

Ohne Selbsterkenntnis läuft nichts

Beratung, Begleitung, Hilfe: Immer mehr Menschen setzen auf „Coaching“ – Anleitung zum besseren Umgang mit sich

„Niemand weiß, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.“ Diese alte Weisheit umzusetzen, ist in der Praxis nicht einfach. Wer beruflich stark beansprucht wird, blickt oft selbst nicht mehr durch und versäumt, eigene Potenziale zu nutzen. Professionelle Hilfe von außen kann da oft der Schlüssel zu einem neuen, erfolgreichen Leben sein.

KOBLENZ/BENDORF. Persönliche Beratung, individuelle Begleitung, Hilfe zur Selbsthilfe. Drei Aspekte, für die es heute einen neuen Begriff gibt – Coaching. Dieses Training für den bessern Umgang mit sich selbst hat Hochkonjunktur. Und es sind bei weitem nicht nur „Kärneremenschen“ auf dem Sprung. Oft geht es um ganz einfache Dinge, zum Beispiel um die Einteilung der täglichen Arbeit oder die Angst vor der eigenen Faulheit – kurzum: um die Kunst, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Aber auch Firmenchefs spendieren ihren Mitarbeitern oft ein Coaching, weil sie das Verhältnis von Kollegen untereinander verbessern und Arbeitsabläufe rationaler gestalten wollen.

Wichtige Entscheidungen

„Oft kommen Menschen, die vor schwer wiegenden beruflichen Entscheidungen stehen. Sie brauchen nicht nur den Rat einer neutralen Person, sondern Hilfen, eigene Strategien zu entwickeln“, sagt Ute Simon-Adorf. Die 41-Jährige hat erst vor wenigen Wochen ihr neues „Coaching Office“ in Koblenz-Lützel eröffnet. Lange ist die Bendorferin ausschließlich direkt in die Firmen der Region gegangen. Dann aber reifte die Erkennt-



Einfache Methoden können eine große Wirkung haben: Ute Simon-Adorf mit ihrem „Figurenkabinett“. ■ Foto: Reinhard Kallenbach

nis, dass es in bestimmten Fällen besser ist, einen neutralen Platz anbieten zu können.

„Coaching beruht auf absolut freiwilliger Basis. Wer zu mir kommt, muss den festen Willen haben, etwas zu ändern. Wege und Möglichkeiten werden dann gemeinsam erarbeitet“, sagt die gelernte Bankerin, die lange im Bauunternehmen ihres Vaters arbeitete. Diese Erfahrung kommt der Mutter zweier Kinder heute zugute – vor allem wenn sie Führungskräfte betreut. Dennoch reichen gute Branchenkenntnisse nicht aus. Auch der Coach muss „gecoach“ werden und seine Kenntnisse mit

entsprechenden Zertifikatsprüfungen nachweisen. Da die Bezeichnung „Coach“ nicht geschützt ist, verzichtet so mancher Anbieter auf diese Qualifizierung. Das kann verheerende Folgen haben.

Etwas sehr Persönliches

„Coaching ist etwas sehr Persönliches, da bei den Gesprächen vieles offen gelegt wird. Da muss man gut geschult sein“, betont Ute Simon-Adorf, die selbst viel Geld in ihre Ausbildung investiert hat.

Coaching ist vor allem eine ernste Sache. „Lachend geht bei mir niemand raus. Aber

man wird nachdenken und sich verändern“, verspricht Ute Simon-Adorf. Auf solche Änderungen durch die Vernunft setzt sie auch bei ihrer Beratung in den Betrieben. Sie hält wenig davon, alles neu zu machen, sondern setzt auf ein harmonisches Miteinander von Jüngeren und Älteren, von Neuem und Bewährtem.

Die Mittel, herauszufinden, wo der Schuh drückt, sind bei Ute Simon-Adorf oft verblüffend einfach. So setzt die Expertin in Einzelgesprächen das „Figurenkabinett“ ein. Jede Figur steht für einen anderen Charakter – vom Narren bis zum Teufel ist alles dabei.

Der Gesprächspartner muss die Figuren aufstellen. Dabei verrät er schon viel über sein Verhältnis zu seinen Kollegen und zu sich selbst. Die Auswertung allerdings ist nicht so einfach. Wenn zum Beispiel für den Chef eine Teufelspuppe gewählt wird, heißt das nicht automatisch, dass der Mann ein Unmensch ist. Die Figur kann auch für Autorität und Tatkraft stehen. Eindeutiger ist die Anordnung der Figuren. Wer sich selbst an den Rand platziert, hat schon viel darüber gesagt, wie er seine Rolle im Betrieb sieht. Nach dieser Selbsterkenntnis öffnen sich Perspektiven. (ka)