

Selbstcoaching - Übersicht

Bei den hier vorgestellten Selbstcoaching-Methoden betrachten Sie Ihr Problem aus einer Außenperspektive, um so zu anderen Sichtweisen zu kommen, aus denen sich wiederum neue Handlungsoptionen ergeben. Wählen Sie unter den vorgeschlagenen Methoden diejenige aus, die Ihnen am meisten zusagt.

Ersetzen Sie so den Coach, indem Sie sich selbst Fragen stellen und Antworten darauf finden, sei es in Gedanken oder, noch wirkungsvoller, indem Sie sie aufschreiben. Eine mögliche Variante, falls Ihnen die Reflexion mittels Gespräch leichter fällt: Bitten Sie eine/n gute/n Freund/in, Ihnen diese Fragen zu stellen. Wichtig: Es geht um das Ergründen, nicht um das Diskutieren von Sichtweisen!

Der virtuelle Experte

Sie haben eine wichtige Entscheidung zu treffen und treten auf der Stelle. Beziehen Sie einen "virtuellen Experten" ein, dem Sie zutrauen, dass er Antworten auf die Fragen hat, die Sie in Ihrer Situation bewegen. Gehen Sie so vor:

Perspektive eines Unbeteiligten

Sicher fällt Ihnen jemand ein, der mit Ihrer Situation absolut nichts zu tun hat und vermutlich verständnislos reagieren würde: perfekt!

Blick aus der Distanz

Diese Methode empfiehlt sich, wenn Sie tief in einer Sache stecken und das Gefühl haben, "betriebsblind" zu sein. Ziel ist es, andere/neue Sichtweisen zu gewinnen.

Der Beziehungsspiegel

Sie haben Probleme mit einem Mitarbeiter, einem Kollegen? Die Kommunikation zwischen Ihnen ist häufig gereizt, Sie fühlen sich genervt, ein Konflikt bahnt sich an.

Selbstreflexion

Sie kennen die Metapher: Wer mit dem Finger auf andere zeigt, kann feststellen, dass in diesem Augenblick drei Finger seiner Hand auf ihn selber zeigen. Sich selbst zu hinterfragen, kann da Wunder wirken.