

Ute Waßmuth:

## Was ver-wickelt ist ent-wickeln

**Stets muss ich 1000 Dinge bedenken. Mein Leben ist so verwickelt, dass ich mich eigentlich nur falsch entscheiden kann. Immer häufiger haben Menschen dieses Lebensgefühl. Ein Coach kann helfen, das scheinbar unauflösbare Geflecht von Interessen, Bedürfnissen und Notwendigkeiten zu entwickeln, sodass neue Perspektiven entstehen.**

„Soll ich nach Berlin ziehen? Soll ich eine Umschulung beginnen? Soll ich den Schritt in die Selbstständigkeit wagen? Vor solchen Fragen, die langfristig über unser Wohl und Weh entscheiden, stehen wir immer häufiger. Denn je schneller sich unser Lebensumfeld ändert, in umso kürzeren Zeitabständen müssen wir Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit traf, überdenken. Zum Beispiel, weil unverhofft unser Arbeitgeber pleite ist. Oder uns plötzlich gesundheitliche Probleme plagen. Oder uns aus heiterem Himmel der Pfeil Amors trifft. Dann stehen wir unverhofft vor der Frage: Soll ich meinem Leben eine neue Richtung geben? Und wenn ja, welche? Diese Fragen zu beantworten, fällt vielen Menschen schwer. Unter anderem, weil sich in unserer modernen Gesellschaft viele unserer Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr (problemlos) unter einen Hut bringen lassen. So lässt sich zum Beispiel der Wunsch, Karriere zu machen, meist nicht mit dem Bedürfnis, viel Zeit für Freunde, Verwandte und Hobbys zu haben, vereinbaren. Zudem werden wir mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert - am Arbeitsplatz und privat. Zum Beispiel, wenn wir stärker für unser Alter und unsere Gesundheit Vorsorgen sollen.

### Jede Entscheidung hat Konsequenzen

Auch deshalb packt immer mehr Menschen das lähmende Gefühl: Es wird mir alles zu viel. Egal, was ich tue, stets muss ich 1000 Dinge bedenken. Wenn ich A sage, muss mir stets bewusst sein, welche Folgen dies für B, C und D hat. Denn jede Entscheidung hat Konsequenzen. Sage ich ja zur Karriere, habe ich nur noch wenig freie Zeit. Gönne ich mir hingegen mehr Muße, besteht die Gefahr, dass ich beruflich in einer Sackgasse lande. Und wer garantiert mir, dass das Unternehmen, für das ich jetzt umziehe, in fünf Jahre noch Arbeit für mich hat? Oder dass der Lebenspartner, mit dem ich meine Zukunft plane, mich in fünf Jahre noch liebt?

Kurz, es gibt zahlreiche Unwägbarkeiten. Trotzdem müssen wir uns entscheiden. Sonst können wir unser Leben nicht aktiv gestalten und verhindern, dass wir künftig in eine Krise geraten. Alleine können wir dies zuweilen nicht. Also benötigen wir Ratgeber.

### Geeignete Ratgeber suchen

Meist sind diese Ratgeber Personen aus unserem unmittelbaren Umfeld - unser Lebenspart-



*DVVA-Autorin Ute Waßmuth arbeitet als Beraterin sowie Coach für die Unternehmensberatung Dr. Kraus & Partner, Bruchsal (Tel.: 07251/989034, E-Mail: info@kraus-und-partner.de; Internet: www.kraus-und-partner.de).*

ner, ein Kollege, ein Freund. Zuweilen geraten wir aber auch in Situationen, in denen uns diese Personen keine Hilfe bieten können. Zum Beispiel, weil ihnen die nötige Distanz zu uns fehlt. Oder weil unsere Fragen unsere geheimen Wünsche und Befürchtungen berühren, über die wir mit Freunden und Bekannten (noch) nicht reden möchten. Oder weil die Herausforderung, vor der wir stehen, so speziell ist, dass sie für uns keine kompetenten Gesprächspartner sind.

Dann benötigen wir einen externen Berater, einen so genannten Coach, um unseren Gedanken- und Gefühls-Wirrwarr zu entwirren. Doch wie den passen-

den Partner finden? Das ist nicht einfach, selbst wenn inzwischen, salopp formuliert, an jeder Straßenecke sogenannte Coaches ihre Dienste anbieten. Warum? Eine externe Unterstützung benötigen wir ja gerade deshalb, weil unsere Wünsche und Bedürfnisse sowie die Notwendigkeiten und Abhängigkeiten, in denen wir stecken, ein scheinbar unentwirrbares Knäuel bilden. Deshalb brauchen wir einen Coach, der unsere Lebens- und Entscheidungssituation nachvollziehen kann. Denn nur er kann uns helfen, den richtigen Weg zu finden. Hierfür ein Beispiel: Sie haben schon mehrfach aus beruflichen Gründen den Wohnort gewechselt. Also wissen Sie, wie schwer es ist, sich wieder einen Freundeskreis aufzubauen.

Gerade deshalb zögern Sie, das attraktive Job-Angebot anzunehmen. Was nutzt Ihnen in einer solchen Situation ein Coach, der noch nie Mutters Herd verließ? Vermutlich wenig, weil er Ihre widerstrebenden Gefühle nicht nachvollziehen kann. Ein weiteres Beispiel: Sie sind Unternehmer und stehen vor der Entscheidung „Expandiere ich mit meinem Geschäft oder verkleinere ich es?“ Für (und gegen) beide Entscheidungsmöglichkeiten sprechen viele unternehmerische und private Gründe. In einer solchen Entscheidungssituation kann Ihnen kein Coach helfen, der nur das „Angestellten-Dasein“ kennt und nicht weiß, mit wie vielen Risiken jede unternehmerische Entscheidung behaftet ist.

### Einen Coach auswählen

Deshalb sollten Sie sich, wenn Sie einen Coach suchen,

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 können Sie ableiten, welche Kenntnisse und Erfahrungen Ihr Coach haben sollte. Erst danach sollten Sie sich auf die Suche nach ihm begeben.

Doch Vorsicht! Ein Coach ist kein Therapeut. Er hilft Ihnen nicht, Probleme zu lösen, deren Wurzeln in Ihrer Persönlichkeit liegen. Er unterstützt sie vielmehr in einer konkreten Entscheidungssituation dabei, das scheinbar unauflösbare Knäuel von unterschiedlichen, sich teils widersprechenden Interessen, Bedürfnissen, Einschätzungen usw. zu entwirren, sodass sich Ihnen neue (Handlungs-)Perspektiven eröffnen und Sie wieder entscheidungsfähiger sind. Und er unterstützt Sie dabei, einen möglichen Weg zu Ihrem Ziel zu entwerfen. Das heißt: Ein Coach löst nicht stellvertretend für Sie Ihre Probleme. Er unterstützt Sie nur dabei, Ihre (widerstrebenden) Gedanken und Gefühle zu ordnen, sodass Sie wieder entscheidungs- und handlungsfähig werden. Außerdem begleitet er sie, sofern gewünscht, auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Denn im Gegensatz

zu vielen Therapeuten, ist er davon überzeugt: Sie können Ihr Leben alleine meistern... denn das haben Sie in der Vergangenheit schon oft bewiesen.

## Den richtigen Coach finden. Aber wie?

1. Fragen Sie sich zunächst: Auf welche Art Fragen suche ich eine Antwort? Persönliche? Familiäre? Berufliche? Unternehmerische? Oder gar Sinn-Fragen? Außerdem: Warum finde ich keine Antwort? Und warum kann ich mich nicht entscheiden? Hieraus können Sie ableiten, welche Kenntnisse, Erfahrungen „Ihr Coach“ haben sollte.
2. Coach ist kein geschützter Beruf. Jeder darf sich so nennen. Lassen Sie sich deshalb von den Coachs, die Sie in Betracht ziehen, einen Lebenslauf geben, aus dem hervorgeht, welche Ausbildungen die Person durchlaufen und welche Lebens-/Berufserfahrung sie gesammelt hat.
3. Holen Sie mehrere Angebote ein und vergleichen Sie diese.
4. Fragen Sie den Coach nach Referenzen. Nennt er Ihnen Referenzen ohne ausdrückliche Erlaubnis seiner Klienten, ist Vorsicht geboten. Dann hält er sich nicht an die zugesagte Diskretion.
5. Ein guter Coach hilft Ihnen, sich zu entscheiden. Außerdem begleitet er Sie beim Umsetzen der Entscheidung. Deshalb sind gute Coachs spezialisiert - zum Beispiel auf die Beratung bei persönlichen, beruflichen oder unternehmerischen Fragen (selbst wenn sich diese beim Coachen nicht sauber trennen lassen). Trotzdem gilt: Ein Coach, der behauptet, er sei bei allen Problemlagen fit, ist kein guter Coach.
6. Verlangen Sie ein Vorgespräch, bei dem Ihnen der Coach sein Vorgehen erklärt. Seriöse Coachs arbeiten transparent und können Ihnen ihre Arbeitsweise erläutern.
7. Fragen Sie den Coach, wo für ihn die Unterschiede zwischen Therapie und Coaching liegen. Ein professioneller Coach hat hierzu einen klaren Standpunkt.
8. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Wenn Sie beim Vorgespräch das Gefühl haben, „die Chemie stimmt nicht“ oder „der Coach kann mir nicht helfen“, sollten Sie sich einen anderen suchen.
9. Schließen Sie mit Ihrem Coach eine schriftliche Vereinbarung ab, wie oft, wie lange und in welchem zeitlichen Abstand Sie sich treffen. Klären Sie mit ihm zudem, inwieweit er Ihnen auch zwischen den Sitzungen als Ansprechpartner zur Verfügung steht.
10. Vereinbaren Sie mit ihm auch, bis wann Ihr „Problem“ gelöst sein sollte, denn ein Coaching ist stets zeitlich begrenzt.