

Qualitätssicherung für Coaches

Supervision ist mehr als nur ein Bonbon, das man sich gönnt, wenn man nichts anderes zu tun hat. Wer als Coach nur im eigenen Saft schmort, wird mit der Zeit nur mürbe, aber nicht reifer. Gerade für Coaches gilt: Jedes Stehenbleiben ist ein Rückschritt. Das wissen auch die Firmen, weshalb es für die Aufnahme in den Coaching-Pool eines jeden namhaften Unternehmens unerlässlich ist, nachzuweisen, dass man sich als Coach stetig in der eigenen Weiterentwicklung engagiert, sei es durch zusätzliche Fortbildungen, sei es durch regelmäßige Supervision. Es wird von den Managern eines Coaching-Pools dezidiert nachgefragt und gilt in ihren Augen als Qualitätsmerkmal, wenn ein Coach sagen kann, dass er regelmäßig an einer Supervisionsgruppe teilnimmt.

Die Supervision bietet dem Coach die Möglichkeit, seine Arbeit einmal mit dem „Blick von außen“ zu betrachten, sich Anregungen von Experten – seinen Mitteilnehmern – zu holen, liebgewordene Muster auf den Prüfstand zu stellen, Überzeugungen zu reflektieren, neue Techniken, mit denen die Kollegen erfolgreich sind, kennenzulernen und vielleicht gleich auszuprobieren, theoretische Kenntnisse aufzufrischen oder etwas über neue theoretische Ansätze zu erfahren. Aber auch für die persönliche Weiterentwicklung eines Coachs ist es wichtig, nicht im einmal Erreichten zu verharren, sondern auch bereit zu sein, sich und die eigene Arbeit in Frage zu stellen – etwa durch Mitteilnehmer, die eine ganz andere Ausbildung hinter sich haben als man selbst und die deshalb vielleicht einen völlig anderen Blick auf bestimmte Probleme oder Situationen haben. Gerade solche Anregungen wirken sich für gewöhnlich sehr befruchtend auf die eigene Tätigkeit aus. Und wenn die Fälle der anderen besprochen werden, ist es eine gute Gelegenheit, für sich selbst zu überprüfen: Welche Antworten hätte ich auf diese Fragen gegeben? Wie wäre ich mit der geschilderten Situation umgegangen? Wie sicher fühle ich mich mit dieser Materie? Gibt es da für mich eventuell Nachholbedarf?



Das Vertiefen theoretischer Grundlagen ist ebenfalls ein wesentlicher Aspekt in der Supervision und trägt dazu bei, mit schwierigen Coachingsituationen souverän umgehen zu können. Ich denke dabei zum Beispiel an den Umgang mit psychologischen Spielen, die in jeder Firma gang und gäbe sind, weshalb sehr viele Coachees in solche Spiele verstrickt sind, ohne zu wissen, was dabei eigentlich gerade mit ihnen gemacht wird und wie sie aus diesen unangenehmen und manchmal auch ihre berufliche Existenz gefährdenden Situationen heil herauskommen. Oder an den Zusammenhang zwischen Ich-Zuständen, Ego-gramm und Skript – ein Erklärungsmodell, das bei vielen Coachees Aha-Erlebnisse auslöst, wenn der Coach fit darin ist, ihm diesen Zusammenhang aufzuzeigen. Wichtig, gerade im Moment, auch die Frage: Wie kann man Führungskräften, die unter einem enormen Zahlendruck stehen, helfen, mit diesem Stress umzugehen? Das handelsübliche Anti-Stress-Seminar hilft den meisten Führungskräften nämlich nicht wirklich weiter. Denn diese Seminare sind zwar meist sehr gut darin zu vermitteln, was Stress ist, was ihn auslöst und mit welchen Mitteln man ihn abbauen kann – genügend Bewegung, genügend Schlaf, genü-

gend wenig Alkohol und gesunde Ernährung – doch mehr, als die Führungskräfte für maximal eine Woche zu sensibilisieren, auf all diese Faktoren zu achten, passiert meistens nicht. Gut, wenn man als Coach dem Betroffenen dann mehr anbieten kann als diese reine Symptombehandlung. Was die Leute wirklich brauchen ist eine Technik, den Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Sollte jemand jetzt neugierig geworden sein auf die nächste Supervision, die bei uns angeboten wird, muss sie/ er sich allerdings beeilen. Bei Verfassen des Artikels war der letzte Stand, dass es noch zwei freie Plätze gibt. Also toi,toi,toi!

Ulrich Dehner

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Führung im Stress

Die Zeiten sind nicht leicht für Führungskräfte – das waren sie zwar vielleicht noch nie, aber der Druck erhöht sich immer weiter. Mit immer weniger Personal sollen immer bessere Ergebnisse erzielt werden, die Leistungsanforderungen haben ein bislang unbekanntes Ausmaß erreicht. Eine Folge davon ist die vermehrte Nachfrage nach Anti-Stress-Seminaren. Die bieten meist jedoch nicht mehr als Symptombehandlung, die zwar auch gut und sinnvoll ist, um vorhandenen Stress abzubauen, das Problem aber nicht an der Wurzel packt: eigene Stressreaktionen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Natürlich ist es gut, Sport zu treiben und ausreichend zu schlafen. Noch besser ist jedoch, Stresshormone, die unter hohem Druck, wie ihn in den Zeiten, als diese physiologischen Reaktionen entstanden, zum Beispiel Gefahr für Leib und Leben darstellte, gar nicht erst in den eigenen Kreislauf zu bringen. Stresshormone wurden und werden ausgeschüttet, um den Körper zu befähigen, alles aus sich herauszuholen, was geht, so dass man weder bei einer Flucht noch bei einem Kampf aus Kräftenmangel oder Schmerzen vorzeitig schlapp machte. Im modernen Berufsleben gelingt die Flucht nur den wenigsten und der Kampf spielt sich auf völlig anderen Ebenen ab – die Stresshormone sind aber trotzdem da und tun, was sie tun müssen: Sie verhindern, dass man die normalen Warnsignale des Körpers wie Schmerzen oder Erschöpfung rechtzeitig wahrnimmt. Marathonläufer kennen dieses Phänomen, bis zu einem gewissen Punkt geht das Laufen gut, dann wird es extrem anstrengend und schmerzhaft und wenn man diesen Punkt überwunden hat, geht es auf einmal wieder. Das liegt jedoch nicht daran, dass das Laufen jetzt einfacher geworden wäre, sondern daran, dass ein so langer Lauf einen großen Stress für den Körper bedeutet, der daraufhin reichlich Stresshormone ausschüttet, die dafür sorgen, dass man die Schmerzen nicht mehr spürt. Das ist natürlich sehr hilfreich für einen solchen Lauf oder auch für einen Kampf, der zeitlich begrenzt ist. Bei Dauerstress kann es jedoch bis zum Burnout führen. „Plötzlich“ kracht der Organismus zusammen, für manche aus heiterem Himmel: „Bis jetzt ging es doch immer!“ Schon, aber nur weil man die Warnlampe ausgeblendet hatte, die signalisierte, dass der Motor nicht mehr genug Öl hat.

Da die wenigsten Führungskräfte die Chance haben dürften, den Druck, dem sie ausgesetzt sind, zu verringern, um so ihren Stress zu reduzieren, bleibt ihnen nur die Möglichkeit, anders auf die Belastungen, die Anforderungen, die Hektik, die Fülle der Arbeit zu reagieren. Nun hat es noch keinem geholfen, ihm zu sagen „Ändere deine innere Einstellung!“ Was jedoch erwiesenermaßen hilft, ist ein regelrechtes Training, ein Hirntraining, um die eigenen Bewertungen, die häufig die wahre Ursache für den erlebten Stress sind, bewusster wahrzunehmen. Denn bei allem äußeren Druck: Stress ist in erster Linie ein inneres Phänomen! Der äußere Druck kann einem nicht viel anhaben, wenn man dagegen resistent ist, so wie Singen vor Publikum für den einen Stress pur ist, während es für den anderen ein pures Vergnügen darstellt. Man kann sich gegen den meisten Stress immunisieren. Dazu muss man seine gedanklichen Reak-

tionsmuster, die inneren Bewertungen jedoch sehr genau kennen, um ihnen nicht mehr automatisch zu folgen.

In unserem neuen Seminar „Führung im Stress“ wollen wir allen Aspekten des Stress gerecht werden. Das wichtigste im Arbeitsalltag scheint uns zu sein, dass die Führungskraft nicht gestresst ist, denn eine Chefin, ein Chef im Stress wird diesen immer an die Mitarbeiter weitergeben. Das lässt sich selbst beim besten Willen nicht verhindern, das weiß sicher jeder aus eigener Erfahrung: Wenn man gestresst ist, wird man ungeduldig, hört nicht mehr zu, reagiert aggressiv. Wir haben aus diesem Grund die „Mindfulness bases Stress Reduction“ (MBSR)- Technik in dieses Führungstraining eingebaut, um die Teilnehmer zu befähigen, ihren eigenen Stress deutlich zu reduzieren.

Führungskräfte haben jedoch auch in anderer Hinsicht Einfluss auf den Stress ihrer Mitarbeiter: Wenn sie selbst nicht gut organisiert sind, wird das eigene Chaos zum Stressfaktor für die Mitarbeiter. Deshalb ist ein wichtiger Punkt im Seminar die Frage, wie kann ich mich inmitten aller Anforderungen optimal organisieren, so dass ich jederzeit den Überblick behalte und alle Aufgaben abgearbeitet werden.

Und last but not least spielt natürlich die Kommunikation eine große Rolle dabei, ob Stress im Büro herrscht oder nicht. Psychologische Spiele zum Beispiel führen zwangsläufig zu Stress. Wer mit vielen psychologischen Spielen konfrontiert ist, oder (aus Hilflosigkeit oder aus Mangel an Verhaltensalternativen) selbst welche spielt, kann nicht entspannt arbeiten, denn die emotionale Belastung erhöht sich dadurch spürbar. Auch die Vermittlung von Zielen ist ein Aspekt, der nicht vernachlässigt werden darf. Ziele sollen nicht Instrumente der Druckausübung sein, sondern sie sollten so rübergebracht werden, dass sie tatsächlich als Ansporn wirken, sie sollten im besten Fall so reizvoll sein wie ein Urlaubsziel. Diese positive Stimmung zu erzeugen, dass eine Abteilung, ein Team sich begeistert engagiert, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen, ist Aufgabe der Führungskraft – die aber auch die dazu nötige Kommunikationsfähigkeit beherrschen muss.

Ulrich Dehner

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Glosse von Renate

Der Fleisch- und Wurst-Coach Ihres Vertrauens

Was kann man in der Zeitung nicht immer wieder für wundersame Sachen entdecken. Neulich hat sich ein Redakteur unseres hiesigen Blattes aus Gründen, über die ich nur spekulieren kann, dazu entschlossen, eine Viertelseite des Lokalteils der Werbung (denn Berichterstattung kann man die Ankündigung, die da zu lesen war, ja guten Gewissens nicht nennen) für ein Seminar zu widmen, das „Erfolgreich Wünschen“ betitelt ist. Für den vergleichsweise geringen Betrag von 80 Euro wird, ich zitiere „ in einem Mix aus Vortrag und Interaktion gemeinsam versucht, dem Glück ein Stück näher zu kommen“ und zwar unter der Anleitung eines, jetzt halten Sie sich fest, „Erfolgreich-Wünschen-Coachs“! Ja, isses denn die Möchlichkeit!!! Da hat sich jemand, so schreibt unsere gut unterrichtete Zeitung, ein Jahr lang (!!!) zum „Erfolgreich-Wünschen-Coach“ fortbilden lassen und weiß jetzt, zum Beispiel: „Wünsche erfüllen sich dann nicht, wenn die Menschen nicht daran glauben!“ Falls beim einen oder anderen 80 Euro vielleicht doch zu wenig sind, um den Glauben so richtig kräftig erstarben zu lassen, wird die Einschränkung aber auch gleich mitgeliefert – die Veranstalter wollen schließlich nicht regresspflichtig gemacht werden: „Wir geben den Menschen nur die Werkzeuge, aktiv einsetzen müssen sie sie selbst.“

„Erfolgreich-Wünschen-Coach“ ist doch ein ergreifendes Beispiel dafür, wie viel Schindluder mit dem Begriff „Coach“ in letzter Zeit getrieben wird und erinnert fatal an die Zeiten, die Junggebliebenen unter uns erinnern sich vielleicht noch, als plötzlich jeder Saftladen eine „Boutique“ war und man sein Brot nicht mehr beim Bäcker sondern, für fünfzig Pfennig mehr pro Laib, in der „Backwaren-Boutique“ erstand. Andererseits – ein „Positiv-Denken-Coach“ hat mich gelehrt, in allem das Gute nicht nur zu suchen sondern auch zu finden – stecken natürlich sehr viele kreative Ansätze in der Möglichkeit, aus allem einen Coach zu machen: Also ich selbst zum Beispiel könnte mich locker als „Erfolgreich-Käsekuchen-Backen-Coach“ vermarkten, ja, ich würde noch nicht einmal davor zurückschrecken, so weit zu gehen, mich als „Sehr-Erfolgreich-Käsekuchen-Backen-Coach“ zu bezeichnen – unzählige begeisterte Rückmeldungen geben mir recht (Referenzen werden Ihnen auf Anfrage übermittelt). Schweizer Banker, zumindest einige von ihnen, auch manche Österreicher oder Liechtensteiner Vertreter dieses Berufsstandes, könnten sich forthin „Erfolgreich-Steuern-Hinterziehen-Coaches“ nennen und hätten über mangelnden Zulauf sicher nicht zu klagen. Ich könnte auch, fällt mir gerade ein, meine einschlägigen Erfahrungen auf diesem Gebiet als „Erfolgreich-eine-lange-und-glückliche-Ehe-Führen-Coach“ zu Geld machen. Die drei wichtigen und bei Einhaltung garantiert erfolgreichen Sätze, die ich dazu zu sagen habe, (wüssten Sie jetzt gern, was? Keine Chance! Erst die Coaching-Gebühr!) sind aber selbstverständlich „nur die Werkzeuge, einhalten müssen die Menschen sie selbst!“ Wäre ja auch noch schöner.... Jedenfalls, meine Metzgerin, die über das beste Angebot in der näheren und weiteren Umgebung verfügt, und mit deren Empfehlungen ich noch nie einen Reifall erlebt habe, wurde zu meinem Fleisch-und-Wurst-Coach ernannt, klingt doch gleich viel kompetenter, oder?



Aber, und das ist das gar nicht witzige daran, nicht nur, dass der ehrenwerte und seriöse Coach durch solche Phantasie-Bezeichnungen degradiert und diffamiert wird, stößt mir unangenehm auf. Mich hat bei dieser Geschichte noch etwas anderes geärgert. Es gibt in unserer Gesellschaft inzwischen leider genügend Menschen, die dringend auf eine Verbesserung ihrer Lebensverhältnisse angewiesen wären und die oftmals den Eindruck haben, dass sich das nur noch mittels eines Wunders erreichen lässt, denn Arbeit und Anstrengung allein helfen nicht weiter. Ich fürchte, dass gerade sie sehr anfällig für solche Heilsversprechen sind – man muss nur ein paar Techniken kennen und schon erfüllt sich auch dein utopischster Wunsch, du musst nur, und für 80 Euro bringen wir dir das bei, fest genug daran glauben. Gerade für diese armen Teufel sind 80 Euro ein Betrag, der sich noch zusammenkratzen lässt – und wenn das Seminar dann nichts, nichts und wieder nichts bringt, haben sie auch noch selbst schuld, denn, Originalzitat: „sie haben nicht genug Energie hinter den Wunsch gesteckt.“

Im Mittelalter hat die geldgierige Priesterschaft, die damit ihre prunksüchtigen Vorhaben und ihren luxuriösen Lebensstil finanzierte, den Ärmsten der Armen mit dem Versprechen auf Sündenerlass und damit ein wenigstens im Jenseits besseres Leben die letzten paar Groschen aus der Tasche gezogen – ein „Erfolgreich-Wünschen-Seminar“ ist in meinen Augen moderner Ablasshandel, und damit eine eher widerliche Angelegenheit, die sich nicht nur mit einem achselzuckenden „Wer auf so einen Käse reinfällt, ist selbst schuld“ abhaken lässt. Aufklärung tut not, Kants ehrwürdiger Appell „sapere aude – habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“, hat noch nichts von seiner Gültigkeit verloren.

Renate Dehner

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Termine

Ausbildungen:

Start: 18.-20. August	2010	CoachingAusbildung, in Berlin
Start: 20.-22. Oktober	2010	Führungskraft als Coach, in Konstanz
Start: 24.-26. November	2010	CoachingAusbildung, in Konstanz

Seminare:

12.-13. August	2010	Supervision für Coaches
30. August (Start)	2010	Stress bewältigen mit MBSR

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Konstanzer Seminare, Theodor-Heuss-Str. 36, 78467 Konstanz
Tel. +49 (0) 7531 942 938 0, Fax +49 (0)7531 942 938 99
www.konstanzer-seminare.de info@konstanzer-seminare.de
Newsletter abbestellen