

# Der Coach löst Irrungen und Wirrungen

Wenn Freunde und Bekannte nicht mehr weiterhelfen können, muss ein externer Berater her

Der Arbeitgeber ist pleite, plötzlich plagen gesundheitliche Probleme oder aus heiterem Himmel trifft einen der Pfeil Amors. Keine seltenen Szenarien. Dann steht man unverhofft vor der Frage: Soll ich meinem Leben eine neue Richtung geben? Und wenn ja, welche? Vielen Menschen fällt eine Antwort und angemessenes Handeln schwer. Trotzdem muss eine Entscheidung gefällt werden. An diesem Punkt angelangt, hilft nur noch ein guter Rat weiter. Meist kommt er von Personen aus unserem unmittelbaren Umfeld. Zuweilen gerät man aber auch in Situationen, in denen Freunde und Bekannte keine Hilfe bieten können - weil die nötige Distanz fehlt, weil Fragen geheime Wünsche und Befürchtungen berühren oder weil die Herausforderung zu speziell ist.

## Den passenden Berater finden

Dann wird ein externer Berater benötigt, ein sogenannter Coach, der das Gedanken- und Gefühls-Wirrwarr ordnet. Doch wie den passenden Partner finden? Das ist nicht einfach, selbst wenn inzwischen, salopp formuliert, an jeder Straßenecke sogenannte Coaches ihre Dienste anbieten. Warum? Wer in einem scheinbar unentwirrbaren Knäuel von Wünschen und Bedürf-

nissen sowie Notwendigkeiten und Abhängigkeiten steckt, benötigt gerade deshalb externe Unterstützung. Also ist ein Coach gefragt, der Lebens- und Entscheidungssituation nachvollziehen kann. Denn nur er kann helfen, den richtigen Weg zu finden.

Hierfür ein Beispiel: Wer schon mehrfach aus beruflichen Gründen den Wohnort gewechselt hat, weiß, wie schwierig es ist, sich wieder einen Freundeskreis aufzubauen. Deshalb zögern viele, das attraktive Job-Angebot anzunehmen. Was nutzt in einer solchen Situation ein Coach, der noch nie

seinen Arbeitsort verlassen hat? Vermutlich wenig. Weiteres Beispiel: Ein Unternehmer steht vor der Entscheidung, ob er mit seinem Geschäft expandieren oder es verkleinern soll. Für (und gegen) beide Entscheidungsmöglichkeiten sprechen viele unternehmerische und private Gründe. In einer solchen Entscheidungssituation kann kein Coach

helfen, der nur das „Angestellten-Dasein“ kennt.

## Kein Therapeut

Wer einen Coach sucht, sollte sich zunächst fragen: Auf welche Art von Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Familiäre? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinn-Fragen? Außerdem: Warum finde ich keine Antwort? Und warum kann ich mich so schwer entscheiden?

Weil in mir zwei „Seelen“ miteinander streiten?

Weil ich auch die Bedürfnisse anderer Menschen, die mir

wichtig sind, berücksichtigen muss? Weil ich als Unternehmer nur schwer einschätzen kann, wie sich der Markt entwickelt? Hieraus kann man ableiten, welche Kenntnisse und Erfahrungen der Coach haben sollte. Erst danach sollte es auf die Suche nach ihm gehen.

Doch Vorsicht! Ein Coach ist kein Therapeut. Er hilft nicht, Probleme zu lösen, deren Wurzeln in der Persönlichkeit liegen. Er unterstützt vielmehr in einer konkreten Entscheidungssituation, er entwirrt das scheinbar unauflösbare Knäuel von unterschiedlichen, sich teils widersprechenden Interessen, Bedürfnissen und Einschätzungen, so dass sich neue (Handlungs-)Perspektiven eröffnen.

Und der Coach hilft dabei, einen möglichen Weg zum Ziel zu entwerfen. Das heißt: Er löst nicht stellvertretend persönliche Probleme des Ratsuchenden, sondern er unterstützt dabei, die (widerstreitenden) Gedanken und Gefühle zu ordnen, so dass man wieder entscheidungs- und handlungsfähig wird. Außerdem begleitet er, sofern gewünscht, einen auf dem Weg zum Ziel.

*Ute Waßmuth*



*Nicht verzagen: Wer vor einer schwierigen privaten oder beruflichen Entscheidung steht, sollte sich die Gedanken und Gefühle von einem Berater ordnen lassen.*

Foto: aboutpixel.de