

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

5. Wenn ich zu einem Coach gehe, bin ich dann zu dumm oder zu schwach, um alleine klarzukommen?

Im Gegenteil: Sie beweisen Mut, Offenheit und Tatkraft! Ihnen ist Ihre Lebensqualität wichtig und Sie wissen intuitiv oder aus Erfahrung, dass manchmal eine Sicht von außen sehr nützlich ist, um anschließend wieder seinen Weg alleine weiterzugehen. Mal ehrlich, wo sortieren Sie gedanklich die Menschen ein, die entweder ständig jammern oder einfach nur auf der Stelle treten?

Ein Zitat von *Alan Alda* sagt da treffend: *„Du musst die Stadt der Bequemlichkeit verlassen und in den Urwald deiner Intuition eintauchen. Du wirst etwas Wundervolles entdecken. Nämlich dich selbst.“* Bei diesem Eintauchen ist der Coach behilflich: 1. Durch gezielte Fragen wie beispielsweise: „Was passiert, wenn Sie so weitermachen wie bisher?“ 2. Anhand von Übungen: Die Arbeit mit der Time-Line*, der Zeit-Line*, mit der sich der Coach gemeinsam mit dem Klienten die Vergangenheit, die Gegenwart und auch die Zukunft anschaut und 3. durch die Anwendung von Metaphern*. Durch ziel- und lösungsorientiertes Arbeiten sparen Sie mit einem Coaching oftmals wertvolle Zeit, Energie und letztlich auch Geld. Sie sind stolz auf sich, diesen Weg gegangen zu sein. Sie gehen mit sich selbst wesentlich wertschätzender um. Und stellen Sie sich vor, es kann sogar sein, dass der bisherige Weg genau richtig für Sie war und Sie holen sich Ihre Bestätigung! Tut das nicht gut? Im Leistungssport erleben wir immer mehr Offenheit im Umgang mit Coaching. Es ist legitim, einen Coach zu haben, und sogar eher unprofessionell, wenn man keinen hat. Lernen wir von den Sportlern!