

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

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

13. Geht es immer nur um Probleme?

Es gibt viele Menschen, die sagen, es reicht mir schon, wenn ich ständig im Beruf oder im Privatleben mit meinen Problemen konfrontiert werde. Ich habe keine Lust, mich damit noch intensiver auseinander zu setzen. Okay – jeder ist seines Glückes Schmied. Doch Hand aufs Herz, wie definieren Sie den Begriff Problem? Ist das Wort für Sie negativ oder positiv belegt oder abgespeichert? Wie wäre es, anstatt Problem einmal Herausforderung zu sagen? Oder sogar Chance? Merken Sie, was passiert? Sofort sind Sie in einer anderen Stimmung. Bekommen neue Energie – denken eher lösungsorientiert.

Auch dieses Wortauswechseln ist eine Intervention* aus dem Coaching. Sie wird Magic Words* genannt. Mit dieser Methode besteht die Möglichkeit, belastende Begriffe, so genannte Stresswörter, so umzuwandeln, dass man für sich einen besseren Umgang damit findet. Denn das Wort Problem einfach aus dem Wortschatz zu streichen, nur weil es Stress verursacht, wäre zu simpel. Spätestens im Gespräch mit anderen hat es Sie wieder eingeholt.

Zur Ausgangsfrage zurück: Es geht natürlich nicht immer nur um Probleme. Oftmals geht es auch darum, sich ein konstruktives Feedback* zu holen. Sein Selbst- und Fremdbild abzugleichen. Neue Ressourcen* zu entdecken. Oder auch, wenn eine Veränderung ansteht, gemeinsam mit dem Coach die notwendigen Schritte zu planen. Ein Coach kann viele Positionen innehaben: Manchmal ist er Starthelfer, dann wieder Berater, mal Katalysator oder Prozessbegleiter. Ein Trainer, ein Moderator und oftmals auch ein guter Zuhörer.