

Thomas Schulte:

Coaching als Weg

Was möchten Sie Ihren Enkeln einmal erzählen?

Übungen für mehr Erfüllung und Intensität



All rights reserved
Alle Rechte vorbehalten
Copyright (C) 2010
Achter Verlag, Acht
www.achter-verlag.de

ISBN 9783981237269

Gestaltung und Satz:

Frau Meder, Bureau für Kommunikation & Gestaltung.
Druck: City-Druck Heidelberg

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Grundlagen des Coaching	18
3. Mein Auftrag an das Coaching	24
4. Der erste Schritt	33
5. Mein Selbstbild	43
6. Mein Denken	68
7. Mein Verhalten	94
8. Mein Körper	115
9. Meine Sprache	145
10. Meine Emotionen	171
11. Meine Werte	197
12. Meine Beziehungen	216
13. Mein System und meine Umwelt	237
14. Meine Spiritualität	261
15. Wenn wir nicht weiterwissen, was dann?	276
Dank	291

1 Einleitung

„Wenn Dich Deine Enkel irgendwann einmal fragen werden, ob Du damals in diesen Wagen eingestiegen bist oder nicht, welche Antwort möchtest Du ihnen dann geben?“
Sam zu Mikael in dem Film „Transformers“

Sam ist in der Zwickmühle: Gerade ist ein Wagen vorgefahren, in den er einsteigen möchte, aber seine Freundin Mikael weigert sich. Sie hat Angst, denn der Wagen fährt ohne einen Fahrer am Steuer und ist ein Außerirdischer, der die Gestalt eines Wagens angenommen hat. Es könnte eine Falle sein. Die Zeit drängt. Die Zukunft der Welt steht auf dem Spiel. Sam möchte unbedingt, dass sie das Risiko eingehen und einsteigen. Das junge Mädchen fürchtet sich und zögert. Sie ist hin- und hergerissen. Ist der Wagen ein feindlicher Außerirdischer, wäre sie ihm schutzlos ausgeliefert und ihr Leben in Gefahr. Auf der anderen Seite, steigt sie nicht ein, ist die Chance vertan. Denn ohne den Wagen werden sie es nicht rechtzeitig zum Ort des Geschehens schaffen. Da stehen die beiden nun und die Zeit läuft davon. In seiner Verzweiflung stellt Sam ihr diese Frage. Sie überlegt kurz, dann steigt sie ein. Bald stellt sich heraus, dass der Wagen ein freundlicher Außerirdischer ist und die Geschichte endet mit einem Happyend.

Die Frage war ein brillantes Coaching. Kein Drängen, keine Argumente hätten das Mädchen in diesem Moment in den Wagen einsteigen lassen. Einzig diese Frage, eine sogenannte hypothetische Frage, war dazu in der Lage. Mit der hypothetischen Frage konnte das Mädchen ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel sehen. Ihr wurde klar, was sie wirklich wollte, und sie konnte ihre Angst überwinden. Ein kurzes Coaching hat das Leben des Mädchens intensiviert und tiefgreifend verändert. Nichts kann ein Leben so sehr verändern wie ein gutes Coaching zur richtigen Zeit.

Ich bin von Coaching voll und ganz überzeugt. Coaching ist meine große Leidenschaft. Manchmal frage ich mich, woher diese Begeisterung kommt. Ich weiß es nicht, es ist ein Mysterium für mich. Aber eines weiß ich: Coaching hat immer wieder Neues in mein Leben gebracht und Coaching hat mein Leben intensiviert. Ohne Coaching wäre ich heute nicht dort, wo ich bin. Wie Mikael hatte ich das Glück, gute Coachings zu bekommen. Ich habe dieses Buch geschrieben, um den Lesern die Möglichkeit zu geben, Coaching kennenzulernen und sich auf den Weg des Coaching zu machen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie ein Coach sind oder nicht. Dieses Buch soll den Leser dabei begleiten, Coaching anzunehmen, um sein Leben nachhaltig zu verändern. Dieses Buch ist gedacht für Menschen, deren Träume, Ideen, Pläne und Ziele sich noch nicht realisiert haben. Es ist für Menschen gedacht, für die der Weg das Ziel ist und die sich dafür interessieren, wie Coaching als Weg dienen kann. Es ist ein Buch zu mehr Intensität. Es kann Ihnen etwas geben, was Sie Ihren Enkeln einmal erzählen möchten.

Der Weg des Coaching

Ein Missverständnis möchte ich gleich am Anfang vermeiden. Der Versuch, Ziele – koste es was es wolle – zu erreichen, ist nicht der Weg des Coaching. Ziele sind lediglich Mittel zum Zweck. Von Zielen dürfen wir nicht zu viel erwarten. Haben wir eines abgearbeitet, kommt das nächste. Auch ist nicht jedes Ziel erreichbar. Eines aber ist sicher: Die Ziele, die wir uns setzen, sollten unserem Wesen entsprechen. Es sollten Ziele sein, die wir aus uns selbst schöpfen. Nur dann haben wir die Motivation, die Ziele als Richtung für den weiteren Weg zu verfolgen und dabei den Weg des Coaching zu gehen.

Coaching ist eine Partnerschaft, die man entweder mit einem anderen Menschen oder mit einem Buch eingehen kann. Das Ziel dieser Partnerschaft ist es, sein persönliches Potenzial aus-

zuschöpfen, um anspruchsvolle Ziele in kreativer Art und Weise zu erreichen. Nur, was haben wir eigentlich davon, wenn wir „unser Potenzial ausschöpfen“? Und warum brauchen wir dazu eine Partnerschaft? Wieso kann ich meine Ziele nicht alleine erreichen? Was ist der Weg des Coaching?

Menschen sind zu so viel fähig. Unsere Möglichkeiten sind unermesslich. Und wenn wir sie nutzen, entstehen neue Erkenntnisse, neue Beziehungen, neue Fähigkeiten und neue Einstellungen. Dann bringt Coaching mehr Bewusstsein in diese Welt. Bewusstsein in Form eines vertieften Erkennens unserer Selbst und unserer Mitmenschen. Wenn man möchte, ist das ein lebenslanger Weg, der nie langweilig wird, und dessen Faszination in seiner unbegrenzten Tiefe und seinem unendlichen Facettenreichtum liegt. Es ist ein guter Weg, ein Weg voller Selbsterkenntnis und Abenteuer, Höhen und Tiefen.

Zwei Worte beschreiben das Resultat von Coaching am besten: die Erfüllung und die Sinnhaftigkeit. Erfüllung tritt ein, wenn das Leben durch eine Serie von Aufgaben „gefüllt“ ist; wenn Menschen Aufgaben abarbeiten und sich immer wieder neue Aufgaben setzen. Sinnhaftigkeit tritt ein, wenn diese Aufgaben der Einzigartigkeit des Menschen Rechnung tragen; wenn Menschen sich Ziele setzen, die ihrer Individualität und ihrem Wesen entsprechen. Das Resultat von Coaching ist weniger das Glück und die Zufriedenheit, obwohl auch diese Emotionen das Ergebnis von Coaching sein können. Denn Glück und Zufriedenheit stellen sich ein, wenn wir Ziele erreichen und erfolgreich sind und unsere Bedürfnisse erfüllt sind.

Erfüllung und Sinnhaftigkeit verspüren wir, wenn wir unseren eigenen individuellen Weg gehen: den Weg, der unserer Einzigartigkeit am besten entspricht. Dieser Weg ist nicht immer einfach und liegt auch nicht immer auf der Hand. Denn Erfüllung und Sinnhaftigkeit gehen nicht zwangsläufig einher mit Erfol-

gen und Zufriedenheit. Im Gegenteil: Wir können erfüllte Leben führen, werden dabei aber konfrontiert mit Enttäuschung, Frustration und Ratlosigkeit. Ein erfülltes Leben zu führen, heißt zu wissen, was man will, ein Bedürfnis verspüren, sein Potenzial auszuschöpfen, Risiken einzugehen und nicht immer erfolgreich zu sein, mit dem was wir tun. Es gibt Krisen und Rückschläge, die uns an unserem Weg zweifeln lassen.

Die Worte, die das Ergebnis von Coaching am besten beschreiben, sind Erfüllung und Sinnhaftigkeit. Wir gehen diesen Weg, indem wir unseren eigenen individuellen Weg immer wieder mit Aufgaben versehen, die unserer Einzigartigkeit entsprechen.

Wenn ich nur ein Wort benutzen dürfte, um den Weg des Coaching zu beschreiben, würde ich die Intensität wählen. Intensität bedeutet, dass wir sowohl erfüllte als auch sinnhafte Leben führen. Es ist schwierig, beides gleichzeitig zu tun. Viele Menschen verwechseln Intensität mit Aktionismus. Sie hetzen von einer Aktivität zur nächsten, buchen Abenteuerurlaub oder betreiben gefährliche Hobbys. Hier fehlt die persönliche Sinnhaftigkeit. Oder man verbringt seine Zeit in stillem Gebet; hier fehlt die Erfüllung.

Nichts auf dieser Welt gibt es umsonst. Intensität bedeutet ein mehr an Hochs und ein mehr an Tiefs. Kein Hoch ohne ein Tief. Und je höher die Hochs, desto tiefer die Tiefs. Wir alle möchten mehr Intensität, gleichwohl haben wir Angst vor den damit verbundenen Wechseln von Hochs und Tiefs. Diese Angst lässt Menschen zögern. Die zu durchschreitenden Höhen und Tiefen fordern den Menschen in seiner Gesamtheit. Oft stocken wir und fühlen uns gefangen wie in einer Sackgasse, in der wir nicht wenden können. Oder wir sind ratlos und wissen nicht weiter. Wir stoßen an unsere Grenzen und fragen uns, wie wir sie ausdehnen können. Das ist meistens ein Hinweis darauf, dass wir unser Potenzial in neuen Dimensionen ausschöpfen und neue Wege beschreiten müssen.

Intensität = Erfüllung + Sinnhaftigkeit

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Wenn Du schnell sein willst, geh allein; wenn Du weit kommen willst, nimm jemanden mit.“ Warum eigentlich? Weil Menschen, die weit kommen wollen, sehr leicht in unbekannte Gegenden kommen können. Dann brauchen wir jemanden, der uns hilft und unterstützt. Vielleicht haben Sie sich bei einem Waldspaziergang schon einmal verirrt und waren froh, nicht allein zu sein? Dann wissen Sie, dass man den Weg durch unbekanntes Terrain nur schwer alleine gehen kann. Dieses Buch ist ein Begleiter auf diesem Weg, um die Hochs und Tiefs leichter zu durchschreiten.

Kein Mensch kann auf sich alleine gestellt existieren. Erst recht braucht ein Mensch für seine persönliche Weiterentwicklung immer einen anderen Menschen oder das konservierte Wort eines anderen Menschen (also ein Buch). Dafür gibt es viele Begründungen aus den unterschiedlichsten Wissenschaften. Hier ein Beispiel aus der Biologie: Maturana und Varela haben in ihrem Werk „Vom Baum der Erkenntnis“ beschrieben, wie das Leben seit Anbeginn sich entwickelte. Über die Kombination zunächst von Ein- und Mehrzellern hin zu Kombinationen komplexerer Organismen. Der Mensch besteht aus zirka 60 Billionen Zellen. Das ist unglaublich. Menschen können in dieser Sichtweise als Partnerschaft von 60 Billionen Einzellern gesehen werden. Coaching ist in dieser Denkweise die logische Schlussfolgerung: eine Kombination (Partnerschaft) zwischen Menschen.

Der Weg des Coaching ist ein Weg zu mehr Intensität. Ein Mensch geht diesen Weg, indem er fortlaufend Ziele verfolgt, die seinem einzigartigen Wesen zunehmend entsprechen, und sein Potenzial dabei immer tiefer ausschöpft.

Die dabei auftauchenden Probleme fordern den Menschen in seiner Gesamtheit; oft in Aspekten, die er in seinem bisherigen Leben vernachlässigt hat.

Der Weg ist nicht klar vorgegeben; er entsteht beim Gehen. Um den nächsten Schritt auf dem Weg zu mehr Intensität zu finden, muss man oft dort suchen, wo es dunkel ist, wo man noch nicht war. Der Weg des Coaching führt oft durch weniger bekanntes Terrain.

Ohne einen Begleiter (entweder einen menschlichen oder ein Buch) kann man diesen Weg nicht gehen.

Warum dieses Buch?

Wir alle sind auf einer Reise, auf einer ganz besonderen, individuellen Reise. Keine solche Reise gleicht der anderen. Jeder Mensch lebt sein Leben in einer einzigartigen Art und Weise. Jeder Mensch ist einzigartig, so auch alle unsere Lebenswege. So verschieden die Menschen sind, so haben doch fast alle Menschen eines gemeinsam: Sie sind mit ihrem Leben nicht zufrieden. Das hat viele Gründe. Eventuell scheuen sie Veränderungen und die damit einhergehenden Mühen. Oder sie haben niemanden, der sie unvoreingenommen unterstützt. Denn unterstützen bedeutet, uns in unserer Einzigartigkeit und Individualität sehen und begreifen. Das ist nicht trivial und bedarf viel Erfahrung, innerer Reife und Training.

Dieses Buch kann Sie auf den Hochs und Tiefs als Rat- und Ideengeber begleiten und Ihnen immer wieder einen neuen Impuls geben. Dieses Buch unterstützt den Leser in seiner Einzigartigkeit, indem alle veränderungsrelevanten Dimensionen, die mir im Laufe der letzten Jahre begegnet sind, beschrieben werden. Manchmal müssen Menschen im emotionalen Bereich wachsen, manchmal im Bereich des Denkens, der Beziehungen oder des Selbstbildes. Der Weg des Coaching bedarf einer Ar-

beit auf verschiedenen Ebenen, auch auf Ebenen, die ungewohnt sind. Jeder Mensch muss dazu seine eigenen, für ihn relevanten Ebenen bestimmen. Manchmal ist es eine einzige, manchmal eine Kombination von Ebenen. Und die relevanten Ebenen ändern sich im Zeitablauf.

Veränderungsrelevante Dimensionen sind: das Selbstbild, das Denken, das Verhalten, der Körper, die Sprache, die Emotion, die Werte und Entscheidungsfindung, die Beziehungen, das System bzw. die Umwelt und die Spiritualität.

Alle diese Dimensionen spielen in unserem Leben eine Rolle, manche eine stärkere, manche eine schwächere. Wer sein Leben sinnvoll, erfüllt und intensiv führen möchte, wer sich persönlich weiterentwickeln möchte, wer den Weg des Coaching gehen möchte, benötigt irgendwann einmal jede dieser Dimensionen. Daher werden alle zehn veränderungsrelevante Dimensionen in diesem Buch mit einem eigenen Kapitel bedacht und der Leser kann sicher sein, dass er in einer dieser Dimensionen den Schlüssel zum nächsten Schritt finden wird.

Den meisten Menschen fehlt es an zweierlei: erstens, der richtigen Frage zum richtigen Zeitpunkt. Zweitens, der richtigen Übung zum richtigen Zeitpunkt. In diesem Buch bekommt der Leser beides. Dieses Buch soll Menschen einen Weg aufzeigen, sie begleiten und ihnen Möglichkeiten anbieten, an sich zu arbeiten. Und – darauf möchte ich gleich zu Beginn hinweisen – dies auch wollen. Ohne Fleiß kein Preis. So werden in allen Ebenen Übungen vorgestellt, deren Durchführung unerlässlich für den Weg des Coaching ist. Diese Übungen enthalten wiederum Fragen, die den Leser zu neuen Erkenntnissen führen.

Jeder Mensch benötigt Fragen und Übungen in den momentan zu beleuchtenden veränderungsrelevanten Dimensionen.

In diesem Buch werden keine Patentrezepte verkauft und keine Versprechungen gegeben. Es ist kein „Alles-ist-möglich-Sie-müssen-es-nur-wollen“-Buch. Es ist auch kein „Tschacka-Sie-Schaffen-Es“-Buch. Dieses Buch wird Ihnen keine einfachen Lösungen bieten, keine 20 Schritte zur Wunschkarriere und keine 7 goldenen Regeln für Erfolg. Bei diesem Buch handelt es sich um eine Anleitung zum Arbeiten. Es ist ein „Ohne Schweiß-kein-Preis“-Buch. Seien Sie offen und bereit, seien Sie neugierig und flexibel und es wird Ihnen gute Dienste erweisen. Es geht um mehr Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Zielfindung, Flexibilität und Durchhaltevermögen. Es wird Sie zum Nachdenken und Diskutieren anregen und Sie zum Austesten von Ideen und Übungen anleiten.

Mein persönlicher Weg des Coaching

Meine Arbeit als Coach hat es mir im Laufe der Jahre ermöglicht, viele Menschen auf deren Lebensweg begleiten zu dürfen. Dafür bin ich sehr dankbar. Mein Coaching startete im Sommer 1998 eher zufällig. Damals war ich als Berater bei einer großen internationalen Unternehmensberatung tätig. In diesem Jahr wurden wir auf einem Projekt offiziell nicht als Consultants, sondern als „Coaches“ eingesetzt. Damit sollte unser Kunde den größten Nutzen aus dem Projekt ziehen. Zudem wollte mein Arbeitgeber mit der Zeit gehen; Coaching wurde damals zunehmend bekannter und populärer. So setzte ich mich zum ersten Mal mit dem Thema Coaching auseinander. Mir gefiel diese Rolle und ich baute Coaching in den folgenden Jahren immer stärker in meine Arbeit ein. Bis ich schließlich ein paar Jahre später ein Coachingtraining in den USA buchte. Das sollte dann endgültig alles verändern.

Die USA waren uns damals wie heute ein paar Jahre im Coaching voraus. Meine Erwartungen an das Coachingtraining wurden nicht enttäuscht. Es war sehr anspruchsvoll, mit viel Ei-

genstudium und herausfordernden Hausaufgaben. Die Trainer waren der Meinung, dass jeder, der coacht, auch selbst einmal gecoachert werden sollte. So bekamen alle Teilnehmer ihr persönliches, auf sie zugeschnittenes Coachingprogramm, nicht nur um sie in ihrer Entwicklung zu fördern, sondern um ihnen auch eine eigene Coachingerfahrung zu geben. Die Trainerin entwickelte mit mir zusammen mein Coaching und nannte mich an einer Stelle dabei „Thomas, the International Business Machine“, in Anlehnung an meinen damaligen Arbeitgeber. Diese Bemerkung traf mich schon etwas. Ich war schließlich Unternehmensberater, gewohnt, schnell Lösungen zu finden und hart und ergebnisorientiert zu arbeiten. Probleme gab es nicht, nur Herausforderungen. Wobei es Herausforderungen eigentlich auch nicht gab, sie wurden scherzhaft als „Gelegenheiten für persönliches Wachstum“ bezeichnet. Aber mein Coach hatte recht. Die meisten meiner Beraterfähigkeiten waren für einen Coach nur bedingt geeignet. Und so begann meine persönliche Reise, mein persönlicher Weg des Coaching.

Die erste große Hürde war, meinen Arbeitgeber zu verlassen, um mich als Coach selbstständig zu machen. Ich wollte hauptberuflich coachen. Meine Arbeit als Berater war einfach zu zeitintensiv, als dass ich Coaching nebenher hätte machen können. Nach einigem Zögern und gutem Zureden war es dann soweit, ich hatte gekündigt. Um meine „Machine“ um ein paar Coachingfähigkeiten zu erweitern, bekam ich zwei Aufgaben in meinem Coachingprogramm gestellt. Ich sollte mich einem Improvisationstheater anschließen und mich mit meiner emotionalen Intelligenz auseinandersetzen. Beide „Gelegenheiten“ forderten und beeinflussten mich sehr stark und ich kann beides sehr empfehlen. Im Laufe der nächsten Jahre kamen einige weitere Coachingtrainings und Coachingaufgaben hinzu, die mich durch ein weites Spektrum der menschlichen Weiterentwicklung führten: das Denken, unser Selbstbild, der Körper, unsere Sprache und einige mehr.

Ich setzte mir immer wieder neue Ziele: dieses Buch schreiben, eine eigene Coachingfirma gründen, Einladungen als Redner zum Thema Coaching auf Konferenzen erhalten, meinen Bekanntheitsgrad erhöhen, mich für die International Coaching Federation in Deutschland zu engagieren und andere. Dabei traten immer wieder Probleme auf. Ich bearbeitete diese Probleme. Und lernte. Nach dem ersten Training in den USA hatte ich weitere in England, Deutschland und erneut in den USA besucht. Dort bekam ich sehr viel Unterstützung. Ich las hunderte von Büchern zum Thema Coaching, Psychologie, Philosophie, Biologie, Management, Selbstmanagement, Kommunikation und vieles mehr. Vieles von dem, was ich auf diesem Weg gelernt habe, ist in dieses Buch eingeflossen.

Oft war unklar, wie ich meine Ziele erreichen sollte. Es kam zu Enttäuschungen und Rückschlägen. Aber auch Erfolge und Ermutigungen stellten sich ein. All die Übungen in diesem Buch habe ich selbst ausprobiert. Ich weiß, dass sie funktionieren. Ich hoffe, sie werden Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

Wie mit diesem Buch arbeiten?

Wir werden in diesem Buch zunächst einige Grundlagen zum Thema Coaching besprechen (Kapitel „Grundlagen Coaching“). Falls Sie Erfahrung mit Coaching haben, können Sie dieses Kapitel überspringen. Der Weg besteht darin, sich immer wieder neue sinnhafte Aufgaben zu suchen. Nicht weil wir versuchen werden, primär Ziele zu erreichen, sondern weil es ohne einen ersten konkreten Auftrag an Sie persönlich schwer ist, den Weg intensiv und sinnhaft zu starten. Daher werden wir im Kapitel „Mein Auftrag an das Coaching“ die Ziele auswählen, die Teil Ihres persönlichen Auftrags an das Coaching werden sollen.

In dem Kapitel „Der erste Schritt“ werden wir besprechen, wo und wie Sie den Weg des Coaching starten können. Ein Test gibt

Ihnen hierzu einen ersten Hinweis. Diesen Test können Sie in der Folgezeit immer wieder durchführen, um neue Anregungen zu erhalten, in welchen veränderungsrelevanten Dimensionen Sie Ihren Weg fortsetzen können.

Nachfolgend die zehn Kapitel zu den veränderungsrelevanten Dimensionen. Sie können entweder alle Dimensionen nacheinander oder in beliebiger Reihenfolge lesen. Oder Sie starten mit der veränderungsrelevanten Dimension, die Sie am meisten anspricht oder auf die Sie der Test hingewiesen hat.

Abschließend ein Kapitel zu dem Thema „Was, wenn wir nicht weiter wissen“, falls Sie das Gefühl haben festzustecken und an irgendeinem Punkt des Weges in den einzelnen Kapiteln keine verwertbaren Hinweise finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele Erkenntnisse auf dieser Reise. Hoffen wir, dass sie recht lange dauern wird.

Wenn Ihre Enkel Sie irgendwann einmal fragen werden, ob Sie damals eingestiegen sind, welche Antwort würden Sie ihnen gerne geben?

2 Grundlagen des Coaching

„Sobald Du den Ball loslässt, ist alles vorbei.“

Eddie zu Gwen beim Baseballtraining in dem Film „28 Tage“

Eddie und Gwen sind beim Baseballtraining. Eddie liebt Baseball und zeigt Gwen, wie sie den Ball halten und werfen muss. Dabei, und das ist Eddie wichtig, sind der Arm von Gwen und der Ball eine Einheit. Ball und Mensch können das Ziel nur gemeinsam erreichen. Beide gehen eine Partnerschaft auf kurze Zeit ein, solange wie es dauert, auszuholen und den Ball zu werfen. Der Arm spürt den Ball, sein Gewicht, seine Trägheit und der Ball bekommt Richtung und Geschwindigkeit durch den Arm. Arm und Ball beeinflussen sich gegenseitig. Ohne den Ball hat der Arm nichts zu werfen. Ohne den Arm kann der Ball nicht fliegen. Hat der Ball einmal die Hand verlassen, ist alles vorbei. Dann ist jeder auf sich selbst angewiesen. Der Ball ist unterwegs. Ob er sein Ziel erreicht, bleibt abzuwarten. Der Werfer kann das Ergebnis dann nur noch akzeptieren. Eddie versucht Gwen klarzumachen, dass sie mit dem Ball eine Beziehung eingehen muss. Ihn nicht nur als leblosen Gegenstand betrachten darf, sondern einen Partner, der ihr hilft, das Ziel zu erreichen. Nur gemeinsam treffen sie ins Schwarze.

Viele Aufgaben lassen sich nur gemeinsam erreichen. Dafür ist Coaching gedacht. Coaching ist eine besondere Form des Miteinanders, bei der sich die Beteiligten partnerschaftlich einbringen und eine Beziehung eingehen, um eine Aufgabenstellung zu bearbeiten. Auch zu einem Buch wie diesem hier, kann solch eine Beziehung eingegangen werden. Dann ist dieses Buch vergleichbar mit dem Ball aus dem obigen Filmzitat. Nur wird es nicht geworfen, sondern gelesen.

Was ist Coaching?

Seit Anbeginn der Menschheit gehen Menschen Partnerschaften ein, zwischen den Stammesältesten und den Mitgliedern des Stammes oder dem Familienoberhaupt und den Familienangehörigen. Damals natürlich noch ohne spezielle Coachingbücher, aber dafür waren die Lebenssituationen auch einfacher. Im Laufe der Industrialisierung und der damit einhergehenden Entstehung einer breiten Arbeiterschaft war es nicht notwendig und auch gar nicht erwünscht, dass Arbeiter sich persönlich und beruflich weiterentwickelten. Es war Arbeitsleistung gefragt, das wiederholte Ausführen einfacher Tätigkeiten, weniger Selbstverwirklichung und Streben nach Erfüllung. So wurde Coaching viele hundert Jahre weitestgehend aus dem Berufsleben ausgeblendet. Dass wir in unserer Zeit von Coaching sprechen, haben wir dem Sport zu verdanken. Dort wurden solche Partnerschaften Mitte des letzten Jahrhunderts wiederentdeckt. Die Ziele, die sich die Athleten setzten, und die Konkurrenz wurden im Laufe der Zeit immer anspruchsvoller. Aufstieg in die nächste Liga, Teilnahme an Meisterschaften oder die Verbesserung der persönlichen Bestzeit, all dies forderte die Sportler immer mehr. Sie erkannten, dass die Wahrscheinlichkeit, persönliche Ziele zu erreichen, mit einem Coach anstieg. Ja vielleicht sogar, dass die Ziele ohne Coach gar nicht erreichbar waren. So wurde es eine Selbstverständlichkeit, dass ein Athlet sich einen Coach suchte, der mit ihm eine Partnerschaft eingeht und ihn auf seinem Weg begleitet.

Heutzutage ist Coaching eine Wissenschaft, die durch vielfältige Einflüsse geprägt ist. Psychologie, Philosophie, Trainingswissenschaften, Soziologie, Beratung und andere haben Coaching bereichert und weiterentwickelt. Entsprechend vielfältig und komplex ist das Methodenangebot heute. Es verwundert auch nicht, dass es viele verschiedene Definitionen von Coaching gibt. Coaches mit psychologischem oder therapeutischem Hin-