

Christoph Schalk



# Selbstcoaching

Überlegt handeln, konsequent umsetzen

DTE



[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Christoph Schalk: Selbstcoaching – Überlegt handeln, konsequent umsetzen  
Quadro Nr. 23

© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin  
In Kooperation mit [www.coachnet.de](http://www.coachnet.de)

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: photocase.com - stimmungshoch69 (1), k74 (6), dommy.de (14), rulosapire (22), time. (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN 978-3-86270-566-5

ISBN eBook 978-3-86270-567-2; eBook-PDF: -569-6; Smartphone-App: -568-9

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

### Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: [dte@chrismedia24.de](mailto:dte@chrismedia24.de)

**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
**[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)**





## Dein bester Coach ...

■ Als Coach erlebe ich meine Kunden als Kundige. Sie kennen sich besser, als ich sie je kennenlernen werde. Sie bringen Ressourcen und Stärken ein, die sie befähigen, sich zu verändern, Probleme zu bewältigen, Lösungen zu entwickeln und Ziele zu erreichen. Ich helfe ihnen dabei, ihr Denken zu strukturieren und Dinge zu entdecken, von denen sie noch nicht wissen, dass sie sie wissen. Aber die eigentliche Arbeit leisten meine Coachees – so nennt man im Fachjargon diejenigen, die ein Coach begleitet. Oft frage ich Kunden beim ersten Gespräch, was sich seit der Terminvereinbarung verändert hat. Da kommt es durchaus vor, dass ein Coachee sagt: »Ich hätte fast abgesagt. Seit wir den Termin ausgemacht haben, habe ich so viel über meine Situation nachgedacht, dass ich eigentlich schon durch bin.« Allein die Entscheidung, Coaching in Anspruch zu nehmen, ist oft ein wesentlicher Schritt auf dem Weg nach vorne. Coachees suchen meist deshalb Coaching, weil sie irgendwo stecken geblieben sind.

Oft genügt es schon, wenn sie sich aus diesem Gefangensein lösen können und sich in die richtige Richtung bewegen. Ich begleite meine Coachees selten ganz bis zur Zielerreichung. Sie können nämlich eigenständig ihre Ziele erreichen. Davon bin ich tief überzeugt.

Diese Erfahrung gibt mir die Zuversicht, dass Selbstcoaching in vielen Situationen möglich und hilfreich ist. Das gilt besonders, wenn der Coachee klare Ziele, Motivation zur Veränderung und Beharrlichkeit mitbringt und bereit ist, über seine Situation nachzudenken.

Nicht zuletzt sollte er seine sogenannte »Selbststeuerungskompetenz« in dem Bereich, an dem er arbeiten möchte, nicht verloren haben: Wer völlig die Kontrolle über einen Bereich oder gar sein ganzes Leben verloren hat, dem wird möglicherweise eine Therapie besser helfen als Coaching oder Selbstcoaching.

Coaching hat immer mit Veränderung und privaten oder beruflichen Zielen zu tun.



## ... bist du selbst

Zu manchen Zielen startet man von einer schwierigen Ausgangssituation aus. Coaching kann, muss aber nicht, mit Problemen und deren Bewältigung zu tun haben. Es gibt auch Ziele, die Teil eines persönlichen Traums sind. Coaching kann sich dann ausschließlich mit positiven und angenehmen Dingen befassen.

Oft sagen mir Menschen: »Coaching – ja, das bräuchte ich wohl auch einmal.« Da schwingt die Hoffnung mit, dass ein Experte von außen mal so richtig sagt, wo es lang geht, und die Lösung präsentiert. Das ist aber nicht die Rolle des Coachs. Es wäre eher die Rolle eines Beraters. Rat und fachlicher Input sind in vielen Situationen angemessen. Doch nicht immer. Nicht umsonst gilt hier das geflügelte Wort »Auch Ratschläge sind Schläge«. Bei persönlichen Veränderungen halte ich einen zurückhaltenden Coach für hilfreicher.

Dieses Quadro führt dich durch einen Prozess. Er beginnt mit Selbstreflexion über dich und deine Situation (Woche 1).

Dann leitet er dich schrittweise an, Pläne zu entwickeln und umzusetzen (Woche 2). In Woche drei geht es um Selbstcoaching zu speziellen Themen: Entscheidungen, Selbstmotivation und Selbstveränderung. In der vierten Woche folgen Hilfen zum Umgang mit besonderen Herausforderungen: beruflichen Veränderungen, Konfliktsituationen und persönlichen Krisen.

Ich gönne mir selbst regelmäßig professionelles Coaching, um meine Ziele zu reflektieren und weiterzukommen. Noch häufiger aber coache ich mich selbst und erlebe, wie viel Kraft im Zusammenspiel von Reflexion, Zielsetzung, Planung und Umsetzung liegt. Diese Erfahrung wünsche ich dir beim Durcharbeiten dieses Quadros auch. Denn: Dein bester Coach bist du selbst!



—Christoph Schalk

[www.christophschalk.com](http://www.christophschalk.com)



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst sie zunächst in einem Zug durchlesen, um dir einen Überblick zu verschaffen. Dann empfehle ich dir, vier Wochen lang täglich einen Abschnitt zu lesen und umzusetzen. Durch das häppchenweise Lesen und Durcharbeiten verankert sich das Gelesene tiefer und wirkt sich auf dein Leben aus.

■ Die Kapitel bauen aufeinander auf. Es ist sinnvoll, sie der Reihe nach durchzuarbeiten.

■ Durch Lesen alleine geschieht meist noch keine Veränderung. Es reicht nicht aus, wenn du wirklich weiterkommen willst. Nimm dir also für jeden Tag tatsächlich nur einen Abschnitt vor und arbeite ihn durch.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Ich empfehle, das schriftlich zu tun. Was schriftlich ist, wird konkret. Mach dir Notizen dazu, wie und wann du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das speziell für die Quadro-Serie entwickelt wurde.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls war – wovon würde ich berichten?

■ Wenn du möchtest, nimm dir nach dem Lesen einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch festigt es sich besser.

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder einer Gruppe. Sprecht über das Gelesene und eure Erfahrungen damit. Ihr werdet feststellen, dass ihr euch gegenseitig unterstützen und inspirieren könnt. Und von den Erfahrungen der anderen profitiert.

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem Tempo zu lernen. Du kannst das Quadro auch ruhig mehrfach durcharbeiten, damit es sich gut in dir verankert.

## Woche 1 • Reflexion





## Coach dich selbst

■ Herzlichen Glückwunsch! Du bist den ersten wichtigen und notwendigen Schritt gegangen, um weiterzukommen und deine Ziele zu erreichen: Denn offensichtlich hast du dich entschlossen, dich selbst zu coachen. Irgendetwas hat dir die Zuversicht gegeben, dass du dein Ziel tatsächlich erreichen kannst. Du hast eine Entscheidung gefällt und dich auf den Weg gemacht.

Ob du viel Motivation mitbringst oder nur wenig, weiß ich natürlich nicht. Aber zumindest für diesen ersten Schritt hat sie gereicht. Vielleicht kommt dir das ja selbstverständlich vor. Vielleicht aber auch wie ein großer Schritt. Ich jedenfalls bin immer wieder in Coachinggesprächen beeindruckt, wenn sich Menschen aufraffen und einen Veränderungsprozess beginnen. Ich erlebe das als einen »heiligen Moment«, als einen Startschuss, auf den wir irgendwann zurückschauen werden und sagen: »Ja, das ist ein denkwürdiger Augenblick gewesen, hier hat alles angefangen.« Deshalb noch einmal: Gratulation, ich bin beeindruckt!

Vermutlich gab es aber vor dieser Entscheidung bereits eine Vorgeschichte. Überlege doch einmal für ein paar Minuten: Wenn du bisher bei dem Anliegen, das dich jetzt beschäftigt, schon etwas richtig gemacht hättest, was wäre das denn? Was ist dir bisher schon gelungen, auf das du in den nächsten Tagen und Wochen aufbauen kannst? Schau genau hin – und freue dich darüber!

### ■ Denk mal

Wie groß ist deine Zuversicht, dass du dich selbst erfolgreich zu deinem Ziel coachen wirst?

### ■ Mach mal

Notiere dir, was dich an dir selbst und deinem Umgang mit deinem Anliegen für diesen Coachingprozess beeindruckt.



# 2.2

## Einen Plan erstellen

■ Wenn es bei deinem Coachinganliegen eher um eine persönliche Veränderung, etwas »Inneres« geht, dann genügt es möglicherweise, wenn du einfach Schritt für Schritt auf dein Ziel zugehst – so wie du es gestern angefangen hast. Wenn es aber um eine konkrete Aufgabe geht, etwas »Handfestes«, bei dem vielleicht auch noch andere Menschen mitarbeiten, dann brauchst du einen konkreten Plan.

Ein guter Plan beantwortet vier Fragen:

1. Die Frage nach dem Ziel:  
Was soll am Ende dabei herauskommen?
2. Die Frage nach dem Weg:  
Wie genau willst du das Ziel erreichen?
3. Die Frage nach den *Handelnden*:  
Wer muss was erledigen?
4. Die Frage nach dem *Termin*:  
Bis wann sollen die einzelnen Schritte umgesetzt bzw. das Ziel erreicht sein?

Bei allem Planen ist es aber auch wichtig, flexibel zu bleiben. Pläne sind dazu da, dass man sie anpasst und verändert, wenn es notwendig und sinnvoll ist.

Du bist kein Sklave deiner Pläne, sondern deine Pläne sollen dir und deinen Zielen dienen. Nimm dir heute die Zeit, diese vier Fragen schriftlich zu beantworten.

Plane bereits heute, wie du die Umsetzung deines Plans regelmäßig auswerten wirst. Nicht erst am Ende, sondern – passend zur Art deines Ziels – zum Beispiel einmal pro Woche oder einmal pro Monat.

### ■ Denk mal

Wann wirst du das erste Mal auswerten und eine Zwischenbilanz ziehen?

### ■ Mach mal

Beginne heute mit der Umsetzung des ersten Schritts, falls du das nicht schon gestern getan hast.



## So gelingt die Umsetzung

■ So wichtig ein Plan auch ist – die Umsetzung ist wichtiger. Und sie ist schwieriger! Viele Pläne landen in der Schublade und werden nie wieder hervorgeholt. Damit die Umsetzung gelingt, ist es wichtig, ein paar Grundregeln zu beachten:

1. Die Ziele, die erreicht werden sollen, müssen klar formuliert sein. Wenn du selbst nicht weißt, was du willst, wirst du dein Ziel nicht erreichen. Wenn andere mit dir an der Zielerreichung arbeiten, müssen die Ziele allen bekannt sein und von allen verstanden werden.
2. Du musst dein Ziel wirklich erreichen wollen. Nur zu oft erlebe ich es im Coaching, dass sich jemand halbherzig ein Ziel setzt und sich eigentlich gar nicht verändern will. Wie ist es um deine Motivation bestellt? Willst du wirklich etwas verändern? Kannst du dir das leisten?
3. Wenn die Umsetzung gelingen soll, musst du genau wissen, was jetzt zu tun ist. Wie sieht der nächste konkrete Schritt aus? Wie geht es dann weiter?

4. Ebenso solltest du dir im Klaren darüber sein, was du für die Umsetzung brauchst, und dir die entsprechenden Werkzeuge, Ressourcen und Hilfen verschaffen.
5. Verzettle dich nicht. Konzentriere dich auf wenige Ziele, am besten nur auf eines.
6. Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte. Hilfreich ist es, das gemeinsam mit anderen zu tun, die dich darin unterstützen, am Ball zu bleiben.

### ■ Denk mal

Bei welchen dieser sechs Punkte musst du noch nachbessern?

### ■ Mach mal

Bitte einen guten Freund, dich regelmäßig nach deinen Fortschritten bei der Erreichung deines Ziels zu fragen.



## Krisen meistern - 2

■ Heute möchte ich dir noch die Methode des »expressiven Schreibens« als Selbst-coaching-Werkzeug vorstellen. Der amerikanische Psychologe James W. Pennebaker konnte in seiner Forschung zeigen, dass sich das Aufschreiben tiefster Gedanken und Gefühle zu belastenden Erlebnissen positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Dafür reicht es schon aus, innerhalb einer Woche drei bis fünf Mal für 20 Minuten zu schreiben.

Plane dir also für eine Woche – am besten morgens – entsprechend Zeit ein. Nimm dein Tagebuch oder einen Block zur Hand. Achte darauf, genau 20 Minuten über deine tiefsten Gedanken und Gefühle hinsichtlich der dich belastenden Situation zu schreiben. Schreibe ohne Unterbrechung. Wenn du nicht mehr weißt, was du schreiben sollst, dann wiederhole einfach, was du vorher geschrieben hast.

Rechtschreibung und Grammatik spielen überhaupt keine Rolle. Es geht auch nicht um guten Ausdruck.

Was du aufschreibst, ist nicht für andere zum Lesen bestimmt. Selbst du musst es nicht unbedingt noch einmal lesen. Es geht einfach ums kontinuierliche Aufschreiben. Du kannst jeden Tag dasselbe Thema oder dieselbe Situation wählen. Genauso gut kannst du aber auch jedes Mal über etwas anderes schreiben.

Wichtig ist nur: kontinuierlich 20 Minuten lang schreiben – über deine tiefsten Gefühle und Gedanken. Und das fünf Tage hintereinander.

■ **Denk mal** \_\_\_\_\_  
Welche Gefühle tauchen beim Schreiben immer wieder auf?

■ **Mach mal** \_\_\_\_\_  
Wenn du mehr über Fähigkeiten zur Krisenbewältigung erfahren willst, kann du das Quadro *Weisheit entwickeln* lesen.



## Finale

■ Ich freue mich, dass du bis hierher gelesen und gearbeitet hast. Vielleicht hast du dich bei den Themen der dritten und vierten Woche gefragt, wie du das, was du dir dort erarbeitet hast, in den allgemeinen Prozess integrieren kannst, den ich in den ersten beiden Wochen beschrieben habe. Manchmal habe ich Hinweise gegeben, manchmal habe ich es bewusst offen gelassen – weil es nämlich an unterschiedlichen Stellen möglich ist: bei der Zielsetzung, bei der Standortbestimmung, beim Entdecken von Ressourcen oder beim Planen der nächsten Schritte.

Überlege selbst, wo es für dich am besten passt. Wo du das »Material«, das du in den Einheiten der letzten beiden Wochen entwickelt hast, zur Gestaltung deines ganz persönlichen Prozesses einbauen kannst. Ich traue dir zu, dass dir das gelingen wird!

Solltest du tatsächlich einmal stecken bleiben und nicht mehr weiterwissen, helfen vielleicht diese drei Möglichkeiten:

1. Tritt innerlich einen Schritt zurück und betrachte deine Situation mit Abstand. Was fällt dir aus dieser Perspektive auf?
2. Sprich mit einem guten Freund über deine Situation und über die Gedanken, die du dir bisher im Selbstcoaching schon gemacht hast.
3. Suche dir einen Coach. Auch der beste Selbst-Coach kommt in Situationen, wo ein externer Coach noch hilfreicher ist.

### ■ Denk mal

Was sind die drei wichtigsten Dinge, die du beim Lesen dieses Quadros über dich selbst gelernt hast?

### ■ Mach mal

Trage im Kalender ein, wann du dieses Quadro wieder zur Hand nehmen wirst, um an deiner persönlichen Entwicklung dranzubleiben.



## Nach vorne blicken

Stelle dir vor, du hättest von diesem Quadro tatsächlich in der Weise profitiert, wie du es dir erhofft hattest ...

■ Woran würden deine Freunde und Bekannten das bemerken?

.....

■ Was wäre von nun an anders?

.....

■ Was würde geschehen, wenn dieser Unterschied andauern würde?

.....

■ Wie könntest du für weitere neue Erfahrungen offen bleiben?

.....

■ Was ist dein nächster Schritt?

.....



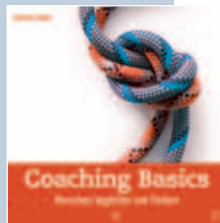
## Weisheit entwickeln

Weisheit hilft dabei, Krisen und Tiefschläge im Leben zu überwinden. Die gute Nachricht: Lebensweisheit kann man lernen. Hier findest du eine Anleitung zur Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandskraft und einen Leitfaden zum Selbstcoaching.



## Mitarbeiter coachen

In diesem Quadro kannst du lernen, wie du das Potential deiner Mitarbeiter so freisetzt, dass Veränderung geschieht: Du erreichst deine Ziele, deine Mitarbeiter erreichen ihre Ziele, gemeinsam erreicht ihr eure Ziele als Team.



## Coaching Basics

Dieses Quadro führt in die Grundlagen des Coaching ein. Es erläutert die Haltungen, die Coaching erfolgreich machen, und führt in die wichtigsten Frage-techniken ein. Ideal für alle, die andere Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten.



## Klar führen

Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, andere zu führen und zu begleiten. Führungsqualitäten sind gefordert. Dieses Quadro zeigt auf, dass und wie gute Führung machbar ist. Ideal für alle, die andere positiv prägen und klare Führung leben wollen.

# Selbstcoaching

Dein bester Coach – bist du selbst!

Um deine Ziele zu erreichen und Schwierigkeiten zu überwinden, brauchst du nicht immer professionelle Unterstützung von außen. In vielen Fällen kannst du dich – wenn du die notwendigen Werkzeuge zur Hand hast – selbst zu deinem Ziel coachen. Dieses Quadro will dich dabei begleiten, dich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die sich weiterentwickeln wollen.

 **Quadro**



**DTE**  
Down to Earth



ISBN 978-3-86270-566-5



9 783862 705665