

Coaching sollte wie ein spannendes Gespräch mit sich selbst sein

Köln-Zündorf, 6. Juni 2010 - Eltern und Schulfreunde kennen einen seit der Kindheit. Eigentlich müssten sie aus ihrem Überblick die besten Ratschläge geben können. Aber oft empfindet man gerade deren Empfehlungen als völlig unangemessen und fühlt sich nicht wirklich verstanden. Da fließt meistens zu viel von deren eigenen Vorstellungen, wie sie selbst leben oder wie man nach deren Ansicht leben sollte ein.

Einem Coach dagegen begegnet man vielleicht zum ersten Mal im Leben. Wie soll der einem weiterhelfen können? Eine Grundannahme des Coaching liegt darin, dass der Klient selbst der beste Fachmann für sein Leben ist. Entsprechend besteht ein Teil der Tätigkeit eines Coaches darin, seinen Klienten erst einmal wirklich ausreden zu lassen. Sprechen und Formulieren hilft dabei, Dinge und Zusammenhänge noch einmal zu durchdenken und sich selbst über manches klarer zu werden. Darüber hinaus kann ein Coach intensiv, einfühlsam, ausdauernd, vielleicht sogar penetrant nachfragen. Einerseits kann ein Coaching dann den Raum bieten über Themen zu sprechen, über die man mit Familienangehörigen oder Freunden gerade nicht reden würde. Andererseits kann der Coach vielfach klärend nachfragen, was man etwa mit einer Aussage gemeint habe oder welche Möglichkeiten man in Punkten, wo man sich zunächst für ratlos erklärt hat, vielleicht doch als nächsten Schritt in Betracht ziehen könnte.

Ein erfahrener Coach kann vielfach Formulierungshilfe bei dem geben, was ein Klient erst mühsam zusammenstammelt oder wird erkennen, hinter welchen Aussagen oder Gesten besonders viel Spannung oder blockierte Energie steckt und genau an diesen Stellen nachfassen. Er kann dann als „Geburtshelfer“ beim Ausdruck von Gedanken oder Gefühlen zur Seite stehen und zu Klarheit beitragen. Ein Coach sollte die Aussagen und Gefühle seines Gesprächspartners als zunächst noch ungeordnete Puzzleteile sehen und dazu beitragen, sie in einem größeren Zusammenhang zu betrachten und zu einem sinnvollen Gesamtbild zusammenzufügen.

Mit etwas Erfahrung und Intuition kann ein Coach oft auch erkennen, welche Themen sein Gesprächspartner partout meidet und genau danach fragen. Befriedigende Lösungen lassen sich nämlich meistens nur aus dem Überblick über das Ganze erarbeiten. Deshalb muss letztlich jedes Coaching-Gespräch immer die gesamte Life-Balance des Klienten in seinem konkreten persönlichen Umfeld im Auge behalten und berücksichtigen.

Wenn in diesem Sinn ein Coach wie ein Spiegel, Verstärker und Seismograph arbeitet, wird ein gutes Coaching vor allem eins sein: Ein spannendes Gespräch mit sich selbst.

Dr. phil. Winfried Prost ist seit über 25 Jahren als Führungs- und Persönlichkeits-Coach tätig und hat mit über 13.000 Menschen als deren Coachingpartner gearbeitet. Er ist für hoch effektive und lösungsorientierte Kurzzeit-Coachings

bekannt. Sie können Kontakt mit ihm aufnehmen unter: kontakt@winfried-prost.de .

*****Über die Akademie für Ganzheitliche Führung*****

Die Akademie für Ganzheitliche Führung ist unabhängig und richtet Ihre Angebote insbesondere an Führungskräfte und Führungsnachwuchs. Sie wurde 1996 von Dr. Winfried Prost in Köln gegründet und verfügt über einen Stamm von 16 Experten. Sie hat seit 2005 ihren Hauptsitz in Köln in einem außergewöhnlichen Seminarhaus direkt am Rhein und eine zweite Niederlassung in Zürich.

*****Kontakt*****

Akademie für Ganzheitliche Führung
Dr. Winfried Prost
Hauptstraße 247
D – 51143 Köln
Tel.: +49 (0) 2203 29 758 – 0
Fax: +49 (0) 2203 29 758 – 14
E-Mail: kontakt [at] winfried-prost.de
Internet: www.winfried-prost.de