

Stefanie Demann

# Selbst- coaching



Die 86  
besten Tools

GABAL

# Verschaffen Sie sich Klarheit: Was steckt in Ihnen?

# 1

**Nach der Lektüre dieses Kapitels werden Sie klar erkennen:**

- was mit Ihnen los ist
- was Sie motiviert und was Sie ausbremst
- was Sie wirklich wollen
- was in Ihnen steckt
- was Sie aus sich herausholen können



## **Schritt 1: Wie geht es Ihnen? Was treibt Sie um?**

Was ist los mit Ihnen? Warum halten Sie jetzt ausgerechnet dieses Buch in Ihren Händen, anstatt es sich gut gehen zu lassen? Gehen Sie spazieren! Ins Theater! Ins Kino! Joggen! Machen Sie einen Ausflug, lassen Sie sich massieren, kochen Sie was Feines mit Ihren Freunden. Planen Sie den nächsten Urlaub, kaufen Sie sich ein Paar Schuhe oder wenigstens einen Krimi und machen Sie es sich irgendwo gemütlich. Ach, nach Gemütlichkeit und Ausruhen steht Ihnen gerade nicht der Sinn? Irgendwas treibt Sie um? Sie wollen sich jetzt nicht amüsieren, unterhalten oder ablenken lassen? Dann ist ja gut. Dann lesen Sie nur ruhig weiter. Erst einmal müssen Sie gar nichts weiter tun. Überzeugen Sie sich davon, dass die besten Selbstcoaching-Tools Ihnen dabei helfen, Klarheit über sich selbst zu bekommen. Dann macht auch alles andere wieder mehr Spaß!

**Coaching  
im stillen  
Kämmerlein**

Gratuliere! Sie gehören zu denjenigen, die nicht erst über sich nachdenken, wenn es zu spät ist. Wenn die Familie weg ist, weil Sie non-stop gearbeitet haben. Wenn der Job weg ist, weil Sie von den Veränderungen überrollt wurden. Wir sind heute alle permanent mit irgendetwas beschäftigt, machen oft mehrere Dinge gleichzeitig und sehen vor lauter To-dos oft nicht mehr rechtzeitig, dass wir in die völlig falsche Richtung marschieren. Dann haben Sie schon Jahre in einem Job malocht, der Ihnen gar nicht liegt. Weil es sich eben so ergeben hat oder die Veränderungen in Ihrem Unternehmen Sie in diese Richtung manövriert und Sie einfach weitergemacht haben. Weil es von Ihnen erwartet wurde. Weil Sie dachten, dass es von Ihnen erwartet wird. Oder weil Sie einfach nie Zeit hatten, darüber nachzudenken.

Wer hält heute schon einfach an in dem, was er tut, um darüber nachzudenken, ob es das Richtige ist? Ob es das ist, womit er sein Leben verbringen will? Wer will schon herausfinden, dass er Jahre seines Lebens mit etwas verbracht hat, ohne sich damit weiterentwickelt zu haben? In seinem Bestseller „Überflieger. Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht“ schreibt der US-amerikanische Wissenschaftsjournalist Malcom Gladwell, dass viele Menschen durchgehend damit beschäftigt sind, die Karriereleiter hinaufzuklettern. Nur, um dann oben festzustellen, dass die Leiter an der falschen Mauer steht.

Sehr schön – Sie selbst haben nicht so lange gewartet, und das ist gut. Auch wenn Sie jetzt vielleicht denken, dass Sie schon viel zu lange gewartet haben. Sie dürfen stolz auf sich sein, dass Sie sich jetzt die Zeit nehmen. Sie können Ihre Leiter immer noch an die richtige Mauer stellen.

**Coachen Sie  
sich selbst**

Und das geht auch im stillen Kämmerlein. Ja, Sie können sich selbst coachen. Sie können natürlich auch einen Coach hinzuziehen, müssen aber nicht. Denn das klassische Coaching zwischen Coach und Coachee hat ja ohnehin zum Ziel, dass der Coachee (also in diesem Fall Sie) in die Lage versetzt wird, sich selbst voranzubringen. Ein Coach unterstützt Sie dabei, zu reflektieren, zu erkennen, sich zu entscheiden und zu handeln, um anschließend das Handeln wieder zu

reflektieren – und so weiter. Wenn Sie das lieber für sich tun möchten, werden Sie einfach zum Selbstcoacher.

Selbstcoaching ist weder eine neue Disziplin noch handelt es sich hierbei um Zauberei oder eine Geheimwissenschaft. Die Methoden, Techniken und Mechanismen des Selbstcoaching sind seit Jahrtausenden bekannt. Nur hießen sie bei den alten Griechen noch nicht Selbstcoaching, sondern zum Beispiel „Kultivierung des Charakters“ (ἔξις, *hexis*). Aristoteles beschreibt in seiner „Nikomachischen Ethik“ die Charakterbildung als einen lebenslangen Prozess mit dem Ziel, als guter Mensch glücklich zu werden. Auch wenn die Moralvorstellungen der Antike nicht mehr ganz der heutigen Norm entsprechen, hat sich das Ziel doch herzlich wenig verändert: Wir wollen glücklich sein – auf unsere ganz persönliche Art und Weise.

Konkret können Sie Selbstcoaching einsetzen bei Fragen zu den Bereichen:

- Selbstfindung
- Stärkung Ihres Selbstbewusstseins
- Ausbildung Ihrer Persönlichkeit
- Motivationsprobleme
- Entscheidungsangst
- Sackgassen-Gefühl
- Umbrüche
- Frust und Unzufriedenheit
- Torschluss-Panik und Midlife-Crisis
- Burn-out-Prävention
- Orientierung vor neuen Lebensabschnitten
- Festigung des eigenen Standings
- Erfolge und Misserfolge

Selbstcoaching hilft Ihnen dabei, jene Bereiche weiterzuentwickeln, auf die Sie persönlich Einfluss haben: Ihr Denken, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle. Dafür bietet Ihnen dieses Buch die besten Tools. Die hier vorgestellten Selbstcoaching-Tools sind erprobt, einfach anzuwenden und funktionieren wirklich. Trauen Sie sich zu, sie anzuwenden.

**Selbst-  
coaching –  
wofür?**

**Einsatz-  
bereiche des  
Selbst-  
coaching**

**Persönlich  
Einfluss  
nehmen**

Den Lauf der Dinge werden Sie mit Selbstcoaching zwar nicht aufhalten. Mit Selbstcoaching werden Sie die Welt nicht aus den Angeln heben. Es werden auch immer wieder Dinge passieren, ohne dass Sie etwas dagegen tun können. Dennoch brauchen wir nicht fatalistisch die Hände in den Schoß zu legen: „Ich kann ja sowieso nichts ausrichten.“ Als Selbstcoacher tun Sie das Beste, zu dem Sie imstande sind – und das ist mehr, als die meisten anderen Menschen tun.

**Herausfinden, was Sie tun wollen** Aber was jetzt tun? Etwas treibt Sie um und Sie möchten dem auf den Grund gehen. Vielleicht wissen Sie schon, was Sie ändern möchten, aber nicht wie. Möglicherweise haben Sie nur ein Gefühl, das Ihnen sagt, dass Sie etwas tun müssen. Sie wissen aber noch nicht, was. Egal, was jetzt gerade los ist: Sie können mit Selbstcoaching herausfinden, was es ist und welche Möglichkeiten Sie haben, etwas zu tun.

---

**SELBST-  
COACHING-  
TOOL**

**1**

**Mit dem Drei-Minuten-Selbstcheck herausfinden, was gerade mit Ihnen los ist**

Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit, in denen Sie unbeobachtet sind, jetzt sofort, heute Abend, morgen früh. Setzen oder legen Sie sich hin. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie einfach so weiter, wie Sie möchten. Was spüren Sie in diesem Augenblick?

Ruhe – Nervosität

Zufriedenheit – Rastlosigkeit

Frieden – Erschöpfung

Glück – Trauer

Entspannung – Anspannung

---

Nach dieser kleinen Übung, die Sie übrigens gerne ab und zu wiederholen können, brauchen Sie weder sich noch Ihre Gefühle zu bewerten. Egal, wie Sie sich gefühlt haben, es gibt weder Richtig noch Falsch. Im Augenblick müssen Sie noch gar nichts unternehmen. Denn in diesem Kapitel geht es um die Fragen, wie es Ihnen geht und was Sie umtreibt. Der Selbstcheck dient zu Beginn Ihres Selbstcoaching dazu, zur Ruhe zu kommen und sich eine Pause zu gönnen, ohne Druck und Aktionismus.

Wenn Sie gerne meditieren, habe ich hier noch eine weitere Übung für Sie:

---

### **Mit dem Fünf-Minuten-Selbstcheck herausfinden, was Sie gerade bewegt**

**SELBST-  
COACHING-  
TOOL**

**2**

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, in denen Sie unbeobachtet sind, jetzt sofort, heute Abend, morgen früh. Setzen oder legen Sie sich hin. Lesen Sie langsam weiter und lassen Sie sich einfach mitnehmen, ohne entscheiden, bewerten oder etwas tun zu müssen. Und das ist Ihr Meditationstext:

„Ich bin müde von einem stressigen Tag, fühle die Anstrengung und den Frust über alles, was nicht so verlaufen ist, wie ich es mir gewünscht habe. Ich darf mich so fühlen. Ich muss nichts tun.

Ich spüre meinen Kopf, meinen Rücken, meine Beine. Die Beschwerden, die da sind.

Ich darf sie fühlen. Ich muss nichts tun.

Egal, welche Gefühle mich jetzt durchfluten, ich lasse sie zu. Alles ist erlaubt: Trauer, Scham, Ärger, Wut, Angst, Überforderung.

Ich fühle mich so und muss nichts tun.

Ich suche jetzt keine Lösung, alles darf so sein, wie es ist.

Ich danke mir selbst, dass ich zulasse, wie es ist. Ich danke mir selbst, dass ich so fühlen darf. Ich genieße es, dass ich mir das einfach so erlaube.“

---

Für alle, die gerade die Augen verdreht und die mit Meditation nichts am Hut haben, gibt es mit Tool 3 eine Alternative: Der Zehn-Minuten-Selbstcheck bietet Ihnen eine ganze Reihe von Fragen, die Sie sich selbst beantworten. Bitte ohne Seitenblick darauf, was wohl andere dazu sagen würden. Niemand bekommt Ihre Antworten zu sehen, also seien Sie ehrlich. Antworten Sie spontan, ohne lange alle Möglichkeiten, Konsequenzen oder Bedeutungen abzuklopfen – am besten schriftlich. Diese zehn Minuten bringen Ihnen den größten Nutzen, wenn Sie wirklich aufschreiben, was Sie denken. Färben Sie Ihre Ant-

**Aufschreiben,  
was Sie  
denken**

worten nicht schön, pfeifen Sie auf rhetorisch ausgefeilte Formulierungen, verbannen Sie den inneren Kritiker, der gleich wieder alles bewerten will und Ihnen einflüstert:

- „Na ja, sooo gut warst du in Sport nun auch wieder nicht, der drahtige Thorsten hat bessere Körbe aus der Distanz geworfen!“
- „Wie süß! Du wolltest wirklich mal Imker werden?“
- „Ach ja? Du möchtest der Welt ein selbst geschriebenes Buch hinterlassen?! Hat nicht dein Deutschlehrer noch in der elften Klasse gesagt, dass du Kommas setzt wie mit dem Salzstreuer?“
- „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel ist also dein Lieblingsfilm, na ja, geht es auch etwas origineller?“

Also: Niemand liest in diesem Moment Ihre Gedanken, niemand bekommt jemals diese Aufzeichnungen zu sehen. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und schreiben Sie Ihre Antworten so auf, wie Sie Ihnen einfallen.

---

**SELBST-  
COACHING-  
TOOL**

**3**

**Mit dem Zehn-Minuten-Selbstcheck herausfinden,  
was mit Ihnen gerade los ist**

- Womit habe ich mich früher am wohlsten gefühlt? Was habe ich am liebsten getan? Mit wem war ich am liebsten zusammen?
- Welche Fächer habe ich in der Schule am liebsten gemacht? Was ist mir leichtgefallen? Was konnte ich besser als andere Kinder meines Alters?
- Wobei habe ich momentan den meisten Spaß?
- Was muss passieren, damit ich einen Tag gelungen nenne?
- Was mache ich, wenn ich nicht mehr arbeiten müsste?
- Was mache ich am liebsten?
- Wofür gebe ich gern Geld aus?
- Welche Filme schaue ich am liebsten? Was gefällt mir an ihnen?
- Wofür setze ich mich gern ein?
- Was fällt mir leicht?
- Fragen mich andere um Rat? Wenn ja, zu welchen Themen?

- Welche Dinge mache ich ungern? Worüber ärgere ich mich? Was lehne ich an mir selbst ab?
  - Wann bin ich besonders gestresst?
  - Worauf bin ich besonders stolz? Welche Erinnerungen machen mich glücklich?
  - Was möchte ich hinterlassen?
  - Mit welchen Menschen bin ich heute am liebsten zusammen? Was gefällt mir an diesen Menschen?
  - Was würde ich tun, wenn ich nur noch drei Monate zu leben hätte?
  - Wie möchte ich in fünf Jahren leben?
- 

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was Sie denken, was Sie fühlen, was Sie umtreibt, ist in diesem Augenblick, wie es ist. Nehmen Sie es erst einmal so hin. Sie müssen jetzt noch nichts tun. Als Selbstcoacher haben Sie die Wahl, innezuhalten, den Dingen auf den Grund zu gehen und etwas zu ändern – wenn Sie es wollen.



## Schritt 2: Wer sind Sie? Was zeichnet Sie aus?

Wer bin ich? Wow! Das ist wirklich eine grundlegende Frage. Was macht mich aus, was ist mein wahrer Kern? Als Selbstcoacher müssen Sie nicht Philosophie studieren, um sich darüber klar zu werden, ob Sie bereits das Beste aus sich gemacht haben oder ob nicht doch noch mehr in Ihnen steckt, als Sie bislang vermutet haben. Die Frage nach dem Potenzial, das in Ihnen steckt, stellen sich Menschen oft dann,

- wenn sie das Gefühl haben, festzustecken
- wenn ihnen klar wird, dass das Leben nicht ewig dauert
- wenn sie ihre Zeit besser nutzen möchten
- wenn sie ihre Fähigkeiten gezielter einsetzen möchten
- wenn sie etwas erreichen wollen, um der Welt etwas zu hinterlassen
- wenn sie auf der Suche nach einem sinnvollen Ziel sind
- wenn sie etwas bewirken wollen
- wenn sie merken, dass sie sich lange Zeit selbst etwas vorgemacht haben



**Ihre  
Persönlichkeit  
und Ihre  
Stärken**

Egal, wie Sie ticken – irgendwie ticken Sie: schnell, langsam, laut, leise. Und ob nun schnell, langsam, laut, leise: Interessant ist, was es für Sie, Ihre Persönlichkeit und Ihre Stärken bedeutet. Auch hier gilt: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Sind Sie eher der brausende Macher oder der stille Denker? Arbeiten Sie gern nach klaren Regeln oder empfinden Sie ein streng strukturiertes Umfeld als Freiheitsberaubung? Brauchen Sie den Austausch mit anderen, um Ihre Gedanken anzuregen, oder tun Sie das lieber für sich? Lieben Sie Details oder sind Sie eher der Typ fürs „Big Picture“?

Je nachdem, wie Sie ticken, können Sie daraus Schlüsse ziehen, wo Ihre Stärken liegen. Mit Sicherheit werden Sie sich an vielen Stellen wiedererkennen und innerlich sagen: „Ja, genauso geht es mir“ oder „Stimmt, das liegt mir überhaupt nicht“.

Anhand der Tools 4 bis 9, die auf dem MBTI, dem Myers-Briggs-Typ-Indikator, und dem P5-Tool von Katja Kruckeberg (siehe ihr Buch „Leadership and Personal Development“, S. 29) basieren, können Sie sich und was Sie auszeichnet, auf die Spur kommen. Dabei werden vor allem zentrale Themen berücksichtigt wie zum Beispiel:

- die Frage, ob Sie vom Typ her eher introvertiert sind oder extrovertiert und was es für Ihre Art und Weise bedeutet, die Welt zu betrachten, mit der Gesellschaft, mit Aufgaben und Problemen umzugehen
- die Frage, wie Sie die Welt begreifen und welchen Blickwinkel Sie bevorzugen
- die Frage, wie Sie Probleme lösen und welche Denkmuster Sie dabei verfolgen
- die Frage, wie Sie arbeiten und welche Lösungsansätze Sie favorisieren

Lesen Sie sich die Gegenüberstellungen einfach nur durch und entscheiden Sie, bei welchen Aussagen Sie sich tendenziell einordnen würden.

---

## Wie ticke ich?

SELBST-  
COACHING-  
TOOL

4

Intro	Extro
Reflektiert lieber in Ruhe ohne andere Menschen	Äußert Gedanken spontan vor anderen Menschen
Erst denken, dann reden	Es ist o. k., Gedanken erst einmal zu äußern, man muss nicht immer erst alles im stillen Kämmerlein durchdenken
Lieber noch mal nachdenken, bevor man handelt	Machen statt quatschen
Bevorzugt kleinere Gruppen oder Vieraugengespräche, um Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen	Mag große Gruppen und den abwechslungsreichen Austausch
Verbringt gern Zeit mit sich	Verbringt gern Zeit mit anderen
Gewinnt Energie aus sich selbst	Gewinnt Energie durch Begegnung mit anderen

---

## Wie erfasse ich die Welt?

SELBST-  
COACHING-  
TOOL

5

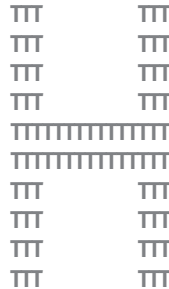
Detail	Big Picture
Äußert eher Zahlen, Daten, Fakten	Spricht offen über Erfahrungen und Gefühle, bringt gern persönliche Beispiele
Bevorzugt Logik und analytisches Denken	Bevorzugt ganzheitliches, systemisches Denken
Immer der Reihe nach, Schritt für Schritt, klare Strukturen, roter Faden	Assoziationen, Gedankensprünge, Querdenken, spontane Ideen und Eingebungen
Bemerkt sofort, wenn in Ausführungen ein Zwischenschritt ausgelassen wurde	Fragt gern nach dem Sinn des Ganzen

Detail	Big Picture
Fragt sich, was das Beispiel in der Präsentation sollte	Wünscht sich mehr konkrete Beispiele in einer Präsentation
Arbeitet sehr genau	Arbeitet gern visionär
Findet die Big-Picture-Typen chaotisch	Stempelt die Detail-Typen als Korinthenkacker ab
Orientiert sich an Tatsachen	Erkennt Muster, Gemeinsamkeiten und Verknüpfungen
Vertraut wissenschaftlichen Erkenntnissen	Vertraut Erfahrungen

SELBST-  
COACHING-  
TOOL  
**6**

### Schnelltest – Detail oder Big Picture

Was haben Sie zuerst gesehen, als Sie einen Blick auf die unten stehende Figur geworfen haben?



Also – was haben Sie gesehen: Ein **H**? Viele **Ts**? Eine Brücke? Türme? Ein Tor?

- Den Blick fürs Detail haben Sie, wenn Sie Ihr Augenmerk zunächst auf die **Ts** gelenkt haben.
- Eher fürs Big Picture zu gewinnen sind Sie, wenn Sie das **H** oder ein Bild (Brücke, Türme, Tor) gesehen haben.

## Wie löse ich Probleme?

### SELBST- COACHING- TOOL

# 7

<b>Ratio</b>	<b>Emotio</b>
Problemanalyse basierend auf Logik und Tatsachen	Problemanalyse basierend auf Werten, Beziehungen und Gefühlen
Objektivität ist wichtig, um die richtige Entscheidung zu treffen	Objektivität gibt es nicht
Prüft zuerst, ob ein Lösungsansatz in sich konsistent ist, und dann, welche Auswirkungen er auf andere hat	Prüft zuerst, welche Auswirkungen ein Lösungsansatz auf andere hat, und dann, ob er in sich konsistent ist
Geht in die Distanz, um ein Problem möglichst sachlich zu durchleuchten	Identifiziert sich mit den Beteiligten, um die Dimensionen eines Problems möglichst gut nachvollziehen zu können
Sachlich und kühl	Persönlich und emotional
Legt an sich und andere dieselbe Messlatte an	Flexible Beurteilung anderer aufgrund unterschiedlicher Lebensläufe und Erfahrungen

## Wie arbeite ich?

### SELBST- COACHING- TOOL

# 8

<b>Struktur</b>	<b>Entwicklung</b>
Vorausschauend planend, strukturiert	Akut, spontan, flexibel
Hält sich an die Grundzüge des Projektmanagements	Kreativer Ansatz der Aufgabenbewältigung
Methodische und systematische Vorgehensweise	Zwanglose Umgangsweise mit Zeit und Aufgaben
Zielorientiert	Leitstern-orientiert (Ziele können sich ändern)
Erstellt detaillierte Kurz- und Langzeitpläne	Hat die wichtigsten Meilensteine vor Augen
Vermeidet Zeitdruck	Kann gut mit Zeitdruck umgehen
Treibt Projekte zu einem klaren Abschluss	Hält sich bis zuletzt Optionen offen

**Tendenz  
feststellen**

Finden Sie heraus, ob Ihre Vermutung, zu welcher Seite Sie gehören, stimmt. Machen Sie den Tick-Test (Tool 9). Wie ticken Sie? Beachten Sie dabei, dass es bei diesen Gegenüberstellungen (Ratio – Emotio etc.) lediglich um eine Tendenz geht und niemals eine Entweder-schwarz-oder-weiß-Trennung geben kann. Kein Mensch ist nur rational, niemand nur emotional:

- Jemand, der gern für sich ist, ist ein brillanter Vortragsredner.
- Jemand, der gern Zeit mit anderen verbringt, denkt trotzdem viel im Stillen nach.
- Jemand, der sehr genau arbeitet, lässt auch mal fünf gerade sein.
- Jemand, der seine Freiheit liebt, stützt sich auch mal auf feste Strukturen.
- Jemand, der sich sonst auf Fakten stützt, vertraut bei Gelegenheit lieber auf sein Bauchgefühl.
- Jemand, der eher intuitiv entscheidet, prüft in anderen Fällen sämtliche Aspekte ganz genau.
- Jemand, der sehr wertorientiert denkt, fällt im Business knallharte Entscheidungen.
- Jemand, der sehr zielorientiert agiert, beißt sich nicht unbedingt an einer einmal getroffenen Entscheidung fest.

**Verallgemeinerungen  
vermeiden**

Es wäre unsinnig, aus einer Ratio-Tendenz zu schließen, dass jemand keine Gefühle hat, oder jemandem, der eher auf der Emotio-Seite steht, zu unterstellen, er wäre zu keiner analytischen Tätigkeit fähig. Für Sie geht es lediglich darum, herauszufinden, in welche Richtung Sie tendieren. Sie werden sich garantiert in einigen Aussagen wiedererkennen, bei anderen wird es Ihnen vielleicht schwererfallen zu entscheiden, ob es auf Sie zutrifft oder nicht.

Interessant ist der Tick-Test,

- weil Sie sich selbst besser kennenlernen,
- weil Sie erkennen, wo Ihre Stärken liegen,
- weil Sie andere besser verstehen lernen und
- weil Sie die Fähigkeiten anderer besser einzuschätzen lernen.