

SELBSTERMÄCHTIGUNG - Der Schlüssel im Coaching

**„Wir können den Wind nicht ändern,
aber wir können die Segel richtig setzen.“**

Aristoteles



Systemische Coaching Ausbildung
Abschlussarbeit
Abgabe 08/2023

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Selbstermächtigung	4
- Definition	4
- Synonyme	4
3. Meine Geschichte	5
4. Selbstwirksamkeit im Coaching Prozess	8
- Haltung des Coach	8
- Methoden	8
5. Fazit	10
6. Literaturverzeichnis	11

Hinweis

In dieser Hausarbeit wurde bewusst auf eine geschlechtergerechte Sprache verzichtet, um eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit zu gewährleisten. Es wird darauf hingewiesen, dass bei der Verwendung männlicher Bezeichnungen sowohl männliche als auch weibliche Personen eingeschlossen sind. Diese Entscheidung habe ich getroffen, um den Fokus auf den Inhalt und die Argumentation der Arbeit zu legen. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass Geschlechtergerechtigkeit von großer Bedeutung ist.

1. Einleitung

Ich möchte meine Abschlussarbeit mit folgendem Zitat von Aristoteles beginnen:

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“
Meine Interpretation des Zitats ist, dass es Dinge im Leben gibt – wie in diesem Zitat den Wind – die wir nicht beeinflussen können, aber wir können – wie in diesem Zitat durch das Setzen der Segel – Einfluss auf die Situation nehmen und die Richtung wählen, in die wir gehen wollen.

Ich möchte in dieser Hausarbeit herausarbeiten, welche Möglichkeiten jeder Einzelne von uns hat, um sein Leben bestmöglich zu beeinflussen. Außerdem lege ich die Wichtigkeit dieser Erkenntnis für das Coaching dar und zeige auf, dass ohne dieses Verständnis beim Coachee nahezu keine Veränderung möglich ist.

Dafür werfe ich erst einen Blick auf die Definition des Begriffs

„Selbstermächtigung“ und die dazugehörigen Synonyme, um ein einheitliches Verständnis für den Leser zu schaffen. Im Anschluss möchte ich einen Einblick in meinen eigenen Weg geben und wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangt bin.

Im Weiteren werde ich diese mit dem Gelernten aus der Ausbildung und den Erfahrungen aus dem Coaching in Verbindung bringen und zum Schluss mein Fazit formulieren.

2. Selbstermächtigung

Definition

Selbstermächtigung setzt sich aus den beiden Worten „Selbst“ und „Ermächtigung“ zusammen.

Selbstermächtigung bezieht sich auf den Prozess, in dem Menschen ihre eigene Macht und Kontrolle über ihr Leben und ihre Entscheidungen übernehmen. Es geht darum, sich selbst zu ermächtigen und nicht auf andere zu warten bzw. nicht von anderen Menschen abhängig zu sein. Durch verschiedene Faktoren wie Bildung, Selbstreflexion und das Setzen von klaren Zielen kann diese Selbstbefähigung erreicht werden.

Selbstermächtigung ist ein individueller Prozess und kann somit für jeden Menschen unterschiedlich aussehen.

Synonyme

Ebenfalls werden folgende Synonyme verwendet, um Prozesse zu beschreiben, bei denen es darum geht, die eigene Macht und Kontrolle über das eigene Leben zu erkennen und zu nutzen.

Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstbefähigung, Empowerment, Selbststärkung, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstkontrolle, Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung.

3. Meine Geschichte

Um meinen Weg aufzuzeigen, wie ich durch meine Erfahrungen zu meinen Erkenntnissen gekommen bin und Selbstermächtigung erkennen und lernen durfte, möchte ich hier meine eigene Geschichte erzählen und währenddessen die einzelnen Schritte beschreiben.

Vor einigen Jahren wurde bei mir eine chronische Krankheit diagnostiziert. Da es sich bei meiner Krankheit nicht um eine Lebensbedrohliche handelte, hat mich diese Diagnose zwar sehr geschockt, trotzdem konnte ich mein Leben nahezu unverändert fortführen und habe die Anweisungen meiner Ärzte befolgt. Ich zog es auch gar nicht in Erwägung, die Aussagen und die angesetzte Behandlung der Ärzte anzuzweifeln, außerdem teilte man mir mit, was alles passieren würde, wenn ich die Anweisungen nicht befolge.

➔ *Zu diesem Zeitpunkt gebe ich die komplette Verantwortung für mich und meine Gesundheit in die Hände der Ärzte ab.*

Nach einiger Zeit beschäftigte ich mich dann doch näher mit der Krankheit und alternativen Behandlungsmöglichkeiten.

➔ *Hier kann man einen ersten Schritt zur Selbstermächtigung beobachten, da ich mich nicht mehr blind auf die Aussagen der Ärzte verlassen habe, sondern weitere Möglichkeiten in Betracht zog.*

Ich probierte einiges aus. Versuchte den Schmerzen mit Akupunktur zu Leibe zu rücken, stellte meine Ernährung um und nahm zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel ein.

➔ *In diesem weiteren Schritt habe ich damit begonnen, mein neues Wissen in die Tat umzusetzen. Ich habe Entscheidungen getroffen, welche Alternativen ich ausprobieren möchte und meine Schmerzen dabei sehr genau beobachtet.*

Teilweise verbesserte sich mein Zustand etwas, aber da ich die Medikamente aufgrund der Langzeitwirkung nicht absetzen konnte, fand ich nicht heraus, ob es sich um eine wirksame Alternative zur Medikamenteneinnahme handelte. Somit nahm ich erstmal weiterhin die Medikamente ein und suchte beharrlich weiter nach anderen Lösungen, um die Krankheit und die Schmerzen zu besiegen – erfolglos.

Nach weiteren zwei Jahren sollte ich andere Medikamente einnehmen, da die Wirkung meiner bisherigen nachließ. Aufgrund der für mich beängstigenden Nebenwirkungen, entschied ich mich gegen die Einnahme der von meiner Ärztin verordneten Medikamente.

➔ *An dieser Stelle entscheide ich mich ganz bewusst gegen meinen bisherigen Weg. Diese Entscheidung wird durch die Angst vor weiteren und noch stärkeren Nebenwirkungen begünstigt und doch übernehme ich in diesem Moment die Verantwortung über mein Leben, ich handle selbstverantwortlich und folge meiner Intuition, die mich seit dem ersten Arztbesuch begleitet hat.*

Zeitgleich werde ich, durch meine weiteren Recherchen, aufmerksam auf einen Coach, der sich auf meine Krankheit spezialisiert hat. Ich nahm Kontakt mit ihr auf und schon wenige Tage später hatte ich den ersten Termin mit ihr. In einem der ersten Termine sagte sie mir, dass ich meine Krankheit schon bald als das größte Geschenk meines Lebens ansehen werde. Ich belächelte ihre Aussage und fragte mich, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Ich blieb dabei – und in den nächsten Wochen und Monaten erzählte sie mir weitere Dinge, die ich anfangs schwer glauben konnte.

Eins lernte ich durch das Coaching ziemlich schnell, ich konnte die Situation aktuell nicht ändern, aber ich konnte entscheiden, wie ich mit ihr umgehe. Ich lerne die Krankheit anzunehmen und versuchte zu erkennen, wofür sie vielleicht da ist. Detektivisch hinterfragte ich alles, was bis dahin selbstverständlich war. Ich achtete darauf was ich dachte, wie ich mit mir „sprach“ und wie ich mich gegenüber meinen Mitmenschen verhielt. Durch die Reflektion und Beobachtung wurden die Schmerzen regelrecht zu einer Art Kompass für mich. Wenn sie stärker wurden, „lief“ ich, im übertragenen Sinn, in die falsche Richtung.

Ich versuchte die Schmerzen nicht mehr nur als lästiges Übel loszuwerden, sondern begann sie da sein zu lassen, sie zu lesen – ich war nicht mehr ständig im Kampf.

➔ *Durch diesen Schritt hörte ich auf im Außen – mit Ernährung bzw. Alternativbehandlungen – meine Krankheit zu bekämpfen und loszuwerden, sondern ich fing an selbstreflektiert auf meine Innenwelt zu schauen, dadurch das ich darauf achtete, wie ich mich sah, was ich*

machte, oder auch nicht machte, denn nur hier konnte ich wirklich etwas bewegen.

Das war am Anfang gar nicht so einfach und brachte zeitweise auch einigen Frust mit sich, dennoch half mir dies alles viel über mich zu lernen und meine Wünsche und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und mich für sie einzusetzen. Ich erfuhr das Krankheiten auch immer etwas Positives mit sich bringen, sei es mehr Aufmerksamkeit, Entschleunigung oder das man sein Leben ändert. Ich habe mein Leben verändert, ich weiß jetzt was ich wirklich möchte und kenne meine Bedürfnisse, auch wenn ich immer noch nicht da angekommen bin, sie wirklich auszuleben.

Und ja, jetzt sage ich, meine Krankheit war das Beste was mir in meinem Leben passiert ist. Ohne sie wäre ich an einer ganz anderen Stelle in meinem Leben. Ich habe das Leben anderer gelebt und versucht es allen recht zu machen, ohne das mir dies überhaupt bewusst war, geschweige denn, dass ich es als unbefriedigenden Zustand realisiert habe.

Durch diesen neuen Weg haben sich so viele Türen geöffnet und mein Leben hat sich so sehr verändert, dass ich nun behaupten kann, dass die Schmerzen das größte Geschenk meines Lebens sind. Ob dieser Weg einfach ist – nein! Es gab immer mal Momente, in denen ich mich in mein Leben vor dem Coaching zurückgewünscht habe.

Durch das Coaching habe ich Selbstermächtigung am eigenen Leibe erfahren. Nur dadurch das ich bereit war hinzuschauen, zu hinterfragen und mich zu verändern und mein Leben selbst in die Hand genommen habe, konnte ich neue und für mich erfüllende Wege gehen.

4. Selbstwirksamkeit im Coaching Prozess

Haltung im Coaching

Für das Gelingen des Coachingprozesses ist die Haltung des Coachs immens wichtig. Neben dem Aktiven Zuhören und des Kontakthaltens, ist es sehr wichtig, dass der Coach mit der Haltung in jedes Coaching geht, dass der Coachee immer vollkommen ok ist, wie und womit er da ist, immer bestmöglich in jeder seiner Situationen handelt. Ebenfalls wichtig ist die Annahme, dass die Lösung des Problems, mit dem der Coachee da ist, immer im Coachee selbst liegt. Der Coach sollte den Coachee auf dem Weg begleiten, ihn unterstützen, damit er seine eigene Lösung finden kann. Hierfür ist es wichtig, dass der Coachee durch seine Unterstützung die eigene Situation zuerst besser versteht. Der Coach muss dafür seine eigenen Erfahrungen und Einstellungen ausblenden und dem Coachee seine komplette Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen.

Durch Perspektivwechsel und diverse Fragentechniken, sowie unterschiedliche Tools unterstützt der Coach den Coachee die für ihn beste Lösung in dieser Situation zu erarbeiten.

Methoden zur Findung und Stärkung der Selbstermächtigung

In meiner Rolle als Coach durfte ich immer wieder erfahren, wie glücklich es die Coachees macht, wenn sie selbst die Erkenntnis gemacht haben, wie die Lösung für Ihre Fragestellung aussieht und vor allem wenn man sie darauf aufmerksam macht, dass sie die Lösung ganz alleine gefunden haben. Dabei spielt es keine Rolle wie klein, oder groß, wie einfach oder bedeutsam die Lösung aus meiner Sicht wirkt.

Dies gilt es als Coach zu verstärken, in dem der Coachee zunächst seine Situation besser versteht. Dies kann vor allem durch zirkuläre, hypothetische und Situations-Fragen erreicht werden, aber auch durch die Frage nach dem Ziel für das Coaching, können die Coachees bereits erste Erkenntnisse gewinnen.

Wenn die Situation für den Coachee verständlich ist, hilft es, wenn der Coach diese ernst nimmt und wertschätzt, um eine Veränderung beim Coachee hervorzurufen. Nachdem die Analyse der Situation und die Formulierung des Ziels abgeschlossen sind, kann der Coach mit weiteren Methoden Lösungen

durch den Coachee erarbeiten lassen. Dafür kann z.B. das „Innere Team“ angewendet werden, dabei werden die inneren Anteile des Coachee herausgearbeitet, die Beziehungen der Anteile untereinander festgestellt und der Coachee bekommt einen Eindruck, welche Anteile besonders groß bzw. stark sind und welche eher klein und schwach vertreten sind. Was ganz wichtig bei diesem Tool ist, das dem Coachee vermittelt wird, dass er der Chef dieser Anteile ist und somit die Fäden in der Hand hält. Also auch bei diesem Tool lernt der Coachee, dass er die Macht und Kontrolle über sein Leben hat und Entscheidungen treffen kann.

Ein weiteres Tool, ist das Tetralemma, dies kann bei Entscheidungsfragen eingesetzt werden. Dadurch das der Coachee sich zuerst in seine beiden zur Auswahl stehenden Möglichkeiten hineinfühlt und im Anschluss noch in drei weitere mögliche Situationen, die er vielleicht gar nicht in Erwägung gezogen hätte, kann er die für ihn richtige Lösung erfühlen und mit dem Coach die für diesen Weg notwendigen nächsten Schritte erarbeiten. Durch das Eröffnen der vielen, eventuell neuen, Möglichkeiten wird der Fokus geweitet und durch die vollkommen andere Herangehensweise ein anderer Blick auf die Entscheidung ermöglicht. Vor allem erlebt der Coachee auch bei diesem Tool, dass er selbst für sein Leben verantwortlich ist.

Ebenfalls kann man mit Tools zur Ressourcenarbeit, wie z.B. der Timeline Ressourcen aus der Vergangenheit prima herausarbeiten und dem Coachee damit aufzeigen, wie er in vergangenen Situationen bereits selbstwirksam gehandelt hat. Häufig ist einem selbst, gar nicht bewusst, in wie vielen Situationen man seine Ressourcen bereits genutzt hat, da der Fokus häufig auf den Situationen liegt, die nicht gut gelaufen sind. Diese bewusstgemachten Ressourcen können nun für die aktuelle Situation genutzt werden, um eine Lösung für das aktuelle Problem zu finden. Außerdem kann durch Perspektivwechsel und zirkuläre Fragen ein anderer Blick auf die aktuelle Situation geworfen werden.

Eine Reflektion des Umgesetzten und Erlebten in einem weiteren Termin, kann ebenfalls die Erkenntnis fördern, welche Dinge in kürzester Zeit durch den Coachee angegangen und geändert werden konnten.

5. Fazit – Warum ist Selbstwirksamkeit der Schlüssel im Coaching

Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel im Coaching, da nur Veränderung möglich ist, wenn der Coachee selbst begreift, dass er der Einzige ist, der in seinem Leben etwas ändern kann. Denn wenn diese Erkenntnis nicht da ist, bringen all die wundervollen Tools im Coaching Prozess nichts.

Also ist es notwendig den Blick von all den Dingen und Situationen im Außen auf die eigene Innenwelt zu lenken. Wenn man die innere Überzeugung hat, dass man Situationen nicht hilflos ausgeliefert ist und aus eigener Kraft etwas ändern kann, indem man die Fäden selbst in die Hand nimmt, ist so viel möglich und alles ändert sich.

Daher ist es meiner Meinung nach immens wichtig, dass der Coach mit dem Coachee gemeinsam erarbeitet, dass er alle Möglichkeiten im Leben hat und durch seine Entscheidungen die Macht und Verantwortung für sein Leben in den Händen hält.

Mit dieser Erkenntnis ist es dem Coachee gemeinsam mit dem Coach möglich weitere Schritte und Lösungen für seine Probleme und Herausforderungen zu erarbeiten.

Abschließen möchte ich meine Hausarbeit mit einem Zitat von Henry Ford:

„Egal, ob du denkst Du schaffst es oder nicht – Du hast immer Recht.“

Das Zitat betont die Bedeutung der eigenen Einstellung und des Glaubens an sich selbst, um Erfolg zu erreichen. Es ermutigt dazu, positiv zu denken und an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, da dies einen großen Einfluss auf die Ergebnisse haben wird.

6. Quellen- und Literaturhinweise

InKonstellation (2023): Ausbildungsskript

Zitate Online (2023): www.zitate-online.de („Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“)

Berühmte Zitate (2023): www.beruhmte-zitate.de („Egal, ob du denkst Du schaffst es oder nicht – Du hast immer Recht.“)