



Selbsterkenntnis & Klarheit: Dein Blick nach innen

Abschlussarbeit

Systemische Coaching Ausbildung

Dezember 2024

Linda Jürgens

Einleitung

Coaching lebt von der Beziehung zwischen Coach und Coachee – einem Raum, der durch Vertrauen, Präsenz und Klarheit geprägt ist. Die Fähigkeit des Coaches, diesen Raum zu halten und voll und ganz bei seinem Coachee zu sein, ist von zentraler Bedeutung. Doch wie gelingt es, diese Präsenz zu entwickeln und aufrechtzuerhalten? Wie bleibt der Coach bei dem Coachee?

Ein wichtiger Schlüssel liegt in der Selbsterkenntnis des Coaches. Je besser ein Coach sich selbst versteht, seine eigenen Motive, Muster, Werte und Grenzen erkennt, desto authentischer und stabiler kann er den Coachee begleiten. Diese innere Klarheit erlaubt es dem Coach, nicht nur präsent zu sein, sondern auch eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich der Coachee sicher und unterstützt fühlt.

Das im folgenden vorgestellten Programm „Coach Care“ wurde im Rahmen dieser Abschlussarbeit speziell dafür konzipiert, Coaches auf diesem Weg der Selbsterkenntnis zu unterstützen. Es bietet aufeinander abgestimmte Methoden und Übungen, die sowohl erfahrenen Coaches als auch Einsteiger:innen eine wertvolle Grundlage bieten. Das Ziel des Programms, ist dem Coach einen Blick nach innen zu ermöglichen durch die Arbeit an und mit sich selbst.

Die Idee: Warum Coach Care?

Die entwickelten Inhalte basieren auf der kraftvollen Wirkung von Selbstreflexion: Selbstreflexion ist ein zentrales Element für die persönliche und berufliche Entwicklung, indem sie die Möglichkeit öffnet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu hinterfragen und zu verstehen. Sie ist ein zentrales Element im Coachingprozess: In einem Coaching begleitet der Coach mithilfe von verschiedenen Techniken und Methoden den Coachee dabei, andere Perspektiven und Blickwinkel auf das jeweilige Thema zu entwickeln und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dabei ist es wichtig, dass auch der Coach im ständigen Kontakt mit sich und seinen Bedürfnissen ist. Die Reflexion jener ermöglicht es, dem Coach im Vorfeld die eigene Rolle klar zu definieren und im Prozess persönliche Themen von denen des Coachees zu trennen. Dies verhindert, dass unbewusste eigene Themen oder Vorurteile in den Coaching-Prozess einfließen. Gleichzeitig sorgt regelmäßige Reflexion dafür, mit anspruchsvollen Situationen, die im Coaching Prozess auftauchen können, konstruktiv umzugehen und langfristige Stabilität in der Coaching Arbeit zu ermöglichen. Ein Coach, der sich selbst kennt und reflektiert, kann authentisch handeln und strahlt dies auch aus – eine Grundvoraussetzung für Vertrauen im Coaching-Prozess.

Die zugrundeliegende Haltung von Coach Care ist Demut: Coaches lernen ebenfalls ihr Leben lang dazu, sie erforschen die sogenannte „Insel“ des Coachees und wissen, dass unsere Wirklichkeit individuell geprägt wird. Umso wichtiger, die eigene Wirklichkeit zu verstehen und zu erkennen, was Emotionen oder Reaktionen auslöst. Diese Haltung fördert Empathie, Respekt und eine authentische Kommunikation, die Beziehungen- und Coaching ist auch eine Beziehung zwischen Coach und Coachee- auf ein neues Level hebt.

Im Folgenden wird das Konzept „Coach Care“ vorgestellt. Da die Zielgruppe der Coach selbst ist, wird die direkte Anrede für die Übungen und Methoden genutzt.

Selbsterkenntnis & Klarheit: Dein Blick nach innen

„Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.“ – Carl Gustav Jung¹

Du bist als Coach selbst schon Meister:in in Eröffnung neuer Perspektivwechsel, der systemischen Fragen, des aktiven Zuhörens, des Wahrnehmens und Spiegelns. Du führst deine:n Coachee in deren Muster des Gelingens, begleitest in verschiedene Zeiten und Gefühlszustände, löst Blockaden und gibst einen sicheren Raum, in dem alles sein darf. Coaching ist Magie, weil es Menschen ermöglicht, Potenziale zu entfalten, die sie oft nicht einmal selbst wahrgenommen haben. Es ist ein Prozess, bei dem die Coachees ihre eigenen Antworten finden – höchste Zeit, dass dieser Zauber auch einmal wieder in deinem Inneren wirken darf. Mit Coach Care nimmst du dir die Zeit für dich, um für dich sichtbar zu machen, was schon in dir ist.

Damit du aus dem Konzept für dich den größten Mehrwert ziehen kannst, benötigst du neben den dir vorliegenden Seiten zusätzlich noch ein leeres, schönes Notizbuch. So eines, welches du deinem besten Freund oder Freundin schenken würdest. Es gibt selbstverständlich im digitalen Umfeld auch verschiedenste Geräte oder auch Programme fürs Handy oder den Laptop, die ein schnelles digitales erfassen von Notizen ermöglichen. Es empfiehlt sich allerdings zum physischen Papier und Stift zu greifen: Laut einer Studie der Universität von Tokio „[...] sollen diejenigen, die häufig handschriftliche Texte verfassen, sich Informationen eher merken und sie später auch besser abrufen können.“² Wir behalten Dinge, die wir in ein haptisches Notizbuch oder auf Papier geschrieben haben, besser im Gedächtnis. Sich mit sich selbst zu beschäftigen ist wie eine Massage

¹ <https://humanistische-psychotherapie.ch/analytische-psychologie>, 02.12.2024

² <https://www.welt.de/kmpkt/article228925101/Warum-du-besser-auf-Papier-statt-ins-Handy-schreiben-solltest.html>, 09.12.2024

oder ein Wellnesspaket für den eigenen Kopf, quasi ein „Date mit mir selbst“. Die Wertschätzung für deine Coach Care Reise und für dich selbst ist damit schon gestartet. Das Notizbuch sammelt die Gedanken, Antworten und Skizzen auf die folgenden Fragen und Übungen und ist dein persönlicher Begleiter. Ganz wichtig: Schau genau hin, sei ehrlich zu dir und notier die Gedanken, wie sie wirklich aufkommen. Ganz viel Spaß beim Entdecken von dir selbst und deinem Blick nach innen - es geht jetzt ganz allein um dich, lieber Coach, du bist im Fokus.

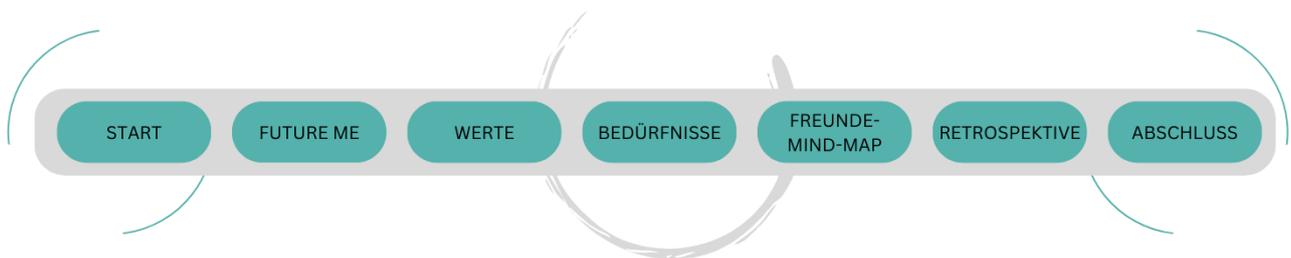


Abbildung 1: Eigene Darstellung "Ablauf Coach Care"

DEIN START

Es wird das, was du daraus machst: Ich kann dich an dieser Stelle herzlichst einladen, dir einen ehrlichen und tiefen Blick in dein innerstes zu erlauben. Wir starten direkt mit der ersten Übung, bei dem du die Antworten in dein neues Notizbuch einträgst:

DEEP DIVE

Mal angenommen, es wurde in der kommenden Nacht ein Wunder geschehen. Am kommenden Morgen hast du das Coach Care Programm schon vollständig durchlaufen und du hast dir bereits viel Zeit für deine eigene Selbstreflektion genommen.

- › Woran würdest du dieses Wunder zuerst bemerken?
- › Wer außer dir würde erkennen, dass dieses Wunder geschehen ist und du Coach Care schon absolviert hast?

Kleiner Tipp: Stell einen Wecker auf 10 Minuten und schreib so lange alle Impulse und Gedanken auf, die kommen – hör nicht auf, nutze die Minuten aus.

IN VERBINDUNG

Bezieh dein Umfeld mit ein: Ich lade dich ein, 5 Menschen aus deinem Umfeld nach Rückmeldung für dich zu fragen: Bitte diese Menschen Folgendes schriftlich zu beantworten:

- › Wie würdest du mich mit 3 Adjektiven beschreiben?
- › Was schätzt du an mir?
- › Was sind aus deiner Sicht meine Talente?
- › Was würde der Welt ohne mich fehlen?

Lass dir die Antworten in einem verschlossenen Umschlag geben, sodass du zu einem späteren Zeitpunkt des Programms auf die Antworten zurückgreifen kannst.

FUTURE ME: DEIN BRIEF AN DICH SELBST³

Wir schreiben Freunden Geburtstagskarten, gratulieren zum Neugeborenen oder zu Hochzeiten. Manchmal schreiben wir Postkarten aus Urlauben, in der Regel sind es warme Worte an unsere Liebsten: Jetzt bist du selbst dran! Im Alltag bist du möglicherweise so beschäftigt, dass du vergisst, dich ganz bewusst mit dir und deinen Zielen auseinanderzusetzen. Der Brief an dich gibt dir auf ganz einfache umsetzbare und gleichzeitig so magische Weise die Möglichkeit dazu – ganz in deinem Tempo und auf deine Art. Die Idee hinter der Methode ist folgende:

Du hältst einen Moment inne und richtest den Blick nicht nach außen, sondern nach innen. Du schreibst dir in dieser Übung selbst einen Brief und folgst damit der Einladung, dir Raum und Zeit zu schenken. Du bewegst dich inhaltlich zwischen heute und der unbekannteren Zukunft und kommst dadurch mit deinen Wünschen, Gedanken und Gefühlen in Kontakt. Ziel des Briefes ist es, liebevoll mit dir selbst ins Gespräch zu kommen.

DEEP DIVE

Spul gedanklich ein Jahr vor: Welches Datum ist dann? Beginne deinen Brief an dich selbst mit der Anrede an dich und schreib dir, als wärst du der wichtigste Mensch auf der Welt für dich. Und als wüsstest du bereits, was in dem Jahr, das aktuell vor dir liegt, alles geschehen ist (Wenn heute der 13.12.2024 ist, dann schreibst du für dein Zukunfts-Ich am 13.12.2025).

³ Vgl. <https://www.futureme.org/>, 13.12.2024

- › Beschreib den Tag heute: Wie geht es dir heute? Welche Menschen spielen gerade eine besondere Rolle in deinem Leben? Was macht dir aktuell Freude?
- › Geh auf das vermeintlich „vergangene“ Jahr ein (im Beispiel 2025): Was hast du im vergangenen Jahr erreicht? Welches Vorhaben hast du umgesetzt? Wozu möchtest du dir gratulieren?
- › Widme dir noch einen Absatz: Was magst du besonders gern an dir? Welche Stärke möchtest du hervorheben? Was wünschst du deinem Zukunfts-Ich?

Während du schreibst, kannst du reflektieren, was dich bewegt, was dir wichtig ist und wofür du dankbar bist. Du kannst deine Erfolge feiern, dir selbst Mut zusprechen oder auch schwierige Gefühle in Worte fassen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg – es ist dein persönlicher Moment, in dem du ganz bei dir bist.

Darüber hinaus ist diese Übung eine kleine Schatztruhe. Wenn du den Brief später erneut liest, kannst du die darin enthaltenen Gedanken, Gefühle und Einsichten wiederentdecken. Vielleicht erkennst du, wie sehr du gewachsen bist, oder erinnerst dich an Dinge, die dir in schwierigen Momenten Kraft geben. Diese Übung ist nicht nur ein Akt der Selbstreflexion, sondern auch der Selbstfürsorge. Sie zeigt, dass du dir wichtig bist und dass es wertvoll ist, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Nimm dir die Zeit, einen Stift in die Hand und schreib los. Dies ist dein Moment – genieße ihn.

DEINE WERTE

Wenn es um Werte geht, verschwimmen oft Eigenschaften, Wertvorstellungen, politische Werte und kulturelle Traditionen miteinander. In dem Kontext des Programms werden Werte als innerer Kompass verstanden, der unsere Entscheidungen, Beziehungen und Ziele lenkt. Sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen, ist essenziell und damit ein wichtiger Bestandteil des Programms, um ein authentisches und erfülltes Leben zu führen. Unsere Werte sind die tiefgehende Antwort auf die Frage „Was ist mir wichtig“ oder sogar auf „Wofür lebe ich?“⁴ Es kann sich bei dir beispielsweise ein Wertekonflikt indirekt bemerkbar machen, wenn du in bestimmten Kontexten oder Verhaltensweisen anderer Störgefühle empfindest und dieses Störgefühl nicht ganz konkret zuordnen kannst. Heißt im Umkehrschluss: Wenn du dir deiner Werte bewusst bist, kannst

⁴ Inspirationsquelle: Fotoprotokoll InKonstellation, Modul 7 „Anwendung“, 22.-24.11.2024

du klarer erkennen, was dir wirklich wichtig ist, und dein Handeln danach ausrichten. Das führt nicht nur zu mehr Zufriedenheit, sondern hilft auch, innere Konflikte, die wir- wie erwähnt- teilweise nicht mal zuordnen können, zu reduzieren und dich in herausfordernden Situationen sicherer zu fühlen. Außerdem stärken klare Werte deine Integrität und Glaubwürdigkeit, was besonders in Beziehungen und beruflichen Kontexten wertvoll ist. Wir schauen uns nun deine Werte einmal genauer an:

DEEP DIVE

Im ersten Schritt wählst du 12 Werte aus der folgenden Liste⁵ aus, die dir wichtig sind. Es fehlt ein elementarer Wert? Kein Problem, ergänze diesen gerne statt einer der vorgeschlagenen; die Liste dient lediglich als Inspiration.

Abenteuer	Empathie	Großzügigkeit	Neugier
Achtsamkeit	Entwicklung	Harmonie	Offenheit
Aktivität	Erfolg	Hingabe	Optimismus
Altruismus	Fairness	Humor	Perfektion
Anerkennung	Flexibilität	Herausforderung	Pragmatismus
Authentizität	Familie	Integrität	Respekt
Bedeutung	Freiheit	Intuition	Sicherheit
Bescheidenheit	Freude	Kontrolle	Sinn
Bewusstheit	Freundschaft	Kreativität	Spiritualität
Bildung	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Stärke
Dankbarkeit	Gelassenheit	Leistung	Toleranz
Disziplin	Gemeinschaft	Liebe	Vertrauen
Ehrlichkeit	Gerechtigkeit	Loyalität	Weisheit
Eigenständigkeit	Gesundheit	Mut	Zugehörigkeit

Abbildung 2: Eigene Darstellung "Werteliste"

Wichtig ist dabei, dass es keine Werte sind, die gut für dich klingen oder die du erstrebenswert findest, als Wert zu haben. Nimm eher die Werte, von denen du denkst, dass sie dich ausmachen und definieren. Fühl beim Lesen auch gerne genauer hin: Wo steigt ein warmes Gefühl auf? Schreib die 12 Werte untereinander auf.

Im nächsten Schritt wägst du jeden Wert gegen den folgenden ab. Es ist ein Abwägen nach dem „jeder gegen jeden“ Prinzip: Du startest mit dem ersten Wert auf der Liste, beispielsweise „Abenteuer“. Den wägst du dann gegen den zweiten Wert auf deiner Liste ab und machst bei dem Wert einen Strich, bei dem du denkst, dass dieser dir ein bisschen wichtiger ist. Anschließend wägst du den ersten, in diesem Beispiel „Abenteuer“, mit dem dritten Wert auf deiner Liste ab und das

⁵ Inspirationsquellen: <https://www.values-academy.de/werte-lexikon/alle-werte/>, 07.12.2024
<https://coaching.cards/wp-content/uploads/2020/01/WerteListe.pdf>, 07.12.2024

machst du so lange, bis alle anderen 11 Werte mit dem ersten abgewogen worden sind. Nun gehst du in deiner Liste weiter und startest den Vergleich beim zweiten Wert. Ziel ist es, dass du jeden Wert mit jedem abgewogen hast.⁶ Die Abbildung zeigt, wie so eine Abwägung am Ende aussehen kann. Es kann passieren, dass dir die Werte gleich wichtig erscheinen, es sind schließlich schon deine ausgewählten Top 12 Werte. Stell dir an dieser Stelle eine Situation so konkret wie möglich vor: Wenn du eine Stunde mehr hättest, würdest du sie dann eher dem einen oder dem anderen Wert in dessen Ausübung widmen?

Toleranz	
Vertrauen	
Selbstständigkeit	
Offenheit	
Liebe	
* Kreativität	
Hilfsbereitschaft	
Großzügigkeit	
Empathie	
Ehrlichkeit	
Fröhlichkeit	
Humor	

Abbildung 3: Eigenes Bild "Werteabwägung"

Zum Ende schreibst du die drei Werte heraus, die die meisten Striche haben. Lese sie laut vor, schau sie dir an und lass sie auf dich wirken. Diese drei Werte können dein Kompass sein. Achte im Alltag von nun an darauf:

- > In welcher Situation sind deine drei Werte präsent?
- > Wann hast du gegen deinen Wert gehandelt und warum?

DEINE BEDÜRFNISSE

Im Alltag wirst du instinktiv auf Situationen, andere Menschen, Dinge oder Themen reagieren. Es kommen Gefühle zu bestimmten Beobachtungen oder Wahrnehmungen in dir hoch, selbst wenn du diese nicht zu jeder Zeit bewusst erkennen kannst oder betrachtest. Dabei liegt hinter einer Reaktion oder einem Gefühl oft ein Bedürfnis, das erfüllt wird oder in einem Art Defizit vorliegt. Eine Definition von Bedürfnis kann der Zustand oder das Erleben eines Mangels beschrieben werden, verbunden mit dem Wunsch, diesen zu beheben.⁷ Sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen ist für die innere Klarheit und Selbsterkenntnis von großer Bedeutung. Je mehr du für dich selbst weißt, was du brauchst, kannst du diese Bedürfnisse sowohl dir selbst gegenüber wie auch im Kontakt mit anderen kommunizieren. Die Selbsterkenntnis zu den eigenen Bedürfnissen kann dir dabei helfen, besser zu verstehen, warum du dich in bestimmten Situationen wohl oder unwohl fühlst und was du selbst dafür tun kannst, um dich wieder wohler zu fühlen.

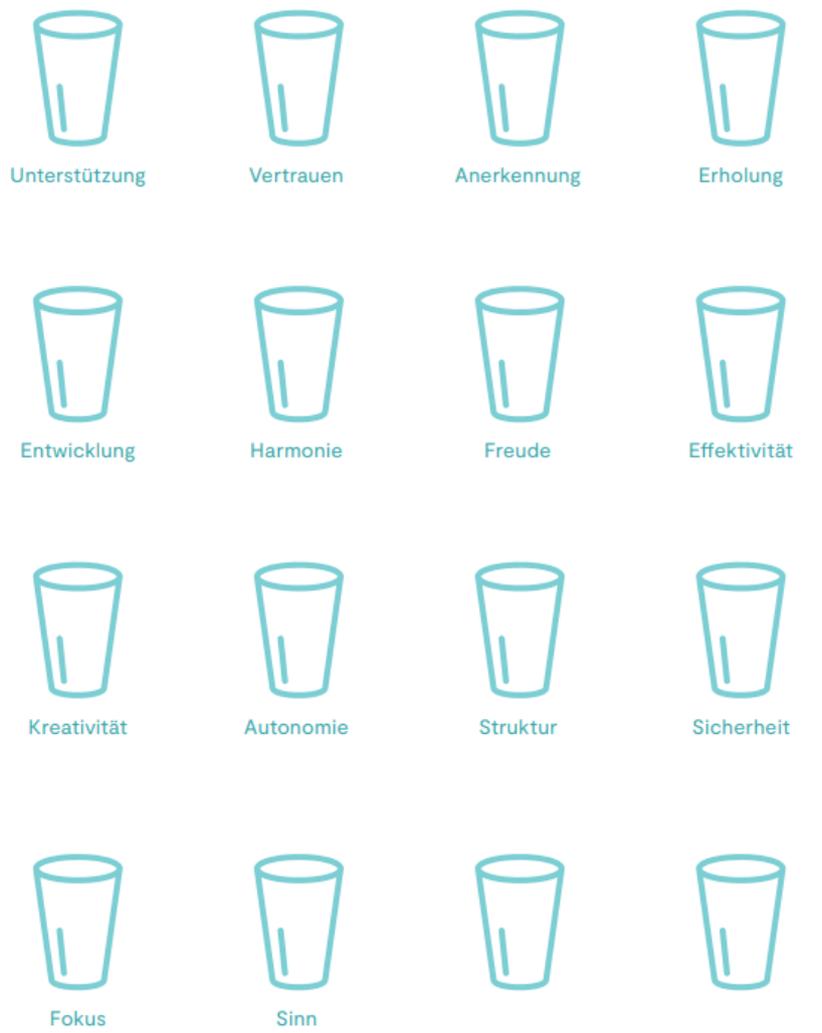
⁶ Vgl. Das kleine Buch der Achtsamkeit; Jan Lenart, Milena Glimbovski – Ein guter Verlag (2018), 1. Aufl., Berlin, S. 15

⁷ Vgl. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/beduerfnis>, 26.11.2024

DEEP DIVE

Da die meisten Menschen verlernt haben sich mit ihren Gefühlen und den dahinterliegenden Bedürfnissen auseinanderzusetzen, schaust du dir im Folgenden verschiedene mögliche Bedürfnisse einmal ganz praktisch an:

Die Bedürfnisse sind visuell dargestellt und basieren auf der Idee, dass unsere verschiedenen Bedürfnisse wie Gläser sind, die mehr oder weniger gefüllt sein können. Ziel ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, welche Bedürfnisse erfüllt sind und welche mehr Aufmerksamkeit erfordern. Dafür schaust du dir die Bedürfnisgläser einmal an und zeichnest mit einem Strich ein, wie voll das jeweilige Bedürfnis gerade für dich gefüllt ist. Wenn du in unterschiedlichen Rollen oder Funktionen im Alltag unterwegs bist, kannst du diese Striche auch in unterschiedlichen Farben einzeichnen, da es da durchaus Unterschiede geben kann.



Wenn dir noch Bedürfnisse einfallen, die hier nicht abgebildet sind, ergänz sie gern. Nachdem du mithilfe der Striche transparent gemacht hast, wie voll deine Bedürfnisgläser aktuell sind, nimm dir gerne wieder dein Notizbuch, indem du folgende Reflektionsfragen beantwortest:

- › Wenn du so auf deine Gläser schaust: Wie fühlt sich das für dich an?
- › Ist gerade ein bestimmtes Glas weniger gefüllt als du es dir wünschen würdest? Welches ist das und woran machst du das fest?
- › Welche Bedürfnisse sind für dich essenziell, um dich gut zu fühlen?
- › Wie geht es dir mit der Übung?

Das Ziel der Übung ist nicht, Lösungen zu finden, um alle Gläser möglichst voll zu haben. Es geht mehr um das Erkennen und sich-bewusst-machens über den aktuellen Stand.

IN VERBINDUNG

In Verbindung mit anderen ist die Frage nach Bedürfnissen eine wahre Zauberfrage! Vielleicht ist sie dir schon öfter begegnet, als du es selbst im ersten Moment angenommen hast. Bei der Arbeit, im privaten Umfeld, eigentlich bei jeder Gelegenheit kannst du deine Mitmenschen fragen:

› Was brauchst du?

Was brauchst du, um gut in diesem Termin anzukommen? Was brauchst du, damit es für dich ein schöner Spieleabend wird? Was brauchst du, um den Konflikt hinter dir lassen zu können?

Du selbst kannst im Vorfeld zum Termin, Spieleabend oder nach einem Konflikt natürlich auch mit dir selbst in genau diesen Dialog gehen und anschließend die Bedürfnisse deinem Gegenüber mitteilen. So gibst du den anderen durch deine Klarheit und Offenheit die Chance, auf deine Bedürfnisse einzugehen und es entsteht wahre Verbindung.

FREUNDE-MIND MAP

Wenn wir auf dem Handy zwanzig unbeantwortete Nachrichten haben, beim Bäcker die nette Nachbarin treffen und uns ein „Wir müssten uns eigentlich mal wieder treffen“ zurufen oder generell unseren Fokus gerade nicht bei unseren Bekannten und Freunden zu haben, dann sind wir oft meist mehr im Reagieren als im aktiven Agieren. Damit handeln wir nicht mehr nach unserer eigenen inneren Klarheit.

Bei der Erkenntnis über unsere eigenen Bedürfnisse kommen wir oft auch mit Energien in Kontakt:

- › Was gibt mir Energie? Was raubt mir Energie?

Eine der Quellen von Energie können auch unsere Mitmenschen sein, sodass wir mit dieser speziell für Coach Care entwickelten Übung einmal unser Umfeld genauer anschauen wollen. Dafür malst du im Folgenden eine Mind Map von dir und deinen Freunden, welche gleichzeitig eine Art Landkarte darstellen kann. Ziel der Landkarte ist es, dir klar über deine Prioritäten und deinen Zeitinvestitionen in deinen Freundschaften zu werden. Du merkst: Auch hier helfen die Selbsterkenntnis und die Klarheit, die gleichzeitig einiges an Entscheidungen und Abwägungen einsparen können.

DEEP DIVE

Du malst in deinem Notizbuch einen Kreis in die Mitte einer neuen Seite und platzierst dich selbst in die Mitte als zentralen Punkt. Du bist der Ausgangspunkt, von dem aus du alle Verbindungen zu deinen Freunden zeichnest.

Engste Freunde / Closed Circle (nahe an dir): Zeichne Linien von dir zu den Personen, die dir am nächsten stehen – die engsten Freunde. Diese sollten direkt um dich herum angeordnet sein, entweder als Kreis oder in einer anderen, nahen Form. Jeder dieser Freunde wird mit seinem Namen oder Symbol (z. B. ein Bild oder eine Eigenschaft) bezeichnet. Folgende Fragen können dir Orientierung geben:

- › Wer sind die Freunde, mit denen ich es liebe Zeit zu verbringen?
- › Bei wem gehe ich beschwingt aus den Treffen?
- › Wen würdest du bei einem wichtigen Ereignis oder einem Notfall sofort anrufen?

Weitere Freunde (etwas weiter entfernt): Für Freunde, mit denen du weniger nahe bist oder die weiter entfernt stehen, kannst du eine größere Distanz in der Mind Map nutzen. Diese Freunde erscheinen weiter außen und sind mit dir durch eine dünnere oder weniger ausgeprägte Linie verbunden. Auch hier kannst du zusätzliche Informationen zu jeder Freundschaft anbringen, wie z. B. wie lange ihr euch kennt oder besondere Erlebnisse, die eure Freundschaft prägen.

- › Mit wem stehst du gerne in Kontakt?
- › Wer ist eine Freundschaft für einen ganz bestimmten Lebensbereich (z.B. Sport)?

Bekannte (am weitesten entfernt): Für Menschen, die in deinem Leben eine Rolle spielen, dir allerdings weder Energie geben oder nehmen, kannst du den Platz rund herum gut nutzen. Du listest sie weiter weg auf, ohne eine Linie zu dir herzustellen.

- › Bei wem überlegst du manchmal, ein Treffen ohne wirklichen Grund abzusagen?
- › Bei wem lächelst du bei einer Begegnung, hast aber keine weitere Verbindung nach tieferem Austausch?

Zum Anschluss wechselst du noch einmal Gesamtheitlich die Perspektive:

- › Mal angenommen eine dir sehr eng verbundene Person würde diese Mind Map für dich zeichnen: Wie sähe die Mind Map dann aus? Würde noch jemand ergänzt werden oder jemand weiter weg eingezeichnet?

IN VERBINDUNG

Durch dieses Mind Mapping erhältst du eine visuelle Darstellung deiner Freundschaften und ihrer Nähe zu dir. Es kann auch helfen, Beziehungen besser zu verstehen und vielleicht neue Wege zu finden, den Kontakt zu bestimmten Freunden zu intensivieren.

Gleichzeitig kann dies auch ein guter Impuls sein, die Nähe bestimmter Personen in Zukunft anders gestalten zu wollen. Die Mind Map kann daher ein Werkzeug für dich werden, dass du immer mal wieder hervorholst: Sowohl in Entscheidungsprozessen wie aber auch, um für sich selbst die aktuell bestehenden Verbindungen wieder nachzujustieren. Es lohnt sich also, diese Mind Map mit ein wenig Zeitabstand erneut aufzumalen.

DEINE PERSÖNLICHE RETROSPEKTIVE

Eine Retrospektive ist ein strukturierter Reflexionsprozess, der in verschiedenen Kontexten, vor allem in agilen Arbeitsmethoden, verwendet wird, um die Arbeitsweise und Zusammenarbeit zu bewerten und kontinuierlich zu verbessern. Der Hauptzweck einer Retrospektive ist es, sich Zeit zu nehmen, um zurückzublicken und aus den Erfahrungen zu lernen, um zukünftige Prozesse, Leistungen und Ergebnisse zu optimieren. Dieser Blick zurück kann auch für die eigene persönliche Reflektion angewendet werden, sodass diese Übung zwar an der agilen Methode anlehnt aber speziell für Coach Care weiterentwickelt worden ist:

DEEP DIVE

Im ersten Schritt überleg dir gerne auf welchen Zeitraum du zurückblicken möchtest – die letzten 4 Wochen oder das letzte Jahr?

Du beantwortest dir drei Fragen bzw. Überschriften in deinem Notizbuch, dabei achtest du darauf, dass die Antworten gut lesbar der jeweiligen Frage zuordenbar sind. Idealerweise schreibst du die Fragen von links nach rechts und nicht untereinander, um eine Übersichtlichkeit zu erlangen.

- › START: Was möchtest du anfangen zu tun?
- › STOP: Was lief nicht gut, womit möchtest du aufhören?
- › CONTINUE: Was läuft gut und möchtest du weiterhin tun?⁸

Achte darauf, dass du so konkret wie möglich bist, zum Beispiel „Morgens 10 Minuten Yoga für den Start in den Tag machen“. Versuch nun die Antworten etwas zusammenzufassen und Überschriften zu finden. Überlege dann, welche konkreten Änderungen du umsetzen kannst oder welche anderen Lösungen dir einfallen, um beispielsweise die Antworten aus „Start“ anzugehen. Im letzten Schritt priorisiere klar für dich, womit du starten möchtest und was du welche Mindestanzahl an Schritten du aus der Übung mitnehmen willst. Es ist nicht das Ziel, sich alle Möglichkeiten der Verbesserungen vorzunehmen, sondern eher kleine erste Maßnahmen abzuleiten und umzusetzen. Die Umsetzung kannst du selbst realistischer gestalten, indem du dir folgende Fragen beantwortest:

- › Was ist konkret der erste Schritt, um dein Vorhaben in die Tat umzusetzen?
- › Was wirst du bereits in den nächsten 48 Stunden tun?

ABSCHLUSS

Du ahnst es sicher schon: Auch ohne eine bestimmte Übung oder ein Konzept können wir Selbstreflexion wie einen Muskel trainieren und in unseren Alltag einbauen. Dafür können dir zum einen gute Fragen helfen, die du in deinem eigenen Coach-Werkzeugkoffer sicher bereits findest. Gleichzeitig können es auch ganz einfache und sich wiederholende Fragen sein:

- › Worauf bin ich heute stolz?
- › Wofür könnte ich heute dankbar sein?
- › Wie fühle ich mich heute?

Das Wichtige dabei ist das Innehalten an sich und das mit sich in Kontakt treten. Je mehr ich in Verbindung mit mir selbst gehe und meinem Umfeld auch meine ehrlichen und reflektierten Werte, Bedürfnisse und Erkenntnisse mitteile, desto mehr gehe ich auch in einen direkten Kontakt mit anderen, der Beziehungen und Verbindungen stärkt. Die Reflektion gibt dir selbst eine Stabilität,

⁸ Vgl. <https://echometerapp.com/de/what-should-you-start-stop-continue-doing-examples/>, 12.12.2024

weil du mehr über dich selbst und deine eigene Bedienungsanleitung weißt. Das wird sich auch wiederum positiv auf deinen Coachingprozess auswirken.

IN VERBINDUNG

Spätestens jetzt ist ein guter Zeitpunkt gekommen, um die Rückmeldungen deiner 5 Menschen vom Start des Programmes zu öffnen und zu lesen: Genieß das Lesen und die erweiterten Perspektiven auf dich!

Herzlichen Glückwunsch! Du kennst dich wahrscheinlich noch ein Stückchen mehr als noch vor Coach Care und hast deine persönliche und berufliche Entwicklung als Coach selbst gefördert!

Die allerletzten Fragen an dich und dein Notizbuch:

- > Wenn du auf den zurückliegenden Coach Care Prozess schaust, was fällt dir auf?
- > Was hast du Neues über dich gelernt?

Abschluss & Fazit

Bei den ausgewählten und zum Teil vollständig selbst konzipierten Übungen handelt es sich um eine Auswahl, die die eigene Selbstreflexion des Coaches fördern soll und sich gleichzeitig gut in den Alltag integrieren lässt. Oft fehlt die Zeit für sich selbst, obwohl die eigene Entwicklung genauso wichtig ist, wie die Begleitung des Coachees. Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass „Coach Care“ einen innovativen und praxisorientierten Ansatz bietet, der durch gezielte Selbstreflexion und ein besseres Verständnis der eigenen Werte, Grenzen und Bedürfnisse dazu beiträgt, dass Coaches ihre Authentizität im Coaching-Prozess stärken. Das Programm fördert nicht nur das individuelle Wachstum der Coaches, sondern zahlt damit auf die empathische, respektvolle und demütige Haltung ein durch eigenes Erleben und Vorleben. Die Übungen sind niedrigschwellig und mit wenig Zeitaufwand umsetzbar und die Gedanken bleiben durch das geschriebene Wort nachhaltig im Gedächtnis. Jede der Übungen kann auch unabhängig von der Abfolge wiederholt eingesetzt werden und wird in dem jeweiligen Moment des Ausführens ein Stück mehr Selbsterkenntnis und Klarheit hervorbringen.

Literatur

Jan Lenart, Milena Glimbovski, Das kleine Buch der Achtsamkeit, Berlin, Ein guter Verlag, 2018

Links als Sammlung

<https://www.futureme.org/>, 13.12.2024

<https://humanistische-psychotherapie.ch/analytische-psychologie>, 02.12.2024

<https://www.welt.de/kmpkt/article228925101/Warum-du-besser-auf-Papier-statt-ins-Handy-schreiben-solltest.html>, 09.12.2024

<https://www.values-academy.de/werte-lexikon/alle-werte/>, 07.12.2024

<https://coaching.cards/wp-content/uploads/2020/01/WerteListe.pdf>, 07.12.2024

https://9spaces.de/adventskalender-tuer-8-beduerfnis-glaeser?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=24-spaces&mc_cid=b8c5e78c67&mc_eid=ed5238abc8, 08.12.2024

<https://echometerapp.com/de/what-should-you-start-stop-continue-doing-examples/>, 12.12.2024

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Eigene Darstellung "Ablauf Coach Care"

Abbildung 2: Eigene Darstellung "Werteliste"

Abbildung 3: Eigenes Bild "Werteabwägung"

Abbildung 4: 3 Bedürfnisgläser, NeueNarrative Publishing GmbH;
https://9spaces.de/adventskalender-tuer-8-beduerfnis-glaeser?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=24-spaces&mc_cid=b8c5e78c67&mc_eid=ed5238abc8, 08.12.2024