

Cornelia Topf

Selbst- coaching für Frauen



**Stark, sympathisch
und erfolgreich in Beruf
und Privatleben**

GABAL

Denk dich stark!

»Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen.«

DR. KARL MENNINGER

Du bist Coachin

»Zu blöd, dass ich Sie heute Morgen nicht aus dem Meeting heraus anrufen konnte!«, klagte mir die Leiterin des Firmenkundengeschäfts einer Bank. Sie kommt regelmäßig alle paar Wochen ins Coaching und meinte: »Am nötigsten hätte ich Sie, wenn bei uns wieder der Bär steppt. Wie heute Morgen im Meeting. Wenn es hart auf hart kommt, wer coacht mich dann?« Das werde ich häufig gefragt. Die Antwort ist ganz einfach.

Wer ist immer in Ihrer Nähe? Wer kennt Sie besser als Ihre beste Freundin? Sie selbst! Es ist super, wenn Sie eine beste Freundin haben, einen verlässlichen Partner oder eine gute Coachin. Doch selbst diese drei können nicht immer bei Ihnen sein. Nicht immer dann, wenn es darauf ankommt. Dann sollten Sie allein Ihre Frau stehen (können). Ja, ich weiß, das machen Sie doch sowieso ständig! Aber wie?

Wer steht
zu Ihnen?

Leider oft mit dem unguuten Gefühl, nicht gut genug zu sein, Ihre Sache nicht ganz richtig zu machen, es doch viel besser machen zu müssen, machen zu sollen, machen zu wollen und eigentlich auch machen zu können. Und in genau diesen Situationen wird künftig Ihre persönliche Coachin für Sie da sein. Damit es Ihnen besser geht. Damit Sie es besser *machen*. Damit Sie zufrieden auf sich blicken und aus vollem Herzen sagen können: »Gut gemacht!« Wie fühlt sich diese Aussicht an?

Coach yourself

Spüren Sie dieser Aussicht nach. Wie fühlt es sich an, wenn Sie in kritischen Situationen besser drauf sind, sich besser fühlen, klarer denken und entscheiden, souveräner agieren können? Atmen Sie dieses Gefühl. Spüren Sie es in allen Facetten. Erinnern Sie sich gut daran. Es ist Ihr persönliches Leitgefühl. Diesem guten Gefühl wollen Sie mit jeder Buchzeile, jeder Übung und jedem Merksatz näher kommen.

Hört sich gut an? Sicher. Wo ist der Haken? Wahrscheinlich liegt es Ihnen auf der Zunge. Wie es der Leiterin des Firmenkundengeschäfts auf der Zunge lag, die wir eben kennengelernt haben. Sie sagte: »Aber wenn ich mich in solchen Situationen total mies fühle! Und wenn mich im Meeting die Männer anblaffen und ich einen Kloß im Hals habe – da soll ich mich auch noch selbst coachen?« Na klar! Wann denn sonst? Und vor allem: Wer denn sonst?

Schön, wenn der Märchenprinz vorbeireitet und Sie rettet. Noch schöner allerdings wäre, wenn Sie nicht auf den Prinzen warten würden: Dornröschen rettet sich selbst! Denn Frauen sind etwas zuverlässiger als zufällig vorbeireitende Prinzen.

Wenn es Ihnen gut geht, brauchen Sie keine Coachin. Wenn nicht, wenn Sie in der Bredouille stecken, unscharf denken oder von Emotionen überwältigt werden, wenn Sie es also am nötigsten haben, dann sind Sie für sich da. Das eröffnet eine tiefe Erkenntnis:

Selbstcoaching ist kein Luxus, sondern Ausdruck einer selbstständigen Persönlichkeit. Das eine bedingt das andere.

Schreiben Sie Ihr Drehbuch selbst!

Intellektuell und emotional selbstständige Frauen coachen sich selbst. Und je mehr und je lieber sie das tun, umso stärker wächst ihr Selbstwertgefühl. Selbst ist die Frau! Opfer dagegen coachen sich nicht selbst. Die warten, bis sie jemand rettet. Das ist ihre

Einstellung zum Leben, ihr geheimes Drehbuch; die Psychologin nennt das deshalb auch: Skript. Wollen Sie mit diesem Drehbuch leben? Ich bin mir sicher: Nein. Sonst wären Sie nicht hier. Opfer lesen keine Ratgeber für die geistige und emotionale Selbstständigkeit. Sie *warten* auf den Ratgeber. Nicht weil sie ungeschickt und dumm wären. Sondern weil sie ahnungslos sind. Sie ahnen oft nicht einmal, wie wirksam sie sich selbst helfen könnten. Denn: Selbstcoaching funktioniert.

Selbstcoaching funktioniert

Führungsfrauen in allen Branchen setzen Selbstcoaching seit Jahren, wahrscheinlich seit Jahrhunderten ein. Schon von historischen Führungsfrauen wie Cleopatra sind Aussprüche überliefert, die darauf schließen lassen. Und Sie machen das längst auch schon.

In wie vielen Situationen haben Sie sich nicht schon Dinge gesagt wie »Kopf hoch, das kriegst du hin!«, »Kinderkriegen ist schlimmer!«, »Trau dich einfach!«, »Mach doch nicht immer alles so kompliziert!«, »Andere haben das doch auch geschafft!«, »Sei nicht immer so perfekt!«? Wo haben Sie überall zustimmend genickt? Sehen Sie, Sie können das doch! Wie bitte? Das war's schon? Natürlich!

Sie tun es bereits

So einfach ist Selbstcoaching. Sie brauchen dafür im Prinzip nur zweierlei: Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Und die haben Sie ja schon! Mehr als genug davon! Je mehr Sie davon haben, umso besser.

Selbstcoaching ist einfach

Intelligente Menschen machen sich mit ihrer Fülle von Gedanken zwar oft das Leben unnötig schwer. Eine Eigenschaft, die im Deutschen auch als »Charakter« bezeichnet wird. Doch diese Fülle an Gedanken macht ihnen das Selbstcoaching gleichzeitig leichter. So birgt jede Schwäche eine Stärke in sich.

Selbstcoaching ist im Prinzip nichts anderes als die Kunst, sich mit seinen Gedanken und Gefühlen selbst zu helfen. Das machen Sie schon. Täglich dutzendfach. Davon merken Sie nicht viel? Na-

türlich nicht! Weil Sie es meist *unbewusst* machen. Deshalb nützt es Ihnen noch nicht so viel, wie es nutzen könnte. Wir machen in diesem Buch gemeinsam das Unbewusste bewusst. Das ist die ganze Kunst.

Das Unbewusste wird bewusst – und damit hundertfach wirksamer.

Möglicherweise hatten Sie zu Beginn des Buches Gedanken im Kopf wie: »Wenn ich mir selbst gut zurede, dann bringt das nichts!« Vielleicht hat sich dieser Gedanke aufgrund unserer gemeinsamen Überlegungen geändert in etwas wie: »Ich möchte mir selbst helfen können! Ich probiere Selbstcoaching aus. Im Grunde mache ich das ja schon längst!« Wenn Sie beide Gedanken vergleichen: Was fällt Ihnen auf?

Einstellungen sind Gedanken, die uns leiten

Richtig: Beides sind Einstellungen. Die erste Aussage drückt eine skeptische, die zweite eine konstruktive Einstellung aus. Sehen Sie? Sie kennen schon ein zentrales Element des Selbstcoachings: Einstellungen sind die Segel des Lebens. Je besser wir unser Segel setzen können, desto schneller fahren wir auf den Wellen unserem Zielhafen entgegen.

Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen

Andrea ist stellvertretende Abteilungsleiterin und mit großen Schritten auf der Karriereleiter unterwegs. Eines Tages untersagt ihr Chef ihr den Besuch eines Turnus-Meetings, das sie von Amts wegen schon über ein Jahr lang jeden Monat besucht hat. Es ist klar, was dahinter steckt: »Dem steige ich zu schnell auf! Der fürchtet eine Kronprinzessin!« Andrea ist zu Recht sauer: »Das ist typisch Old Boys Network! Die wollen mich von den wichtigen Informationen abschneiden! Dann sollen sie ihren Mist allein machen.« Was ist das? Erst einmal eine Tatsache: Andrea sagt, wie es ist. Ach ja?

Wie viele Seiten hat ein Ding?

Hildegard Palm, die Protagonistin in Ulla Hahns Roman *Das verborgene Wort* fragt ihren Großvater: »Großvater, wie viele Seiten

hat ein Ding?« Er sagt: »So viele Seiten, wie man Blicke darauf werfen kann.« Ein weises Wort und eine perfekte Anleitung zum Selbstcoaching:

Werfen Sie einen anderen Blick darauf! Wenn Sie künftig Menschen, auch sich, über Dinge reden hören, dann fragen Sie sich: »Die Worte hör' ich wohl. Welche Einstellung steckt dahinter?« Und dann werfen Sie einen anderen Blick darauf und finden noch andere Einstellungen dazu.



Setzen Sie die Einstellungsbrille auf und betrachten Sie Andreas Klage: »Das ist typisch Old Boys Network! Die wollen mich von den wichtigen Informationen abschneiden! Dann sollen sie ihren Mist eben allein machen.« Wie würden Sie die Einstellung dahinter beschreiben? Vertrauen Sie Ihrer spontanen Wahrnehmung.

**Coach
yourself**



Im Seminar nennen Teilnehmerinnen Eindrücke zu Andreas Einstellung wie: beleidigt, klein, mädchenhaft, trotzig, traurig, eingeschneit, frustriert, defätistisch... Was war Ihr Eindruck von Andreas Einstellung? Und nun machen Sie es wie Hildegards Großvater:



Wenn Sie hinter einer Aussage die Einstellung wahrgenommen haben: Werfen Sie einen anderen Blick auf die Situation! Und noch einen anderen! Fragen Sie andere Menschen nach deren Blickwinkel!

**Coach
yourself**



Im Seminar sagen viele Teilnehmerinnen: »Die Old Boys wollen mich ausschließen? Denen werd' ich's zeigen!« Oder: »Ach, das wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Ich muss dann eben mal mit meinem Vorgesetzten darüber reden.« Sie furchen die Stirn?

Einwände sind
Wegweiser

Das tun viele an dieser Stelle. Warum? Darum: »Aber so kann man das doch nicht sehen!« Haben Sie auch gedacht? Wunderbar! Die Einstellungen, gegen die wir uns am vehementesten wehren, sind die wichtigsten für uns. Warum reagiert Andrea als immerhin stellvertretende Abteilungsleiterin immer noch wie eine Zwölfjährige, der der Papa das Beyoncé-Konzert verbietet? Eingeschnappt und kleinmädchenhaft? Warum reagiert sie nicht wie Theresa mit »Jetzt erst recht!« und »Den krieg ich auch noch rum!«?



Coach yourself

Begrüßen Sie Ihre Einwände gegen andere, neue, ungedachte Einstellungen mit Freude! Sagen Sie: »Willkommen, alte Freundin!« Dann fragen Sie sie: »Was möchtest du mir sagen? Was steckt dahinter? Warum möchte ich das nicht anders sehen? Was bringt mir meine alte Perspektive?«



Andrea zum Beispiel sah sofort: »Meine Frust-Einstellung macht mich klein und ganz jung. Ich darf auf Papa warten, der mich retten soll. Außerdem erspare ich mir so eine nervenaufreibende Auseinandersetzung mit meinem Vorgesetzten.« Aha:

Hinderliche Einstellungen nutzen uns! Deshalb pflegen wir sie.

Was dieser heimliche Nutzen ist, ist uns oft jahrelang unbekannt. Wir kennen uns leider selbst nicht besonders gut hinsichtlich der wirklich wichtigen Punkte unserer Persönlichkeit. Andrea war lange Jahre nicht ganz klar, warum sie regelmäßig sauer auf die Old Boys war: Je older der Boy, desto jünger und dümmer fühlte sie sich. Das war so lange so, bis Andrea sich selbst auf die Schliche kam:

Kommen Sie sich selbst auf die Schliche! Schauen Sie sich Ihre Einstellungen an und fühlen Sie ihrem heimlichen Nutzen nach.

Und dann: Machen Sie sich zur Sau! Sagen Sie sich: »Blöde Kuh! Wie kannst du nur!« Ach ja? Nein. Und an diesem Punkt möchte ich Ihnen ein Versprechen abnehmen:

Bitte versprechen Sie mir und sich selbst hier und jetzt: »Egal, wie mich andere Menschen behandeln – ich werde mich ab sofort und bis an mein seliges Ende mit Hochachtung und Aufmerksamkeit behandeln.«

Diese zentrale Einstellung sollte eigentlich selbstverständlich sein. Dass sie alles andere als das ist, wissen wir nur zu gut. Deshalb die Notwendigkeit des Versprechens: Gemacht wird, was versprochen wird. Wir sollten uns ernsthaft vornehmen, uns stets gut zu behandeln. Nicht nur wegen des offensichtlichen Nutzens, sondern auch wegen der tiefer liegenden Bedeutung: Einstellungen regieren die Welt.

Behandeln Sie sich selbst mit Achtung!

Einstellungen regieren die Welt

Wir Wohlstandskinder sind in einer materialistischen Welt aufgewachsen. Deshalb vergessen wir oft und gern die entscheidende Bedeutung von Einstellungen. Auch und gerade, wenn es um so zentrale Fragen geht wie: Warum machen Männer schneller Karriere als Frauen und verdienen immer noch mehr? Sogar nach Abzug des Kinderfaktors?

Studien und auch meine eigene empirische Erfahrung aus Training und Coaching zeigen, dass es den kleinen Unterschied zwischen Mann und Frau tatsächlich gibt. Er sitzt nur nicht da, wo ihn die meisten vermuten, sondern weiter oben. Er sitzt im Kopf: Männer und Frauen leben mit radikal unterschiedlichen Einstellungen.

Der kleine Unterschied steckt im Kopf

Männer pflegen meist ganz unbewusst die Einstellung: Macht, Geld, Status, Karriere und Prestige zeigen der Welt und mir, was ich wert bin – und Leistungsdruck, Hierarchie und Konkurrenzkampf gehören zu den Spielregeln. Frauen pflegen ebenfalls meist unbewusst die Einstellung: Gute Arbeit, gute Inhalte, gute Leistung, Sinnhaftigkeit des Handelns und ein gutes Klima sind wichtig – und Kooperation und zirkuläre Organisation sind die Spielregeln. Wenn Sie mal beide Einstellungen vergleichen, wird es Sie wundern, dass es überhaupt Frauen gibt, die Karriere machen und gutes Geld verdienen. Männer haben karriereförderli-

che Einstellungen übernommen, Frauen eher karrierehinderliche. Leider wird das Thema »Einstellungen« weder in Schule noch Elternhaus und schon gar nicht in den Medien oder am Arbeitsplatz diskutiert. Wie gut, dass Sie hier sind! Wenigstens hier können wir darüber reden, was die Welt und die Persönlichkeit im Innersten zusammenhält: Einstellungen.

Sie müssen
nicht zum Mann
mutieren

Heißt das jetzt, Sie müssen die Einstellungen von Männern übernehmen, wenn Sie es in der realen Welt zu etwas bringen wollen? Diesen Schluss ziehen viele Frauen und seltsamerweise manchmal auch Ratgeber und Redakteurinnen. Das ist natürlich Unfug. Schon rein logisch! Wir hatten doch eben (s. Seite 17) gesagt, dass jedes Ding so viele Seiten hat, wie man Blicke darauf werfen kann. Warum sollte also die Chauvinisierung oder die Maskulinisierung von Frauen der einzig mögliche Karriereweg sein? Fällt Ihnen eine Antwort darauf ein? Mir auch nicht. Es gibt nicht nur männliche Einstellungen. Es gibt Hunderte anderer, besserer. Picken wir uns ein paar heraus.

Ein wunderbarer Katalog: konstruktive Einstellungen

Sie sind einzigartig. Niemand ist so wie Sie. Wenn Sie also mit Ihrem Einstellungs-Radar in der Hand hinter vielen Ihrer Gedanken hinderliche Einstellungen erkennen, dann sind diese so hoch persönlich, dass Sie auch eine hoch persönliche und spezifische konstruktive Einstellung dafür finden sollten. Nicht jede Frau kann zum Beispiel mit der konstruktiven Einstellung etwas anfangen: »Du packst das, Baby!« Wem das zu burschikos ist, die findet vielleicht Gefallen an: »Das traue ich mir zu!« Mit der Einstellung ist es wie mit der Kleidung: Nicht die modische Bluse ist entscheidend, sondern ob sie (zu) Ihnen passt.

Wenn Sie zu einer hinderlichen die passende konstruktive Einstellung suchen, probieren und modifizieren Sie bitte so lange, bis Inhalt, Anmutung und Wortlaut Ihnen sagen: »Genau das ist es! Das passt! Das gibt mir und mir allein ein gutes Gefühl!«

Damit Sie bei den ersten Suchanläufen nicht ganz verloren im Wald stehen, gibt es eine Reihe von Rahmen-Einstellungen, die vielen Frauen täglich von Nutzen sind. Machen Sie es wie mit dem Modekatalog: Schauen Sie rein, picken Sie etwas Passendes heraus und passen Sie es für sich an. Ergänzen Sie den Katalog mit eigenen konstruktiven Einstellungen, die Ihnen spontan einfallen:

Die Einstellung muss zu Ihnen passen

- ❖ Das ist ein Problem? Nein! Das ist eine Aufgabe!
- ❖ Das ist ein Problem. Was ist mein Problemanteil? Mein Aspekt der Angelegenheit, den ich beeinflussen kann?
- ❖ Ich kann das vielleicht nicht lösen. Aber wie kann ich es beeinflussen?
- ❖ Warum passiert mir so etwas? Nein: Was kann ich tun?
- ❖ Ich kann nicht beeinflussen, was mir passiert. Aber ich kann beeinflussen, wie ich darauf reagiere!
- ❖ Niemand kann mich zwingen, mich mies zu fühlen. Ich wähle meine Gefühle selbst.
- ❖ Ich kann mir nicht alles im Leben aussuchen – aber meine Einstellung immer. Welche wähle ich für diese Situation?
- ❖ Oh, was für eine wunderbare negative Einstellung! Bestimmt finde ich eine genauso wunderbare konstruktive dazu!
- ❖ Welche Einstellungen habe ich denn zur Verfügung?
- ❖ Bringt diese Einstellung mich meinen Wünschen und Zielen näher? Wenn nicht, welche schafft das eher?
- ❖ Ist das, was ich gerade denke, noch eine Tatsache? Oder ist es schon eine Einstellung?
- ❖ Was könnte ich jetzt in diesem Augenblick tun, um mich meinen Wünschen auch nur ein kleines Stück näher zu bringen?
- ❖ Wenn ich das mache, was ich immer mache, bekomme ich das, was ich immer bekomme. Also was könnte ich Neues ausprobieren?
- ❖ Welche Optionen habe ich? Welche wähle ich?

Ist das nicht ein allerliebster Fühl-dich-gut-Katalog? Eine Seminarteilnehmerin sagte mir mal dazu: »Ich habe mir den Katalog auf blaues Briefpapier kopiert und neben den Badspiegel gehängt. Seither habe ich immer einen guten Start in den Tag!« Sie würden sich so was nicht ins Bad hängen? Ja, genau das wollte ich damit sagen!

Ihr persönlicher Fühl-dich-gut-Katalog