

Sabine Werner
Zertifizierter Business Coach
Munich Business School
Prof. Dr. Evelyn Albrecht
März 2019

Business Coaching – Trend oder echte Hilfe



Immer öfter liest man im Social Media Bereich (und nicht nur da) das Wort Coaching. Sei es Life-Coaching, Ernährungs-Coaching oder das klassische Sport-Coaching. Es scheint nahezu, dass es sich um einen Trend handelt. Coach hier, Coach da, viele haben einen, manche möchten einen, wieder andere meinen es sei ein Humbug. Kommt doch dieses Modewort wieder aus den USA zu uns Europäern rüber geschwappt. Gab es das nicht damals schon mit den ganzen Therapiesitzungen? Mein Therapeut sagt dies, mein Therapeut sagt jenes...wird das jetzt wieder dasselbe. Nur diesmal ersetzen wir das Wort Therapeut durch Coach?

Lange Zeit glaubte ich selber ganz genauso. Wieder mal so eine Geschäftemacherei, was kein Mensch braucht. Und überhaupt, alles Scharlatane, die einen ausbeuten. Will kein Mensch, braucht kein Mensch. Und ich schon gleich gar nicht.

Wie es im Leben so ist, sollte mich das Thema dennoch etwas intensiver beschäftigen und so habe ich meine Meinung noch einmal kritisch hinterfragt.

Werfen wir also einen tieferen Blick auf das Thema: Business Coaching.

Eines sei vorab gesagt: Es ist keine Beratung, keine Therapie und auch kein Training.

Coaching in einem Satz gesagt ist „Hilfe zur Selbsthilfe“. Und genau das ist das Faszinierende daran. Die Lösung zur Ihrer Problemstellung schlummert bereits in Ihnen, Sie müssen diese lediglich wecken. Und genau hier kommt das Wort Coach ins Spiel. Es dreht sich um einen Perspektivenwechsel, um Alternativwege, um Ziele zu festigen oder neu zu durchleuchten, zu optimieren oder gar neue schaffen.

Vielleicht haben Sie sich mit der ein oder anderen folgenden Fragestellung bereits beschäftigt und erkennen sich wieder:

Fühlen Sie sich in Ihrem Arbeitsumfeld demotiviert? Werden Sie nicht gefördert und gefordert?

Streben Sie einen Wechsel an und scheuen sich davor, die Komfortzone zu verlassen?

Werden Ihre Vorschläge nie umgesetzt und andere Kollegen schmücken sich mit Ihren Lösungsansätzen? Können Sie Ihre Entscheidungen nicht durchsetzen?

Fühlen Sie sich von Ihrem Team ausgeschlossen und werden gar gemobbt?

Wie sieht es mit Ihrem Zeit- & Selbstmanagement aus? Sind sie ein "Packesel" und nehmen zu viele Aufgaben wahr? Ihr Privatleben bleibt längst auf der Strecke und Sie fühlen sich ständig angespannt? Oder vergeht Ihr Arbeitstag gar nicht? Sie fühlen sich komplett unterfordert und niemand traut Ihnen etwas zu?

Können Sie es zu Wochenbeginn gar nicht erwarten, bis das nächste Wochenende vor der Tür steht? Leben Sie von Urlaub zu Urlaub?

Kommen Sie nach einer schweren Krankheit ins Berufsleben zurück und haben Angst vor Ihrer Wiedereingliederung? Wie werden die Kollegen mit Ihnen umgehen? Diese Frage bereitet Ihnen schlaflose Nächte?

Können Sie sich damit identifizieren und befinden sich möglicherweise schon in einer der Situationen?

Genau hier kann ein Coach Ihnen zur Seite stehen und diese Fragen durchleuchten. Sicherlich fragen Sie sich, wie so etwas funktionieren soll, verweise ich doch eindringlich darauf, dass ein Coach kein Berater ist. Und einmal mehr kann ich Ihnen sagen, das tun ganz alleine Sie!

Kennen Sie das Sprichwort „man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht“? Genau so verhält es sich hier.

Ich selber kann aus meiner eigenen Erfahrung sehr gut berichten. Seit knappen 20 Jahren stehe ich im Berufsleben und wechselte im Durchschnitt alle 2 Jahre den Job. Vor guten 5 Jahren war dies noch etwas ganz Fürchterliches, getreu dem Motto, man wisse also nicht wohin man sich entwickeln wolle, habe daher immer nur oberflächliches Wissen erwerben können und sich nie auf etwas spezialisiert. Heutzutage legt man dies gänzlich anders aus: Man sei flexibel, eigne sich eine breite Palette an Wissen an, entwickle sich weiter.

Wirklich angekommen war ich nirgends. Meine Erfahrung beruht auf Konzernen sowie auf kleinen Einzelunternehmungen, von Mobbing bis hin über cholerische Führungskräfte durfte ich alles erfahren. Nur in einem Punkt war ich mir sehr sicher: So wollte ich auf keinen Fall die nächsten Jahrzehnte bis zum Rentenalter weitermachen.

Aber was tun? Zunächst bedarf es einmal den Grund herauszufinden, warum ich ständig wechselte. Ich musste mich also dem Problem stellen und mich mit mir selber auseinandersetzen. Eine gar nicht allzu einfache Aufgabe, denn meist haben wir wenig bis keine Zeit dafür, wollen uns aber gar mit uns selber beschäftigen, wälzen Probleme lieber ab, suchen die Schuld gerne bei anderen und erfinden immer wieder Ausreden, sich eben nicht selber einmal kennenzulernen.

Ich brauchte also Geduld, Mut und Beharrlichkeit bzw. Ausdauer. Und dies tat ich – alleine für mich! Und alleine mit mir! Denn damals, was genauer gesagt, gerade mal 2 Jahre her ist, war ich mit dem Begriff des Business Coaching in keiner Weise vertraut.

Wissen Sie was das Schwerste an der ganzen Thematik war: Sich überhaupt mit dem Thema auseinanderzusetzen! Und im Nachgang betrachtet, hätte ich es wohl schon viel früher tun sollen. Denn – und hier komme ich nun zum Sprichwort mit dem Wald – lag doch die Lösung unheimlich nahe. Es bedarf einfach eines Perspektivenwechsels, eine Neuorientierung, einen Lösungsansatz. Dies alles habe ich mir alleine erarbeitet. Ich habe für mich nun den richtigen Weg gefunden. Ich muss auch gestehen, Ratschläge befolge ich eh meist sehr ungern.

Seither sehe ich das Berufsleben mit anderen Augen, habe meine Ziele klar definiert und vor allem: Ich weiß nun genau, was so ein Business Coaching bewirken kann. Diese Erfahrung wird und kann mir niemand nehmen. Genau deswegen möchte ich, dass auch Sie diese Erfahrung erleben dürfen.

Business Coaching ist kein Hexenwerk und auch keine Scharlatanerie. Es ist schlicht und einfach simpel und es bedarf eines professionellen Coaches, der mit Ihnen durch diesen Prozess geht, sie durch diesen führt – ohne Ratschläge, Tipps, Ideen etc. Denn es soll eine für Sie maßgeschneiderte Lösung sein und nicht ein Plan A für Kunde A.

Meine Erfahrung zeigt mir mehr denn je, dass wir ALLE in einem Boot sitzen und wir ALLE unsere Probleme im Beruf haben. Vom Vorstand bis hin zur Reinigungskraft. Die Herausforderungen gestalten sich bei jedem Einzelnen einfach anders. So ist es für den Einen extrem wichtig, Ansehen im Team zu haben und für den Anderen, dass er seine Freizeit effektiv nutzt. Die Fragestellungen bzw. Herausforderungen reichen von A wie Anerkennung bis Z wie Zweifel des Berufszweiges. Aber: Alle diese Perspektiven sind wichtig in unserer Gesellschaft und tragen zur Veränderung bei. Auf welche Art und Weise werden wir früher oder später erfahren, denn es geht um unser Leben – und das gibt's vermutlich nur einmal.

**„Es gibt keine
Lösungen von
der Stange,
sondern maß-
geschneiderte
Optionen“**

- Sabine Werner



Also machen wir doch das Beste draus und leben es, mit all seinen Facetten, Herausforderungen und Perspektiven. Bedenken Sie: Andere zu ändern wird vermutlich schwieriger, als sein eigenes Weltbild ein paar Millimeter zu verrücken.

Eines noch (einmal) zum Abschluss: Coaching ist eine echte Hilfe, die Sie sich sozusagen selber geben. Es ist keine Therapie, die in der Vergangenheit gräbt. Es ist keine Beratung, die Ihnen die Lösung auf dem Silbertablett serviert. Sie ganz alleine erreichen das Ziel, mit Hilfe eines professionellen Coaches, der Sie durch den Prozess leitet und Ihnen loyal sowie neutral zur Seite steht. Trauen Sie sich, denn niemand ist fehlerfrei oder perfekt. Nicht einmal Ihr Coach.