

## Co-Active® Coaching-Kompetenzen: Selbstmanagement

Co-Active® Coaching basiert auf der Annahme, dass die Klienten die Antworten in sich tragen und dass der Coach die Aufgabe hat, die Agenda des Klienten einzuhalten. In der Praxis sieht das so aus, dass der Coach im Coaching-Modell geradezu unsichtbar wird und dennoch voll und ganz *präsent* ist. Um beides zu erreichen, ist der Kontext des Selbstmanagements notwendig. Selbstmanagement heißt, die eigenen Belange in vielerlei Hinsicht zu bewältigen.

Anfänger müssen zunächst lernen, daran zu glauben, und zwar *wirklich* daran zu glauben, dass ihre Klienten ihre eigenen Antworten *in sich tragen*. Die Versuchung, den Experten oder Problemlöser zu spielen, ist groß, besonders wenn die Klienten zu stagnieren oder zu schwimmen scheinen. Manchmal mag es so aussehen, als ob sie regelrecht *wünschten*, dass Sie ihnen die Lösung präsentieren, aber auf diese Weise würden sie in Bezug auf ihre Lösungen von Ihnen als Coach abhängig werden, anstatt zu lernen, wie viele Ressourcen in ihnen selbst stecken. Das Selbstmanagement beginnt also mit dem Zurückhalten von Ratschlägen und Meinungen. Das bedeutet, dass man seine persönliche Erfahrung und private Geschichten zum Umgang mit ähnlichen Problemen außen vor lässt. Das Mandat des Selbstmanagements ist vor allem am Anfang von großer Bedeutung, wenn man lernt, darauf zu vertrauen und zu sehen, dass die Klienten selbst äußerst kreativ sind und großartige, häufig unerwartete, eigene Antworten haben, mit denen sie sich eher identifizieren können, als mit solchen, die ihnen von anderen vorgesetzt werden. Von Zeit zu Zeit kann es durchaus vorkommen, dass Sie meinen, es sei angebracht, wertvolle eigene Erfahrungen oder Kompetenz mit dem Klienten zu teilen. Sie werden herausfinden, dass dies in einer Co-Active® Coaching-Beziehung dann am besten funktioniert, wenn man vorher um Erlaubnis bittet und klarstellt, dass man nun von der Rolle des Coachs in die Rolle eines Beraters oder Mentors wechselt. Selbstmanagement bedeutet auch, mit seinem inneren Saboteur umzugehen. Im Zuge der Ausbildung der eigenen Coaching-Fähigkeiten wird man wahrscheinlich selbst bemerken, wann die eigene Leistung hinter den Erwartungen zurück bleibt, was naturgemäß einen perfekten Angriffspunkt für den inneren Saboteur darstellt. Dieser meldet sich dann mit Kommentaren wie „Das war eine dumme Frage“ oder „Ich tappe hier völlig im Dunkel“ oder „Wie konnte ich mir bloß einbilden, dies tun zu können?!“, und dergleichen.

Leider ist es jedoch so, dass man während dieser Unterredung mit seinem inneren Saboteur sich nicht länger mit dem Klienten unterhält. Deshalb geht es beim Selbstmanagement darum, den Saboteur zu bemerken und sich dann so schnell wie möglich wieder dem Klienten zu zuwenden. Denken Sie daran, Geduld mit sich zu haben, denn es kann vorkommen, dass man auf Ebene 1 zurückfällt. Das passiert dann, wenn das Coaching scheinbar nicht gut läuft oder aber, wenn das Coaching fantastisch läuft – in dem Moment, in dem man innehält, um genau das festzustellen, löst man sich wieder vom Klienten, während man sich in seinem Erfolg sonnt.

Es wird auch Zeiten geben, in denen bereits die bloße Interaktion mit dem Klienten eine Herausforderung darstellt. Dies passiert dann, wenn die Umstände im eigenen Leben die gesamte eigene Aufmerksamkeit einzufordern drohen: Man hatte vielleicht Streit mit seinem Ehepartner, wird in einer Steuersache geprüft oder erfährt, dass die Gesundheit der Eltern sich plötzlich verschlechtert hat. Beim Selbstmanagement geht es darum, die eigenen Belange außen vor zu lassen, um völlig beim Klienten sein zu können, egal was sich im eigenen Leben gerade abspielt. Wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, coachen Sie besser nicht. Lassen Sie Ihre Klienten wissen, dass sie nicht präsent sein können. Es ist dabei sehr wichtig, dass Sie die Wahrheit sagen, denn nur so wird das Vertrauen in Ihrer Beziehung aufrechterhalten. Einige Coachs führen täglich oder vor den Coaching-Gesprächen eine Art Erdungsritual durch. Besonders in schwierigen Zeiten kann es sehr wertvoll sein, eine Möglichkeit zu finden, sich selbst zu erden oder nach einer besonders schwierigen Coaching-Sitzung wieder Boden unter den Füßen zu erlangen.