

Selbstreflektion beim Coach und Klienten

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen es in sich zu entdecken“

(Galileo Galilei)

Allgemeine Definition der Selbstreflektion:

Selbstreflektion bezeichnet die Tätigkeit, über sich selbst nachzudenken. Das bedeutet, sein Denken, Fühlen und Handeln zu analysieren und zu hinterfragen mit dem Ziel, mehr über sich selbst herauszufinden. Dabei können wir uns nicht nur selbst als individuelle Person hinterfragen, sondern auch als Teil eines Systems, zum Beispiel als Teil einer Familie oder eines Teams.

Was bewirkt eine Selbstreflektion bei einem Coaching Klienten?

In der Regel beschäftigen sich die Klienten sehr lange mit seiner Situation, bevor sie das erste Mal ein Coaching besuchen. Wenn sich ein Klient dazu entschlossen hat, einen für ihn geeigneten Coach zu besuchen, versucht dieser dem Klienten zuerst einmal eine Hilfestellung zu geben, sein „Gedankenkarusell“ zu ordnen. Meistens teils sind wir Menschen dazu geneigt die Fehler, Probleme oder Ursachen für eine Situation oder ein Verhalten auf Ausstehende oder einen Kontext zu projizieren.

Hier nehme ich das Beispiel eines Klienten auf, der im Grunde nach weiß, dass er Probleme hat „Nein“ zu sagen. Wenn seine Arbeitskollegen ihn um zusätzliche Mehrarbeit bitten, für die er im normalen Tagesablauf keine Kapazitäten hat.

Die Aufgabe des Coaches ist es jetzt, den Klienten dabei zu unterstützen, die Gedanken zu sortieren und zu ordnen, um damit die Möglichkeit einer Selbstwahrnehmung zu generieren. Dies führt zu einer erweiterten Problemansicht und kann dem Klienten eine andere Sicht (Außenansicht) auf sein Problem ermöglichen. Sobald der Klient diese Betrachtungsweise von außen auf sich selbst ändert, können neue Ursachen-Wirkungs-Zusammenhänge erkannt oder hergestellt werden, was dem späteren Lösungsfokussierten Prozess positiv beeinflusst.

Diese zuerst betrachtete positive Veränderung der Sichtweise, hat auch negative Aspekte die berücksichtigt werden müssen.

Gerade bei dem oben genannten Beispiel: Der Klient kann nicht „Nein“ sagen, besteht die Gefahr das negative Gefühle oder Empfindung durch die Eigenwahrnehmung bzw. der späteren Selbstreflektion entstehen können. Durch die Eigenwahrnehmen des Klienten, dass er sich zum Beispiel viel Ärger oder negative Emotionen mit Arbeitskollegen oder der eigentlichen Arbeit hätte ersparen können, kommen zum Vorschein. Daher ist es umso wichtiger das der Coach den Klienten gerade in dieser entscheidenden Phase unterstützend bei Seite steht und in Richtung des Prozesses der positiven Lösungsorientierung begleitet.

Die erweiterte Problemansicht bietet die Basis nun alternative Denkansätze, Handlungen und Wahrnehmungen mit dem Klienten herauszuarbeiten, damit diese anderen Möglichkeiten zur Auswahl hat mit der bisherigen schwierigen Situation am Arbeitsplatz umzugehen.

Der Coach versucht hier gemeinsam mit seinem Klienten Optionen herauszuarbeiten, damit der Klient einen anderen für ihn stressfreieren und angenehmeren Umgang in seinem direkten Umfeld schaffen kann.

Es gibt nun nicht mehr nur die Möglichkeit A: Ich nehme die Mehrarbeit an, um die Kollegen zu entlasten oder Sympathien zu erlangen. Sondern es gibt jetzt zum Beispiel auch die Möglichkeit B oder C um den Klienten von seinem Druck zu entlasten. Die Erweiterung der Handlungsoptionen ermöglicht dem Klienten eine andere und zum Teil neue Art von Gelassenheit wahrzunehmen.

Hierbei kommt es in der Regel zu einer Zunahme der Lernfähigkeit, wobei der Klient durch die Selbstreflektion die Möglichkeiten einer anderen Handlungsweise als vor dem Coaching erkennt. Somit scheint der positive Lösungsorientierte Ansatz zur Selbstreflektion Wirkung zu zeigen. Zur Nachhaltigkeit und Etablierung muss alles Selbsterlernte muss durch regelmäßiges Wiederholen gefestigt werden.

Auswirkungen und Reaktionen des Umfeldes

Im oben genannten Beispiel wird durch die Selbstreflektion innerhalb des Coachings und damit resultierenden Möglichkeiten mit dem Umgang der eigentlichen Situation auf der Arbeit wird nun auch das Umfeld konfrontiert. Somit können die Kollegen auf das veränderte Verhalten des Klienten mit Skepsis, Misstrauen oder Ablehnung reagieren. Die Kollegen verstehen das neue Verhalten des Klienten nicht und fragen sich, warum der Kollege jetzt die Arbeiten der Kollegen nicht mehr so einfach übernimmt wie zuvor. Warum tritt der Klient selbstbewusster in Gesprächssituationen und bei Entscheidungen auf? Die Reaktionen der Kollegen und der Umgang des Klienten mit dem Verhalten der Kollegen ist entscheidend für das Weiterführen des Erlernten.

Ein Klient in Richtung der von ihm gewünschten Veränderung zu coachen und ihn damit zu unterstützen ist die eine Sache. Eine andere Frage, die sich mir stellt, ist: Mit welchen „Nebenwirkungen“ in diesem Prozess kann der Klient einen neuen Umgang rechnen. Zum einen fühlt der Klient sich mit seinem neuen Handlungsoptionen gestärkt und hat dadurch ein größeres Selbstbewusstsein erlangt, zum anderen stößt das neue Verhalten ggf. auf Missmut der Kollegen die mit dem neuen Verhalten des Arbeitskollegen erstmal nicht zurechtkommen.

Fazit:

Am Ende sollte sich ein jeder die Frage stellen: Was ist mir in meinem Leben das Wichtigste?

Die Anpassung an die Gegebenheiten aus den verschiedensten persönlichen Gründen oder sich einzugestehen, dass es wichtiger sein kann das eigene Wachstum durch eine gesunde immer wehrende und regelmäßige Selbstreflektion anzunehmen und sich nicht zu scheuen sich seinem persönlichen Veränderungsprozess zu widmen, egal welche Auswirkungen damit einher gehen. Die persönliche Weiterentwicklung spielt in der heutigen Zeit für viele Menschen eine besondere Rolle. Diese Weiterentwicklung ist nicht nur mit persönlichem Wachstum verbunden, sondern ist auch sehr stark mit Erfüllung von Glück und Gelassenheit verbunden.

Warum ist eine regelmäßige Selbstreflektion für einen Coach sinnvoll?

Hat eine regelmäßige Selbstreflektion eines Coaches Einfluss auf die Arbeit mit seinen Klienten?

Es gibt eine Vielzahl von Coaching Verbänden in Deutschland wie zum Beispiel dem DCV (Deutscher Verband Coaching Verband) bei denen es sogar eine Voraussetzung ist, eine Superversion durchzuführen zu lassen. Ohne diese ist ein Erhalt oder ein Weiterbestehen der Zertifizierung über die Verbände nicht möglich. Diese Verbände versuchen durch verschiedenste Voraussetzungen Qualitätsstandards festzulegen, um eine Professionalität in der Branche zu erreichen. Denn im Grunde nach ist die Bezeichnung „Coach“ nicht von Berufsverbänden geschützt, da es kein anerkannter Ausbildungsberuf im Sinne Berufsausbildungsverordnung ist. Daher kann sich jeder „Coach“ nicht nur nennen, sondern auch Coachings, Beratungen und Trainings durchführen, ohne etwaigere Schulungen, Ausbildungen und Vorqualifikationen durchlaufen zu haben.

Coaches sollen mit diesen Voraussetzungen der Verbände in die Verantwortung genommen werden, gegenüber ihren Klienten eine hohe Qualität ihrer eigenen Leistung fortlaufend zu hinterfragen und zu verbessern. Daher ist eine Selbstreflektion eines Coaches für die Hilfestellung und Unterstützung bei Anliegen eines Klienten unabdingbar.

Definition Superversion:

Superversion ist eine Form der beruflichen Beratung, die zur Reflektion eigenen Handels anregen, sowie die Qualität professioneller Arbeit sichern und verbessern soll.

Wenn der Coach von einem Coachingkollegen eine Superversion durchführen lässt, schaut er auf seine eigene Arbeit und sich selbst als Mensch. Es werden unter anderem die eigene Haltung, Handlungsfähigkeiten, der Umgang mit Misserfolgen und die Gefühlswelt des Coaches aus einer Metapositionin betrachtet. Es geht hierbei um das persönliche

Entwicklungspotential des Coaches und dient zum einen für das persönliche Wachstum durch die daraus resultierenden Erkenntnisse und Lerneffekte. Zum anderen dient es als Mehrwert für die Klienten des Coaches.

Es werden in der Superversion zum Beispiel folgende Fragen mit dem Coach als Klient besprochen:

- Wie will und kann ich mein persönliches Arbeits- und Kompetenzprofil erfolgreich weiterentwickeln?
- Wie kann ich meinem Klienten im konkreten Fall einen realen Mehrwert zur Verfügung stellen und diesen noch verbessern? Was ist mein nächster Schritt?
- Was sind meine inneren Hürden, blinden Flecken und Widerstände?
- Welches anwendungsorientierte Wissen, welche methodischen Vorgehensweisen können mich unterstützen?
- Wie stelle ich meinen Klienten mein persönliches Profil als Coach nützlich zur Verfügung?

Um sich einem Superversionsprozess zu öffnen und sich den beispielhaften oben genannten Fragen zu stellen, ist eine selbstkritische Haltung, der Wunsch nach eigener Weiterentwicklung und die Akzeptanz des Gefühls einer gewissen „Verletzlichkeit“ unabdingbar.

Erst wenn der Coach seine eigene Eitelkeit hintenanstellt und es zu lässt einen Blick hinter die Kulissen seiner Selbst zu ermöglichen, können „blinde Flecken“ erkannt werden und die angestrebte Selbstoptimierung kann beginnen.

In ihrer normativen, formativen, und resultierenden Funktion dient die Superversion der Verbesserung der eigenen Coaching Leistung und kommt letztlich dem Klienten zugute.

Fazit:

Eine gesunde Selbstreflektion durch Inanspruchnahme einer Superversion durch einen erfahrenen Coachingkollegen kann der praktizierende und vor allem in der Hinsicht professionelle Coach sein eigenes Wachstum fördern. Zudem fordert er sich selbst heraus sich in seiner Selbst anzunehmen indem er seine Haltung, seine eigenen Widerstände zu gewissen Themen oder Personen hinterfragt und seine „blinden Flecken“ unter zu Hilfenahme eines Spiegels in Form des Kollegen aufgezeigt bekommt.

Nur so ist eine Weiterentwicklung der eigenen Person und Erreichbarkeit einer gewissen Qualität als praktizierender Coach möglich. Unter diesem Aspekt kann es nur vom Vorteil für den Klienten, aber auch für seinen Coach sein, wenn sich beide in regelmäßigen Abständen selbstreflektieren.

Eigene Meinung als Klient und als praktizierender Coach im Hinblick auf die Selbstreflektion

Egal in welcher Situation wir uns gerade im Leben befinden, es kann nur von Vorteil sein sich selbst zu hinterfragen. Einige Menschen streben nach Perfektion. Nur gibt es diesen Zustand der Perfektion nicht. Wir können uns als Mensch, mit all unseren Gedanken, Gefühlen und Widerständen annehmen und im besten Falle so selbstkritisch sein, um einzusehen, dass wir Hilfe benötigen, um uns selbst zu helfen. Denn das macht einen guten Coach aus. Er hilft uns mit gewissen Methoden und Fragetechniken uns selbst besser zu verstehen, unser Verhalten selbstkritisch zu hinterfragen und im besten Fall eine bessere und vor allem eine glücklichere Version von uns selbst zu werden.

Denn eins muss uns als Klient oder als Coach immer bewusst sein, wir können keinen anderen Menschen verändern. Wenn wir etwas verändern können, dann uns selbst. Nie kann eine Problemlösung stattfinden mit dem Ziel jemanden anderen zu verändern.

Auch wenn die Erkenntnissgewinnung von außen betrachtet noch so klein erscheinen mag, sie bewirkt immer eine Veränderung. Das Zusammenspiel von Erkenntnissen, unserer eigenen Haltung und Handlungen ist der Schlüssel zum persönlichen Wachstum.

Quellenangaben:

Autor: Lange, Nicole

Wikipedia (Definition von Selbstreflektion und Superversion)

Dr. Eversmann, Julia, Superversion für Coaches (Ein notwendiges Übel?) erschienen im Coaching Magazin Online am 10.Mai 2011/Ausgabe 2/2011

Dr. Loebbert, Michael, Superversion im Coaching (Warum? Wie? Wie viel?) erschienen im Coaching Magazin Online am 19. Mai 2021