

# **Abschlussarbeit von Verena Reimann – systemischer Coach – InKonstellation**

## **Selbstcoachingkonzepte – Deine persönliche Weiterentwicklung und Selbstreflektion**

### **Inhalt:**

- Grenzen der Selbstcoaching-Methoden
- Dein innerer Coach – deine persönliche Entwicklung

### **Selbstcoaching-Toolbox**

- Die Timeline (Lebenskurve) und das Reflektieren!
  - Erfolge aus der Vergangenheit
  - Entsorgung und Loslassen von Platzräubern und Energievampiren
  - Perspektivwechsel – Hol dir externen Rat!
  - Sei freundlich mit dir - rede dir gut zu!
  - Der achtsame Umgang mit sich selbst.
  - Vermeintliche Saboteure und innere Helfer – dein innerer Anwalt
  - Reframing - Entwicklung einer positiven Einstellung zu deinen persönlichen Herausforderungen des Lebens
  - Hawainische Weisheiten im Coaching Kontext – die 7 HU-NA Prinzipien
- 
- Fazit
  - Literatur/Quellenangaben

## Selbstcoachingkonzepte – Deine persönliche Weiterentwicklung und Selbstreflektion

### Grenzen der Selbstcoaching-Methoden - professionelle Hilfe?

Probleme oder Fragen sind oft komplex. Manchmal gelingt es uns dabei nicht, uns ausreichend von uns selbst oder einer Situation zu distanzieren, um objektiv und lösungsorientiert darauf zu blicken. Manchmal sind Krisen auch zu schwerwiegend um sie alleine bestreiten zu können. Ist dies der Fall, ist es wichtig, sich externe Hilfe zu suchen. Ein Selbstcoaching kann somit niemals eine professionelle Psychotherapie ersetzen.

Zudem kann uns ein externer Begleiter wertvolle Rückmeldungen geben zu unserer Körpersprache, unseren Widersprüchen oder auch zum Umgang mit uns selbst. Ein **außenstehender Coach** kann uns neue Methoden zeigen, andere und neue Denkansätze vermitteln und uns den Wechsel der Perspektive (sei es räumlich, zeitlich oder aus Sicht anderer Personen) erleichtern.

Aus diesen Gründen kann ein **professionelles systemisches Coaching** noch einmal **andere, erweiterte und mitunter kraftvollere Lösungswege** aufzeigen.

Es gilt der Grundsatz, dass der Klient der eigene Experte für die für ihn jeweils passende Lösung ist. Der ihn begleitende Coach hilft seinem Klienten/seiner Klientin lediglich dabei, diese Lösung zu finden und zu erreichen. Ein Coach unterstützt seinen Klienten – in der Fachsprache Coachee genannt – bei der Bewältigung verschiedener Situationen. Er fördert durch den Coachingprozess die Selbstreflexion, ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und verhilft zur Klärung und Lösung von belastenden Situationen. Die **grundsätzliche Lebenshaltung**, die wir wählen, hängt wie beim Coaching anderer Menschen maßgeblich davon ab, welchen Wert Selbstcoaching für uns erreichen kann. Wir sind Teil des sozialen Systems, das wir beschreiben. Unser Handeln beeinflusst stets das gesamte soziale System, an dem wir teilhaben. Die **systemische Haltung** ist somit die Grundlage. („Teil-der-Welt-Haltung Heinz von Foersters“, vgl. Sonja Radatz, Seite 19 )

### Definition Selbstcoaching – dein innerer Coach – **deine persönliche Entwicklung**

Beim Selbstcoaching bist du Coach und Coachee in einem. Selbstcoaching bedeutet also ein hohes Maß an **Eigenverantwortung**. Es ist die Befähigung, intuitives Wissen aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu rufen und somit eine Reise in das eigene Ich anzutreten. Eine **gute ausgeprägte Selbstwahrnehmung** und **Achtsamkeit** sind eine gute Basis dafür, dass du das Selbstcoaching erfolgreich für dein Leben nutzen kannst. Die Fähigkeiten seinen **Körpersignalen** folgen zu können und sich **selbst ein guter Zuhörer** zu sein, spielen ebenfalls eine sehr wichtige Rolle. Das Selbstcoaching bedeutet **immer ehrlich zur eigenen Person** zu sein. Dies kann herausfordernd sein. Umso wichtiger ist es auch schlechtere Tage zu akzeptieren und dein Durchhaltevermögen. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person, deine Handlungsweisen und Emotionen ist der erste Schritt in Richtung innere Balance und eine Veränderung ins Positive in nahezu allen Lebensbereichen. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für ein wirksames Selbstcoaching ist, dass wir gute, für unsere **eigene Persönlichkeit individuell geeignete, Methoden** kennen und diese **in regelmäßigen Abständen** anwenden können. Das Selbstcoaching muss weder besonders aufwändig noch schwierig sein. Selbst im ersten Moment banal klingende Übungen, können eine große Wirkung zeigen. Die Methoden des Selbstcoachings sollen Impulse geben dich selbst weiterzuentwickeln oder deine Ziele zu erreichen. Das Selbstcoaching kann zudem dabei helfen, „stets **in Balance** zwischen der persönlichen Struktur und der Struktur des betreffenden sozialen Systems zu sein.“ (vgl. Sonja Radatz, Seite 113)

## Selbstcoaching-Toolbox: Die Timeline (Lebenskurve) und das Reflektieren!

Unsere Vergangenheit können wir nicht verändern, aber unsere Perspektive, mit der wir auf sie zurückblicken. Die Biografie umfasst die ganze Lebensgeschichte und schließt Einstellungen und Werte mit ein, genauso wie die Bedeutungen, die man bestimmten Ereignissen beimisst. Die **Reflektion der Vergangenheit** liefert wichtige Aufschlüsse für die **Gegenwart** und die **Zukunft**.

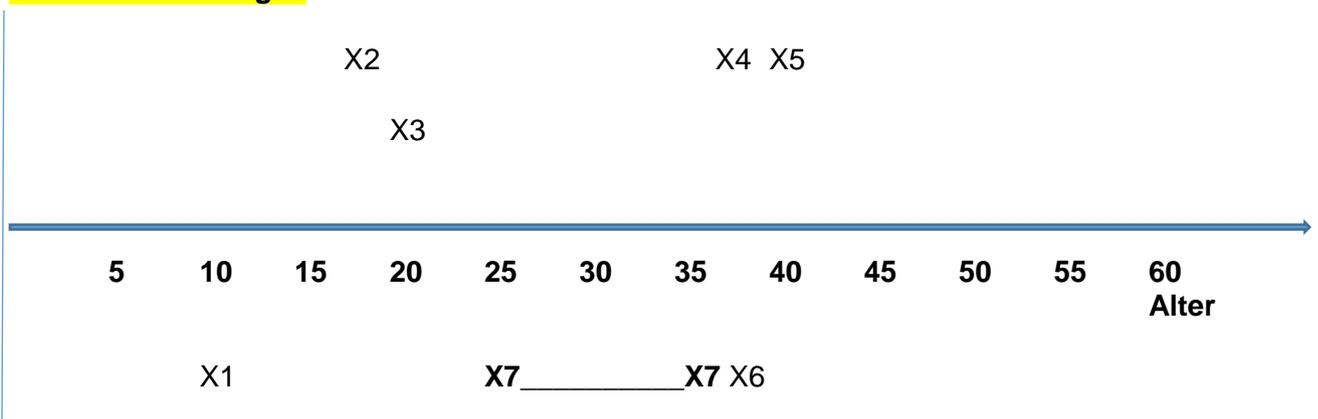
- Welche Erlebnisse haben dich am meisten geprägt und wie bewertest du sie?
- Wie wurdest du zu dem Menschen, der du heute bist?
- Welche Kompetenzen und Ressourcen hast du durch deine gesammelten Erfahrungen erlangt und wie kannst du sie für die Fokussierung deiner zukünftigen Ziele nutzen?

Beispiele für wichtige Lebensereignisse – **gute und schlechte Erfahrungen**, die dich am meisten geprägt haben:

- Einschulung
- Tod eines geliebten Menschen
- Beginn und Ende wichtiger Freundschaften und Beziehungen
- Eheschließungen
- Scheidungen
- Umzüge
- Ausbildung und Studium
- Beginn und Ende von Jobs
- Erreichte Ziele
- Schicksalsschläge/Krankheiten
- Wendepunkte
- Bewältigung von Lebenskrisen

### Aufbau meiner vereinfachten Lebenslinie (Auszug)

#### Positive Erfahrungen



#### Negative Erfahrungen

- X1 = Scheidung der Eltern
- X2 = erste Liebe
- X3 = Ausbildung und Weiterbildung
- X4 = die Liebe fürs Leben
- X5 = beruflicher Aufstieg
- X6 = Tod der ersten Liebe durch Krankheit
- X7 = Konflikt mit der Mutter – familiäre Tragödie über mehrere Jahre

## Selbstcoaching-Toolbox: Erfolge aus der Vergangenheit

Der Umgang mit einer schwierigen Aufgabe ist eine Herausforderung, insbesondere wenn zudem noch der Termindruck stresst. Vielleicht werden vertraute Glaubenssätze laut, wie:

Das schaffe ich nie! Ich bin nicht gut genug! Ich kann das nicht! Andere können das besser!

In solchen Situationen erinnere dich bewusst an ähnliche Situationen in der Vergangenheit, die du erfolgreich gemeistert hast. Versuche dabei bewusst diese Situationen nachzuerleben und das **positive Gefühl nach erfolgreicher Bewältigung** zu fühlen. Hier können selbst gestellte **systemische Fragen** helfen:

- Wie habe ich das Problem damals gelöst?
- Welche meiner Fähigkeiten sind für die Bewältigung dieser schwierigen Aufgabe hilfreich?
- Was oder wer konnte mich damals dabei unterstützen?

Das Gefühl, dass die Lösung der Aufgabe für dich möglich ist und du in der Vergangenheit bereits gezeigt hast, dass du dies erfolgreich tun kannst, lässt dich womöglich positiver an die aktuelle Herausforderung herangehen. Die negativen Glaubenssätze bekommen einen **positiven Gegenspieler**. Deine innere Überzeugung kann sich somit positiv auswirken.

## Selbstcoaching-Toolbox: Entsorgung und Loslassen von Platzräubern und Energievampiren

Auszug aus dem Lied von Silbermond: **Leichtes Gepäck**

„Eines Tages fällt dir auf  
Dass du 99 Prozent nicht' brauchst  
Du nimmst all den **Ballast** und **schmeißt ihn weg**  
Denn es reist sich besser mit **leichtem Gepäck**  
Du siehst dich um in deiner Wohnung, siehst  
'n Kabinett aus Sinnlosigkeiten, siehst  
Das Ergebnis von Kaufen und Kaufen von Dingen  
Von denen man denkt, man würde sie irgendwann brauchen, siehst  
So viel Klamotten, die du nie getragen hast und die du  
Nie tragen wirst und trotzdem bleiben sie bei dir  
So viel Spinnweben und so viel Kram  
So viel Altlast in Tupperwaren ...“

Für **deine Lebensreise** reicht ein **Rucksack** mit den wichtigsten Dingen aus. Alles was schlechte Erinnerungen hervorruft, kann entsorgt werden: zum Beispiel alte Erinnerungsfotos vom Ex. Bücher, nicht mehr genutzte Kleidung, und Geschirr können verschenkt oder gespendet werden. Die Zeit ist das kostbarste Gut. Du entscheidest, welche **Wegbegleiter** mit dir reisen dürfen. Das sind Menschen, die dich bestärken, inspirieren und bereichern. Vergeude deine Zeit nicht für Energievampire. Das sind Menschen, die gegen deine Werte verstoßen oder die nur von ihren Problemen erzählen. Lass dich nicht schlecht behandeln.

Und was packst du in deinen Rucksack ein? Wer darf dich auf deiner Reise begleiten?

## **Selbstcoaching-Toolbox: Perspektivwechsel – Hol dir externen Rat!**

Was würde Oma oder deine Freunde dir raten? Die gewählte Person kann auch ein Vorbild, ein Superheld oder eine prominente Person sein. Sofern du eine Entscheidung treffen musst oder du dir unsicher bist, kannst du fiktiv andere Leute um Rat fragen. Es ist nicht das Ziel, seine Entscheidung von anderen treffen zu lassen, sondern zu neuen Antworten zu kommen, die dir vorher nicht in den Sinn gekommen sind. Nutze die Vorteile des Perspektivwechsels. Grundsätzlich ist die Wahrnehmung subjektiv. Perspektivwechsel objektivieren das. Ein guter Perspektivwechsel ist der **Schlüssel zu einer effektiven Ideengenerierung**. Beim Perspektivwechsel ändert man seinen Blick auf die Problemstellung und betrachtet sie zunächst aus einer völlig neuen Richtung. Diese **neue Perspektive** liefert dann **Anregungen zur Lösung der Aufgabe**, die man sonst nicht, oder nur nach langem Suchen hätte finden können.

## **Selbstcoaching-Toolbox: Sei freundlich mit dir - rede dir gut zu!**

Wir neigen hin und wieder dazu, negative Dinge hervor zu heben und unsere positiven Fähigkeiten und Eigenschaften zu wenig zu schätzen.

In **negativen Zusammenhängen** sprechen wir oft **assoziiert** von **ICH**. (ICH habe versagt! ICH bin so ein Tollpatsch!)

**Positive Dinge** drücken wir oft **dissoziiert** aus und sprechen von **DU**. (DU kannst stolz auf dich sein! Das hast DU gut gemacht!)

Sprich **freundlich und positiv** je nach Anliegen und Situation in der **ICH Form zu dir** und schau dich dabei im Spiegel an. (ICH bin so okay wie ICH bin! ICH bin stolz auf mich!)

## **Selbstcoaching-Toolbox: Der achtsame Umgang mit sich selbst.**

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, aufmerksam mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und dem eigenen Körper umzugehen. Die Achtsamkeit schult die Selbstregulation deines Nervensystems. Die Wahrnehmung des Körpers wird ebenso gestärkt wie die Gedanken.

- Achtsamkeit durch Atmung
- Achtsamkeit durch Dankbarkeitsrituale (z. B. Dankbarkeitstagebuch)
- Steuere dein Unterbewusstsein mit Affirmationen – einfache und klare Sätze mit einer positiven Formulierung. (Ich bestimme mein Leben zu jedem Zeitpunkt selbst. Ich bin wertvoll.)
- Hatha Yoga/Body Scan

Durch das reine Konzentrieren auf eine positive Funktion deines Selbst kommt dein Nervensystem wieder in Richtung Gleichgewicht. Dadurch ergeben sich oft von allein wieder viel mehr Möglichkeiten, die im angespannten Zustand nicht zugänglich waren. Die **Achtsamkeits-Techniken** können das Stressniveau reduzieren. Sie können zudem für inneren Ausgleich sorgen und langfristig die eigene Resilienz steigern. Grundsätzlich kann die richtige individuelle Mischung aus Sport und Entspannung **für mehr Körperbewusstsein** sorgen.

## Selbstcoaching-Toolbox: Vermeintliche Saboteure und innere Helfer

Gerade wenn es um Entscheidungen oder das Abwägen verschiedener Standpunkte geht, können unsere **inneren Anteile** in uns in gewissen Situationen **unterstützen** oder auch **hemmen**.

Wenn sich der innere Schweinehund, alias Sportmuffel, mit dem inneren Perfektionisten zum Problem Talk verabredet hat und dann auch noch der innere Kritiker und Gesundheitsminister nörgelt, töten diese Anteile unsere Motivation. Anstatt neuer Wege sehen wir in solchen Situationen nur Blockaden. Mehrere Anteile ringen miteinander. Der innere Kritiker kann einfach alles schlecht reden. Er kennt jeden Grund im Detail, warum du etwas nicht schaffen kannst und warum deine Idee zum Scheitern verurteilt sein könnte. Wir fühlen uns mies und zerrissen. Dies kann unsere unbearbeiteten negativen Glaubenssätze befeuern und dient als vermeintlicher Beweis dafür, dass wir unsere Vorhaben eh nicht schaffen.

Die Beachtung dieser inneren Stimmen, die bezüglich des Themas miteinander in Diskussion gehen, ist ein **tiefgehendes sich auseinandersetzen** mit den **unterschiedlichen Perspektiven**. Konzentriere dich auf dich selbst und horche in dich hinein.

- Welche Anteile kannst du, bezogen auf dein aktuelles Anliegen/deine Fragestellung, wahrnehmen? Identifiziere die verschiedenen Stimmen, notiere dir ihre Namen.
- Identifiziere auch die inneren Anteile, die dir hinderlich erscheinen oder die du nicht gerne spürst.
- Welches Ziel verfolgt jeder eigene Anteil? Welche innere Stimme ist am lautesten?
- Wofür machen sich die jeweiligen Anteile stark?
- Auch die Anteile, die hinderlich erscheinen, wollen uns nicht schaden. Sie verfolgen uns gegenüber eine **positive Absicht**. Die Angst kann die positive Absicht haben uns zu schützen, damit wir vorsichtiger agieren. Die Nervosität vor einer wichtigen Aufgabe kann uns die Fokussierung erleichtern. Beachte und akzeptiere, dass **diese Anteile alle ein Teil deiner Persönlichkeit** sind. Da jeder Anteil auch eine positive Absicht hat, ist jeder Anteil wertzuschätzen. Er kann nicht einfach komplett ignoriert werden.
- Überlege, wie du die unterstützenden inneren Anteile in den Vordergrund bringen und die hinderlichen zeitweise etwas in den Hintergrund treten lassen kannst. Mit dieser Übung lernst du die **eigene Persönlichkeit** besser kennen und auch steuern. Negative Affekthandlungen und impulsive Emotionsausbrüche werden dadurch unterbunden.

Mir persönlich gefällt der Gedanke, dass ich nun als „**Boss**“ – **Herrscher meines Lebens** – einen „inneren Anwalt“ zu jeder Zeit aktivieren kann, um meine Ziele und Wünsche zu erreichen. Ich muss ihm auf jeden Fall die volle Akteneinsicht gewähren, damit er sich einen genauen Überblick über die Sachlage verschaffen kann. Er kann Ordnung in das Gedankenchaos bringen, indem er die Dinge strukturiert und priorisiert. Jeder innere Zeuge muss angehört werden. Mein „innerer Anwalt“ stellt immer die richtigen Fragen und hakt nach, wenn ihm etwas unklar ist. Dies ist sehr wichtig, damit er die beste Strategie und den besten Lösungsweg für mich erarbeiten kann. Er setzt sich für mich jederzeit ein, so dass er auch alle meine vermeintlichen Schwächen und Ängste kennt. Er verurteilt mich nicht. Mein „innerer Anwalt“, **Herr Brown**, ist ruhig, besonnen, und sehr intelligent. Gleichzeitig ist er ehrlich und empathisch. Er lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Trotz der Beachtung aller Details und Aspekte erkennt er jederzeit die wesentlichen Faktoren. Als guter Zuhörer mit entsprechender Lebenserfahrung, kann er auch zwischen den Zeilen lesen.

**Herr Brown** trägt immer einen schwarzen Anzug. Ich habe ihn noch nie in Freizeitkleidung gesehen. Er ist ein smarterer, dunkelhaariger Mann, circa 52 Jahre alt. Zudem hat er eine schwarze Brille und immer einen großen Aktenkoffer dabei.

Durch **dieses konkrete Bild von Herrn Braun** kann ich ihn jederzeit anrufen, wenn ich ihn brauche. Bilder wecken Emotionen in uns, weil sie direkt unser limbisches System ansprechen. Das limbische System spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung, Verarbeitung und Regulierung von Emotionen. Das Bild von **Herrn Braun** vermittelt mir so direkt das Gefühl von Sicherheit und gibt mir die Gewissheit, dass wir gemeinsam nach angemessener Würdigung des Problems bzw. Anerkennung der jetzigen Situation eine **ressourcenorientierte** Lösung finden. Dabei helfen **Sketchnotes**, eine Kombination aus Zeichnungen (visuelle Elemente, Farben, Skizzen und Formen) und Text (handschriftliche Notizen) und **Mindmaps** – eine Art Gedankenschrank – die Gedanken zu sammeln und im Kopf aufzuräumen. Mit Visualisierungen lassen sich Informationen leichter transportieren.

Und wie stellst du dir deinen persönlichen inneren Anwalt vor?

### **Selbstcoaching-Toolbox: Reframing - Entwicklung einer positiven Einstellung zu deinen persönlichen Herausforderungen des Lebens**

Das Leben serviert einem manchmal Zitronen ohne Tequila. Es gibt Schicksalsschläge und vermeintliche Niederlagen zu verkraften. Diese Ereignisse sind ein normaler Teil des Lebens und verdienen Anerkennung. Beim Reframing entscheiden wir, wie wir diese Herausforderungen des Lebens betrachten. Dabei geht es nicht um einen Selbstbetrug, sondern um einen Perspektivwechsel. **Reframing** (Neurahmung/Umdeutung) bedeutet eine Situation, ein Problem oder eine Information aus einer anderen Perspektive zu sehen oder neu zu interpretieren. Die Situation, das Problem bzw. die Information bekommt dadurch eine andere Bedeutung. Die Herausforderungen im Leben können als Chance für Wachstum betrachtet werden:

- Was ist an der Situation gut?
- Was kann ich lernen, auch wenn sich die Situation derzeit unangenehm anfühlt? (neue Stärken, neue Fähigkeiten)
- Was werde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Welche Chancen gibt es, die ich bisher nicht erkannt habe.

Beispiele:

- Eine lang ersehnte Beförderung wird verweigert. **Reframing-Brille:** Das ist die Chance endlich die Energie für eine Jobsuche zu nutzen, die das volle Potential entfaltet.
- Ein Umzug steht an in eine fremde Stadt. **Reframing-Brille:** Das ist die Chance etwas Neues auszuprobieren und neue Freunde kennen zu lernen.
- Der Partner trennt sich von dir. **Reframing-Brille:** Das ist die Chance einen neuen Partner kennen zu lernen, der besser zu mir passt. Das ist die Chance, mich noch stärker auf meine Bedürfnisse zu fokussieren.
- Du erleidest einen Bandscheibenvorfall, du bekommst eine Gürtelrose oder eine andere Krankheit. In manchen Fällen ist es gerade in solchen Situationen besonders schwer eine andere Perspektive einzunehmen. **Reframing-Brille:** Das ist die Chance stärker auf mich und meine Gesundheit zu achten. Das ist die Chance mehr auf Sport und gesunde Ernährung zu achten. Das ist die Chance mir selbst Ruhe und Fürsorge zu schenken und mich auf meine Bedürfnisse zu fokussieren. Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?

Und was siehst du durch deine Reframing-Brille bezogen auf deine persönliche Situation?

## Selbstcoaching-Toolbox: Hawaiinische Weisheiten im Coaching Kontext – die 7 HU-NA Prinzipien

|        |  |   |
|--------|--|---|
| IKE    | Die Welt ist wofür du sie hältst.      | <p>„<b>Konstruktivismus</b>“ nach Paul Watzlawick</p> <p>Meine <b>Insel</b> = meine Wahrnehmung, meine Erfahrung und Emotionen, meine Einstellung</p>   |
| KALA   | Es gibt keine Grenzen.                 | <p><b>Systemische Haltung</b> als Grundhaltung</p> <p>Wir sind Teil unseres sozialen Systems, welches wiederum durch unser Handeln beeinflusst wird.</p> <p><b>Die positive Kausalkette:</b></p> <p>Der Chef geht zum Bäcker und wird von der Verkäuferin angelächelt und sehr freundlich bedient. Der Chef startet entspannt in den Tag. Er lobt seine Mitarbeiter. Dieses Lob wiederum motiviert die Mitarbeiter zu Höchstleistungen, so dass der Umsatz steigt. Zudem kommen die Mitarbeiter gut gelaunt nach Hause. <b>Dein</b> Lächeln, <b>deine</b> Worte, <b>deine</b> Handlungen und <b>deine</b> Entscheidungen haben eine <u>Auswirkung auf dein gesamtes System.</u></p> |
| MAKIA  | Energie folgt der Aufmerksamkeit.      | <p>Nach angemessener Würdigung des Problems bzw. Anerkennung der jetzigen Situation liegt der <b>Fokus auf die lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit.</b> (Perspektivwechsel, Reframing, narrativer Ansatz)</p>   |
| MANAWA | Im Jetzt liegt die Kraft.              | <p>Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit im Alltag – Die Gedanken konzentrieren sich auf die <b>Gegenwart.</b> Hier können wir <b>aktiv tätig</b> werden. Auf die Vergangenheit habe ich keinen Einfluss mehr. Meine Zukunft ist ungewiss.</p>  |
| ALOHA  | Lieben heißt, glücklich zu sein mit... | <p>Positive Gedanken und Gefühle stärken. „<b>ICH</b> bin stolz auf mich. <b>ICH</b> bin stark und gut so, wie <b>ICH</b> bin.“</p>   |
| MANA   | Alle Macht kommt von innen.            | <p>Jeder Mensch trägt seine <b>eigene Lösung</b> in sich. Er verfügt über Kenntnisse und Ressourcen. Der Coach unterstützt dabei, dass der Coachee zum Herrscher seines Lebens wird. Je mehr <u>der Coachee die Verantwortung für sein Handeln</u> übernimmt, umso nachhaltiger ist die Veränderung und Weiterentwicklung.</p>  |
| PONO   | Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.  | <p>Individuelle Sichtweisen und Methoden – Jeder muss ein für sich passendes Denkmodell finden.</p>   |

## Mein Fazit:

Die **Selbstcoaching-Toolbox** befähigt uns grundsätzlich, unser eigener Coach zu sein. Je mehr Verantwortung wir für unser Handeln übernehmen, desto nachhaltiger sind auch unsere Veränderungsprozesse und die persönliche Weiterentwicklung.

Ein **professionelles systemisches Coaching** durch einen externen Berater kann noch einmal **andere, erweiterte und mitunter effektivere Lösungswege** aufzeigen. Die eigentliche Entwicklungsarbeit leistet immer der Coachee. Ein guter Coach befähigt zur Eigenverantwortung. Somit macht er den Coachee nicht von sich abhängig.

Auch **als Coach**, der mit Klienten arbeitet, oder als **Führungskraft** empfinde ich es als wichtig sich regelmäßig selbst zu reflektieren und an der persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Dazu gehören für mich das **regelmäßige Selbstcoaching** sowie auch **selbst ein externes Coaching** in Anspruch zu nehmen. Durch die kontinuierliche Reflektion stellst du deine Denk- und Verhaltensmuster immer wieder auf den Prüfstand. Somit stärkst du die angestrebte Position in der Transaktionsanalyse – die „**Ich bin ok – Du bist ok**“ Haltung. Deine Einstellung zu dir selbst und zu anderen wiederum beeinflusst, welche Art der Zuwendung du anderen gibst oder annimmst. Deine **innere Grundeinstellung**, somit auch insbesondere **deine Haltung als Coach oder als Führungskraft**, bestimmt dein Verhalten und seine Wirkung auf andere.

## Literatur/Quellenangaben:

Sonja Radatz, Einführung in das systemische Coaching, Heidelberg, Carl-Auer Verlag GmbH, 2010, 4. Auflage, Seite 18 ff., Seite 68 – 71, Seite 103 ff.

Martin Wehrle, Die Coaching-Schatzkiste, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 2017, 6. Auflage 2023, Seite 122 - 126

Vanessa Göckling, Du bist das Beste was dir je passiert ist, München, by mvg Verlag ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, 2023, 1. Auflage, Seite 158 - 169

K.-J. Helmes, Das Bosskonzept – Lebe deinen EigenSinn, Oldenburg, Helmes Verlag, 2018, 1. Auflage, **vollständig persönlich durchgearbeitet vor Beginn der Coaching Ausbildung**, Seite 42- 55, Seite 89 – 90 „innerer Anwalt“, Seite 121 - 123

Pamela Obermaier und Marcus Täuber, Gewinner grübeln nicht – Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg, Berlin, Goldegg Verlag GmbH, 2019, Seite 95 – 100

<https://sketchnotes.com>, 18.05.2024

<https://liebevollleben.de/ich-bin-ok-du-bist-ok/>, 18.05.2024

<https://nlp-atelier.de/selbstcoaching/>, 18.05.2024