



COVER

Die Macht der Selbstreflexion

Kann Selbstcoaching mit der Anleitung durch professionelle Coaches mithalten? Experten beleuchten die Stärken und Grenzen beider Ansätze und bieten Einblicke, wie Selbstreflexion und professionelle Unterstützung Hand in Hand gehen können.

DAS THEMA COACHING gewinnt zunehmend an Bedeutung. Viele streben danach, ihre Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen oder einfach nur Klarheit in ihr Leben zu bringen. Doch: Sollte man sich auf die Reise der Selbstentdeckung allein begeben, sich selbst coachen, oder ist es effektiver, sich in die Hände eines professionellen Coaches zu begeben? Selbstcoaching ist ein Prozess, bei dem Personen Techniken und Methoden anwenden, um sich selbst in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu fördern, Ziele zu setzen und Herausforderungen eigenständig zu bewältigen. Es basiert auf Selbstreflexion, Selbstmotivation und dem Einsatz von Selbstmanagement-Strategien, um Eigenverantwortung zu stärken und Lösungen für eigene Probleme zu finden. In der heutigen Zeit gilt das Buchen eines Coaches als deutliches Zeichen des persönlichen Bestrebens nach Entwicklung und Wachstum. Zunehmend erkennen auch Unternehmen den Mehrwert solcher Maßnahmen und übernehmen häufig die Kosten für diese Sitzungen, da sie die positiven Auswirkungen auf die Organisation als Ganzes wertschätzen.



Veronika Aumaier

»Es zeigt eine hohe Reflexionskompetenz, wenn man in der Lage ist, sich selbst mittels Coachingfragen oder Coachingmethoden zu coachen.«
www.aumaier.com

TRAINING hat vier professionelle Coaches und Coaching-Ausbilder interviewt und wollte wissen, welchen Stellenwert diese Personen dem Selbstcoaching geben.

Veronika Aumaier (Geschäftsführung Aumaier & Partner Coaching GmbH): »Es zeigt eine hohe Reflexionskompetenz, wenn man in der Lage ist, sich selbst mittels Coachingfragen oder Coachingmethoden zu coachen. Das klappt gut bei Entscheidungs- oder Reflexionsthemen und unterstützt die persönliche Klarheit und Weiterentwicklung. Das Risiko ist, dass man sich zu wenig aus den Themen herausziehen kann bzw. die eigenen bekannten und eingeübten Muster nicht ausreichend durchbrechen kann. Nicht zu vergessen Glaubenssätze, die man so ganz auf sich allein gestellt auch nicht so leicht dauerhaft überwinden kann. Der professionelle Coach übernimmt die Prozessebene in Richtung der vereinbarten Zielsetzung und dadurch kann man sich ganz und gar auf die Inhalte konzentrieren. Eine sehr bewährte Rollenteilung, die jedenfalls zu schnelleren und qualitativ besseren Ergebnissen führt. Wenn es emotionale und mentale Themen betrifft ist ein professionelles mentales Coaching oder Limbic Coaching unumgänglich, da dies vor allem von professionell durchgeführten Methoden lebt.«

Roman Braun zieht einen anschaulichen Vergleich: »Selbstcoaching und professionelles Coaching sind wie DIY (do it yourself) gegenüber einem Meisterhandwerk. Selbstcoaching ist bei vielen Entwicklungsthemen empfehlens-

wert. Man formuliert Ziele, wird aktiv und entwickelt sich weiter. Professionelles Coaching gleicht dem Einsatz eines erfahrenen Architekten: Es öffnet neue Räume, bringt Licht ins Dunkle. Ein Coach sieht, was man selbst nicht sieht, und führt über Grenzen hinaus. Er erkennt blinde Flecken und bietet statt Einheitslösungen maßgeschneiderte Strategien an. Ein Klient, festgefahren in beruflichen Zweifeln, findet durch professionelles Coaching nicht nur neue Perspektiven, sondern auch unerwartete Karrierewege. Selbstcoaching fördert Eigenverantwortung und Selbstreflexion, aber ohne den geschulten Blick von außen bleiben viele Türen verschlossen. Der DIY-Ansatz inspiriert, doch der Meisterhandwerker vollbringt das wahre Kunstwerk.«

Dagmar Grafeneder (Managing Partner, Berater bei KICK OFF): »Sofern wir unter Selbstcoaching ganz allgemein die Arbeit mit und an uns selbst verstehen, ist Selbstcoaching eine unabdingbare Voraussetzung für jede Form der Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung. Insofern ist Selbstcoaching der Anfang aller Dinge. Gleichzeitig kommen wir bei all unserem Bemühen irgendwann in unserem Leben vielleicht auch an einen Punkt, wo wir mit uns alleine nicht weiterkommen. Das Gemeine an der Problemtrance ist nämlich, dass wir nur mehr das Problem sehen und nicht mehr die Lösungen. Eigene Betroffenheit oder andauerndes Stressverhalten hat die Eigenschaft, dass die Wirklichkeit nicht mehr allumfassend wahrgenommen wird und all unsere Glaubenssätze und Antreiberverhalten wirksam werden. Wir können in diesem Zustand daher nur mehr das sehen, was wir sehen können. In diesen Fällen braucht es dann professionellen Coaches, denen es gelingt, durch gezielte Interventionen das eingeschränkte Sichtfeld des Coachees wieder zu öffnen und neue Perspektiven zu entwickeln.«

Methoden des Selbstcoaching

Die im folgenden vorgestellten Methoden unterstreichen die Bedeutung der Selbstführung und zeigen, wie individuell angepasste Selbstcoaching-Tools zur persönlichen und beruflichen Entwicklung beitragen können. Roman Braun betont die Bedeutung der Selbstreflexion im Coaching-Prozess: »Sokrates sagte: ›Wir sind, was wir immer wieder tun.« Achten Sie auf Ihre Gefühle, sie erzeugen Ihre Gedanken. Achten Sie auf Ihre Gedanken, sie erzeugen Ihre Handlungen. Achten Sie auf Ihre Handlungen, sie erzeugen Ihre Gewohnheiten. Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten, sie erzeugen



TRINERGY

INTERNATIONAL

EUROPAS No.1

FÜR COACHING & NLP

NLP

NLP-, Mental- und Management-Trainer:in

Bewusstseins-, Business- und ICF-Coach

Dipl. Lebens- & Sozialberatung

SDI - Aufstellungsleitung

akademischer Lehrgang zum MBA

Mediator:in

www.trinergy.at

☎ (+43 1) 985 10 60

anerkannt von:
 BM f. Justiz, WK Österreich,
 ECNLP, ITA, ICF

gen Ihren Charakter. Achten Sie auf Ihren Charakter, er ist Ihr Schicksal. Wenn Sie am Abend nicht einschlafen können, dann stellen Sie sich diese Abendfragen und beantworten Sie für sich selbst:

- Was habe ich heute alles getan?
 - Was habe ich heute für mein Leben getan?
 - Welchen Beitrag habe ich für andere geleistet?
 - Was habe ich heute gelernt?
- Und wenn Sie am Morgen Mühe haben aufzustehen, dann bringen Sie sich mit diesen Morgenfragen in eine gute Stimmung:
- Worüber in meinem Leben bin ich glücklich?
 - Worauf in meinem Leben bin ich stolz?
 - Wofür in meinem Leben bin ich dankbar?
 - Wofür kann ich mich in meinem Leben begeistern?
 - Was in meinem Leben finde ich aufregend und spannend?
 - Wofür in meinem Leben stehe ich ein?
 - Wen liebe ich und von wem werde ich geliebt?
 - Was ist zu tun und was davon möchte ich heute tun?

Dieses Selbstcoaching-Tool finden Sie auch auf: www.lifementor.eu. Viel Spaß damit!«

Corinna Ladinig hebt hervor, dass Selbstcoaching vielfältige Methoden umfassen kann, solange man eine gute Anleitung hat: »Zum Beispiel lässt sich das Tetralemma für die Entscheidungsfindungen gut anwenden. Auch das Online-Systembrett lässt sich im Selbstcoaching für Fragestellungen rund um das Team



Corinna Ladinig

»Die Selbstreflexion lässt sich verbessern, indem man regelmäßig andere Personen um Feedback fragt und über deren Antworten nachdenkt.« www.ctc-academy.at

gut anwenden. Dazu bucht man sich einen Online-Zugang zum Systembrett und stellt seine Teammitglieder und die Aufgabe des Teams mit Figuren aufs Brett. So kann man eine Fragestellung aus den Perspektiven der einzelnen Teammitglieder betrachten und daraus seine Schlüsse ziehen. Wie gesagt, man braucht dazu gute Anleitungen von einem professionellen Coach.«

Veronika Aumaier legt dar, wie ein strukturierter Ansatz bei der Verfolgung persönlicher Ziele durch das Vorlesen oder Überlegen offener Coachingfragen unterstützen kann: »Dabei sagt man sich/oder liest man sich selbst offene Coachingfragen vor bzw. kann sogar bei jeder gefundenen Antwort auf einer Ziellinie schrittweise pro Antwort sich in Richtung Ziel bewegen. Geeignete Coachingfragen dazu wären:

- Was ganz genau ist meine Zielsetzung?
- Was wäre ein erster richtiger Schritt zu diesem Ziel?
- Was noch? Was noch?
- Habe ich in der Vergangenheit schon einmal eine derartige Zielsetzung verfolgt? Was habe ich damals getan, um diesem Ziel näher zu kommen? Was davon könnte ich heute wieder tun? Was noch?
- Kenne ich jemanden, der ein ähnliches Ziel verfolgt oder verfolgt hat? Was würde diese Person tun bzw. hat sie getan? Was davon könnte ich auch tun?



Roman Braun

»Selbstcoaching und professionelles Coaching sind wie DIY gegenüber einem Meisterhandwerk.«
www.trinergy.at
www.lifementor.eu

- Wer könnte mich bei meiner Zielerreichung unterstützen? Wer noch?
- Was könnte mich hindern? Wie könnte ich damit umgehen? Was noch?«

Verbesserung der Selbstreflexion

Im Bereich des Coachings werden zahlreiche innovative Techniken eingesetzt, um die Selbstreflexion und persönliche Entwicklung zu fördern.

Dagmar Grafeneder hebt einige dieser Methoden hervor: »Etwas fortgeschrittener sind Methoden wie eine kurze Meditation, systemische Darstellungen (Aufstellung, inneres Team, ...) oder kreative Ausdrucksformen. Auch können ganz pragmatische Mittel zur Selbstreflexion genutzt werden, wie beispielsweise verschiedene Persönlichkeitstests (PCM, Wingfinder, Strengthfinder), welche nicht nur kategorisieren, sondern auch Handlungsanleitungen und Übungsvorschläge sowie ein Fremdbild zur Verfügung stellen. Genauso gut können auch andere Menschen (Familie, Freunde, Kollegen, Kunden) dazu eingeladen werden, zu gewissen Situationen oder Fragestellungen Feedback zu geben. Diese Rückmeldungen können zur Reflexion anregen und wertvolle neue Perspektiven auf die eigene Person eröffnen. Weiters gibt es auch Seminare bzw. Ausbildungen, die das Thema der Selbstreflexion als einen sehr wichtigen Teil integriert haben. Dies sind beispielsweise qualitativ hochwertige Coachingsausbildungen, verschiedenste Formen von Retreats oder auch Fastenkuren, Schweigeseminare oder dgl.«

Im Unterschied dazu fokussiert sich Corinna Lading auf den Austausch mit anderen als Schlüssel zur Vertiefung der Selbstkenntnis: »Die Selbstreflexion lässt sich verbessern, indem man regelmäßig andere Personen um Feedback fragt und über deren Antworten nachdenkt. Es ist hilfreich, offene Fragen zu stellen und Menschen um Feedback zu ersuchen, die konstruktiv kritisch sind. Auch Persönlichkeitstests können bei der Selbstreflexion hilfreich sein, vor allem wenn sie keine reinen Selbsteinschätzungstests sind.«

Roman Braun ergänzt diese Perspektiven durch die Vorstellung konkreter, alltagsnaher Übungen, die zur Selbstreflexion anregen:

- »1. Fehler-Freitage: Ein Tag pro Woche, gewidmet dem Feiern von Fehlern als Lernchancen. Schreiben Sie auf, was schiefeht, und erkunden Sie, warum es ein Gewinn ist.
2. Ego-Interviews: Setzen Sie sich vor einen Spiegel und führen Sie ein Interview mit sich selbst. Stellen Sie sich Fragen wie z.B. »Wovor habe ich Angst?« »Was ist mir wirklich wichtig?«

oder ›Wann und was habe ich in letzter Zeit nur für jemand anderen getan?‹

3. Gefühlswetterkarte: Notieren Sie jeden Abend, welche ›Wetterlage‹ Ihre Gefühlswelt prägte. Stürmisch? Sonnig? Reflektieren Sie die Ursachen.«

KI im Coaching

Im Zeitalter der Digitalisierung eröffnen sich auch im Bereich des Coachings neue Horizonte durch die Integration von Künstlicher Intelligenz (KI). Die Meinungen zu diesem Thema sind jedoch geteilt, wie die folgenden Expertenstatements verdeutlichen.

Corinna Ladinig betont die potenzielle Unterstützung durch KI in der Problemanalyse: »Die KI könnte zu bestimmten Fragestellungen bzw. Problemen bei der Problemanalyse unterstützen und anhand von vordefinierten Abläufen, wertvolle Fragen stellen und mit den Antworten des Coachees weitere Fragen generieren. Der menschliche Kontakt und das empathische Eingehen auf die Fragestellungen des Coachees kann jedoch durch die KI nicht ersetzt werden.«

Veronika Aumaier spricht über die bereits vorhandene Bedeutung von KI im Coaching, insbesondere im Privatbereich: »KI hat im Coaching schon Bedeutung im Privatbereich wenn es um Tipps und Ratschläge für Alltagssituationen geht. Dafür gibt es vom KI-Coach Wertschätzung und Anerkennung, was zur Verstärkung des gewünschten Verhaltens und zur weiteren Zusammenarbeit mit dem KI Coach dient. Achtung, man könnte abhängig werden und bei jedem Schritt den KI-Coach fragen. Hilfe zur Selbsthilfe, indem die KI vor allem der Coachingprozess steuern würde, ohne auf die Lösungsfindung mit Vorschlägen einzuwirken, würde das selbstständige Denken und Handeln dem Betroffenen überlassen. Das kenne ich von einem KI-Coach noch nicht. In der persönlichen Begegnung kommuniziert man – jenseits des verbalen – auf vielfältige Art und Weise. Da ist der Mensch (derzeit noch) der KI meiner Meinung nach im Vorteil. Aber wie in vielen anderen Anwendungsgebieten ist auch hier die KI dabei zu lernen.«

Dagmar Grafeneder reflektiert über die weitreichenden Möglichkeiten, die KI im Coaching bietet, warnt jedoch auch vor den Grenzen: »Einerseits können damit Situationen simuliert und dann gezielt geübt werden. Das ist ein großer Gewinn, da so der Praxistransfer besser gelingen kann und gleichzeitig neue Verhaltensweisen sehr schnell integriert werden

können. Weiters kann KI leicht neue Inhalte, Ideen, Perspektiven, Ansichten etc. zur Verfügung stellen, die für die Selbstreflexion sehr wertvoll sein können. Andererseits besteht ein großer Teil im Coaching aber nicht nur aus der kognitiven Verarbeitung von Themen oder aus dem Üben neuer Verhaltensweisen. Coaching beinhaltet sehr oft eine Änderung der eigenen inneren Bilder, Glaubenssätze und Haltungen. Denn die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, werden weniger durch äußere Umstände als durch ›Programme‹ in unserem eigenen Kopf verursacht. Da diese meist unbewusst wirken, sind diese auch nicht besprechbar und auf rein kognitiver Ebene damit auch nicht veränderbar. Es braucht dazu analoge Techniken, wie die Arbeit mit Bildern, Metaphern, Symbolen, Storytelling, Aufstellungsarbeit, Lebenslinien u. v. a. Inwieweit hier KI einen Input leisten wird können, wird sich im Laufe der Zeit herausstellen.«

Fazit: Coaching gewinnt an Bedeutung für persönliches und berufliches Wachstum. Selbstcoaching fördert Selbstreflexion und Eigeninitiative, stößt aber bei komplexeren Themen an seine Grenzen. Professionelles Coaching bietet tiefere Einblicke und maßgeschneiderte Lösungen, indem es die Außenperspektive eines erfahrenen Coaches nutzt. Die Kombination beider Ansätze kann den Weg zu effektiver Entwicklung und Zielerreichung ebnen. □



Dagmar Grafeneder

»Weiters kann KI leicht neue Inhalte, Ideen, Perspektiven, Ansichten etc. zur Verfügung stellen, die für die Selbstreflexion sehr wertvoll sein können.«
www.kick-off.at