



Datingcoach – Ein Coach für die Liebe?

Abschlussarbeit von Gina Marleen Merker

Spenge, 25.10.2023

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Die erste Beziehung	4
Coaching und Selbstbewusstsein	4
Coaching und emotionale Unabhängigkeit	5
Coaching und innere Glaubenssätze	6
Fazit	7

Einleitung

Wer träumt nicht von seinem Prinzen, der auf seinem weißen Ross zu seiner Prinzessin reitet, sie rettet und sie glücklich bis an ihr Ende leben? Aber das gibt es wohl nur im Film. Heutzutage scheint es so schwierig wie nie den richtigen Partner zu finden, obwohl es noch nie so einfach war neue Menschen kennenzulernen. Durch Onlinedatingplattformen hat man eine so große Reichweite und muss sich nicht auf die Stadt, in der man wohnt, beschränken. Sollte man dann nicht relativ einfach einen Partner finden können? Und dennoch ist jeder Dritte in Deutschland Single¹. Ich selbst habe mich schon viel mit dem Thema Dating, Partnerschaft und Liebe auseinandergesetzt und in den letzten Jahren finde ich immer mehr Datingcoaches. Offenbar scheint das Thema immer mehr an Popularität zu gewinnen. Doch warum ist das so? Haben wir auf einmal verlernt, den richtigen Partner zu finden? „Früher“ haben es unsere Eltern, Großeltern doch auch allein geschafft und brauchten kein Coaching für die Partnerwahl. Schaut man sich auf Google, Instagram und Co. um wird man beinah überschüttet mit Inhalten von Coaches über das Thema Dating und Liebe. Aber wenn man sich die Inhalte einmal genauer anschaut, geht es selten direkt um das Thema Dating, sondern es ist viel mehr die persönliche Entwicklung. Die Coaches gehen selten direkt darauf ein, wie man einen Mann oder eine Frau anspricht und wie ein Date optimal gestaltet werden soll, sondern beginnen u.a. bei dem Selbstbewusstsein, der emotionalen Unabhängigkeit und den inneren Glaubenssätzen zu arbeiten, bevor es überhaupt ins aktive Dating geht.

Im Folgenden werde ich auf die Arbeit im Coaching in Bezug auf Dating eingehen. Hierbei fokussiere ich mich auf die Arbeit wie der Coach seinen Coachee in seinem Selbstbewusstsein, seiner emotionalen Unabhängigkeit, seinen inneren Glaubenssätzen unterstützen kann.

¹ <https://maennerformat.info/2023/01/10-fakten-ueber-singles-und-paare-2023/>

Die erste Beziehung

Die erste Beziehung, die wir eingehen, ist die Eltern-Kind-Beziehung, häufig im Besonderen die Mutter-Kind-Beziehung. „Die ersten 18 Monate entscheiden, ob das Kind im späteren Leben Beziehungsfähigkeit erlangt“². Sie bildet die Grundbasis für alle späteren Beziehungen, die wir eingehen. An die ersten drei Lebensjahre können wir uns nicht bewusst erinnern, jedoch werden alle Erfahrungen im Unbewussten gespeichert. Diese Erfahrungen prägen unser gesamtes Leben. Wenn wir Verlustängste, oder generelle Ängste haben, wissen wir oft nicht, woher diese stammen, da sie häufig ihren Ursprung in dieser Zeit haben und wir uns nicht mehr bewusst an sie erinnern können, da sie im Unbewussten liegen. In der Kindheit bilden wir die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein, emotionale Unabhängigkeit und entwickeln innere Glaubenssätze.

Doch inwieweit hilft uns das Coaching unser Selbstbewusstsein, emotionale Unabhängigkeit und innere Glaubenssätze zu erkennen und möglicherweise zu verändern, um im Dating erfolgreich zu sein?

Coaching und Selbstbewusstsein

„Das Selbst-bewusst-sein ist die Summe aller bewussten Ausprägungen über das eigene Selbst“³. Dazu zählen unter anderem folgende Eigenschaften: Charaktermerkmale, Persönlichkeitsmerkmale, Talente, Stärken, Schwächen und Wertvorstellungen. Wenn man sich Selbst bewusst ist, dann kennt man diese Eigenschaften, man weiß, wer man ist. Selbstbewusstsein erlangt man häufig durch Selbstreflexion. Die Selbstreflexion kann durch äußere Einflüsse zusätzlich aktiviert werden. Durch Coaching kann man durch gezielte Fragetechniken herausfinden, wer man ist, welche Werte man hat (z.B. durch das Werterad) und welche Stärken und Schwächen man besitzt. Kurzum durch ein Coaching lernt man sich selbst am besten kennen.

² <https://www.aerzteblatt.de/archiv/52989/Eltern-Kind-Bindung-Kindheit-bestimmt-das-Leben>

³ <https://www.values-academy.de/selbstbewusstsein/>

Selbstbewusstsein ist wichtig im Dating. Wer möchte schon ein Fähnchen im Wind, der ständig seine Person an externe Umstände anpasst und dem anderen nur noch dem Mund redet? Der nicht weiß, wer er ist, welche Stärken und Schwächen er hat und keine stabile Persönlichkeit besitzt? Ein Datingcoach kann hierbei behilflich sein sich selbst bewusst zu werden und somit auch erfolgreicher im Dating und seiner Partnerwahl zu sein. Laut einer Elitepartnerumfrage gehören zu den wichtigsten Eigenschaften eines Partners für Männer und Frauen: ähnliche Werte und Ziele, gemeinsame Interessen und Lebensvorstellungen und ein sympathischer, humorvoller und charmanter Charakter⁴. Um diese Eigenschaften in seinem Gegenüber zu finden, muss man erstmal bei sich selbst anfangen und schauen, welche Werte und Ziele, welche Interessen und Lebensvorstellungen man selbst hat, um herauszufinden, welcher Partner dann potenziell für einen infrage kommt.

Coaching und emotionale Unabhängigkeit

Neben dem Selbstbewusstsein spielt auch die emotionale Unabhängigkeit, die mit dem eigenen Selbstwert zusammenhängt, eine bedeutsame Rolle im Dating. Selbstwert ist definiert als „die Bewertung des Bildes von sich selbst und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person“⁵. Personen mit einem geringen Selbstwert sind häufig selbstkritisch und schreiben Misserfolge sich selbst zu und betrachten sich dadurch häufig als wertlos. Menschen mit einem geringen Selbstwert entwickeln häufig eine emotionale Abhängigkeit gegenüber anderen Menschen, während Personen mit einem hohen Selbstwert meist emotional Unabhängigkeit sind.⁶ Emotionale Unabhängigkeit ist eine wichtige Säule im Dating, um einen emotional stabilen Partner und damit eine gesunde Beziehung zu führen. Für mich bedeutet emotionale Unabhängigkeit, dass ich niemanden brauche, um glücklich zu sein. Ich bin mir selbst genug. Ich brauche keine andere Person außer mich selbst um ein glückliches Leben zu führen, denn ich kann schöne Momente und Erlebnisse auch nur mit mir selbst

⁴ <https://www.elitepartner.de/magazin/finden/der-ideale-partner/>

⁵ <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert>

⁶ <https://hellobetter.de/blog/emotionale-abhaengigkeit/>

erleben. Ein Partner bedeutet mein Glück mit dem anderen zu teilen, ohne davon abhängig zu sein oder ihn in die Verantwortung zu nehmen für mein Glück zu sorgen. Ich brauche keine Liebe einer anderen Person, denn ich kann mir selbst all die Liebe geben, die ich brauche. Jede weitere Liebe, die ich bekomme, ist ein Zusatz, aber ich bin nicht abhängig von ihr, das ist der entscheidende Unterschied. Doch wie schaffe ich es mit einem Coaching emotionale Unabhängigkeit zu erreichen? Durch ein Emotionscoaching oder auch dem hypnosystemischen Ansatz kann man eine gute Beziehung zu sich selbst aufbauen und positive Emotionen mit dem eigenen Selbst entwickeln. Häufig entsteht eine emotionale Abhängigkeit in der Kindheit. Durch die Lifetime rückwärts ist es möglich seine Erinnerungen an die eigene Kindheit zu verändern und sich damit eine glückliche und erfüllte Kindheit zu kreieren. Diese Ansätze sind enorm wirksam, da der Coach hier mit dem Unbewussten arbeitet. Ein wichtiger Bestandteil um emotional unabhängig zu werden, ist die Auflösung von negativen Glaubenssätzen, womit ich zu dem letzten Punkt komme.

Coaching und innere Glaubenssätze

„Glaubenssätze sind Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt im Allgemeinen haben“.⁷ Sie sind häufig eher unbewusst und man nimmt an, dass diese Annahmen wahr sind. Negative Glaubenssätze sind z.B.

Ich kann das nicht.

Ich bin nicht liebenswert.

Wenn ich etwas falsch mache, hasse mich alle.

Positive Glaubenssätze sind immer positiv formuliert:

Ich kann das.

Ich bin liebenswert.

Ich darf Fehler machen und werde trotzdem geliebt.

⁷ https://www.selfapy.com/magazin/wissen/glaubenssaetze#Glaubenss%C3%A4tze:_Definition

Glaubenssätze können je nachdem, wie wir sie formulieren, förderlich oder hinderlich für uns und unser Leben sein. Glaubenssätze entstehen durch unsere Umwelt und sind nicht in unserer Genetik veranlagt. Die ersten Glaubenssätze entwickeln wir in der frühestens Kindheit durch unsere Familie. In unserem späteren Leben spielen Freunde, Mitschüler und generell das soziale Umfeld eine zentrale Rolle bei der Bildung unserer Glaubenssätze. Durch unser Verhalten bestätigen wir unsere Glaubenssätze, wodurch sie mehr und mehr gefestigt werden. Doch wie schaffen wir es negative Glaubenssätze zu verändern, damit wir positiv und optimistisch durch das Leben gehen können? Durch die neurolinguistische Programmierung (NLP) ist es möglich, negative Glaubenssätze nachhaltig in positive zu verändern und in unser Unbewusstes zu verankern. Techniken, die hierfür verwendet werden, sind Affirmationen, Visualisierungen und die positive Psychologie.⁸ Bei der positiven Psychologie und Affirmationen geht es darum positive Aussagen und Überzeugungen über sich selbst ständig zu wiederholen, um sie allmählich in unser Unbewusstes zu überführen. Bei der Visualisierung geht man noch einen Schritt weiter und stellt sich vor seinem inneren Auge Bilder von sich selbst vor, welches man mit positiven Emotionen verknüpft. Ein zusätzliches Hilfsmittel ist hierbei auch immer eine Verankerungstechnik z.B. eine Handbewegung, mit der man die positive Emotion oder den Glaubenssatz aktiviert und verstärkt. Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern ist häufig allein sehr schwierig, daher ist ein professionelles Coaching diesbezüglich sehr hilfreich und führt zu einem besseren Selbst- und Lebensgefühl.

Fazit

Zusammenfassend zeigt es sich, dass die Probleme im Dating häufig nicht oberflächlich zu betrachten sind, sondern häufig viel tieferliegende Problematiken haben als man vorerst angenommen hat. Schwierigkeiten eine Person, die einem gefällt, im Supermarkt oder im Café anzusprechen ist häufig die Schwierigkeit, die man denkt zu haben, doch es können ein mangelndes Selbstbewusstsein,

⁸ <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>

emotionale Abhängigkeit und/oder negative Glaubenssätze dahinterliegen. Ein guter Datingcoach beschäftigt sich also nicht nur mit den oberflächlichen Schwierigkeiten im Dating wie z.B. das Ansprechen von Personen oder Gesprächsthemen beim ersten Date, sondern schaut hinter die Oberfläche. Das zeichnet in meinen Augen einen guten Datingcoach aus. Jemand, der hinter die Fassade blickt und erstmal alte Muster verändert, um dann ins eigentliche Dating zu gehen. Ein guter Datingcoach hilft demnach nicht nur die Liebe zu finden, sondern auch seinen Coachee in seiner persönlichen Entwicklung und auflösen von negativen Mustern zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

1 <https://maennerformat.info/2023/01/10-fakten-ueber-singles-und-paare-2023/>

23.10.2023

2 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/52989/Eltern-Kind-Bindung-Kindheit-bestimmt-das-Leben>

23.10.2023

3 <https://www.values-academy.de/selbstbewusstsein/>

23.10.2023

4 <https://www.elitepartner.de/magazin/finden/der-ideale-partner/>

23.10.2023

5 <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert>

24.10.2023

6 <https://hellobetter.de/blog/emotionale-abhaengigkeit/>

24.10.2023

7 https://www.selfapy.com/magazin/wissen/glaubenssaetze#Glaubenss%C3%A4tze:_Definition

24.10.2023

8 <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>

24.10.2023