

Der Coaching-Tipp – Love it, change it or leave it!

Claudia Heizmann

Juli 2008

Love it, change it or leave it!

Eine wichtige Funktion von Coaching ist, unklare, komplexe und verworrene Situationen zu strukturieren und zu vereinfachen. Eine lösungsorientierte Maxime lautet: Je komplexer das geschilderte Problem, desto einfacher sollte der Coach bleiben. Es geht darum, den Blick zu öffnen für Handlungsalternativen - weg von Grübeln, Klagen und Lähmung. Das gilt insbesondere für Situationen, die als belastend und blockierend empfunden werden oder wo sich der Coachee in einer Opferrolle sieht. So zum Beispiel Konflikte, Machtkämpfe, mangelnde Anerkennung oder Überlastungssituationen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Situation vorrangig mit äußeren Faktoren (Personen oder Rahmenbedingungen) oder mit persönlichen Eigenheiten zu tun hat. Es kann also die Kollegin sein, die mit ihrem Konkurrenzdenken das Leben schwer macht oder auch die eigene Selbstsabotage, in bestimmten Situationen „Nein“ zu sagen. Hilfreich ist die Klärung, welchen Entscheidungsrahmen der Coachee eigentlich hat und ihm/ihr die drei grundsätzlichen Alternativen vor Augen zu führen: Love it, change it or leave it! In welche Richtung möchte der Coachee arbeiten? In welche Richtung soll eine Lösungssuche grundsätzlich gehen?

Alternative 1: Love it

Heißt das, alles durch die rosarote Brille zu sehen? „Love it“ bedeutet nicht, ungewollte Zustände einfach hinzunehmen und zu erdulden. Es geht im Gegenteil darum, aktiv und mit einer bewussten Entscheidung eine positive Haltung zur Lebenssituation und zu einem Kontext zu entwickeln, der für den Coachee im Moment nur unwesentlich oder gar nicht zu verändern ist. Im Coaching sollte eine Klärung stattfinden, welche Bereiche für den Coachee mehr Einflussmöglichkeiten und damit Erfolgchancen bieten. Nützliche Fragen an den Coachee sind:

- Was könnte das Gute an der aktuellen Situation sein?
- Welche Chance bietet die Situation?
- Was wäre der Vorteil daran, die Situation so anzunehmen?
- Wann ist für Sie der Punkt erreicht, dass Sie etwas verändern sollten?
- Worauf macht es im Moment am meisten Sinn, die Energien zu richten?

Alternative 2: Change it

Wenn für den Coachee klar ist, dass er die Situation unmöglich so annehmen möchte, geht es darum, die Veränderungsmöglichkeiten auszuloten. Dabei versucht der Coach, alle vorhandenen Ressourcen des Coachees zu aktivieren. Das tut er/sie z.B. mit Fragen nach Fähigkeiten, nach früheren Erfolgen, nach Unterstützungsmöglichkeiten, nach erfolgreichen Modellen und nach Ausnahmen, an denen das Problem nicht vorhanden war. Der Lösungsraumwürfel bietet dazu eine große Fülle an Suchmöglichkeiten! Nützliche Fragen sind hier:

- Was können Sie tun, um die Situation zu verändern?
- Wie schätzen Sie auf einer Skala von 1-10 Ihre Chancen ein, die Situation zu verändern?
- Was haben Sie bisher schon versucht?
- Was würde Ihnen Ihr bester Kollege in der Situation raten?
- Gab es schon einmal eine ähnliche Situation, die Sie erfolgreich gemeistert haben?

Alternative 3: Leave it

Durch die Erlaubnis, sich in einem Gedankenexperiment ganz aus der Situation zu verabschieden und die Situation loszulassen, bekommt der Coachee wichtige Hinweise für seine Entscheidung. Die Freiwilligkeit und Selbstbestimmung werden verdeutlicht: „Niemand zwingt mich, diese Situation aushalten zu müssen. Es gibt immer eine Alternative!“ Sehr häufig bringt es eine Erleichterung, „leave it“ als Option ins Spiel zu bringen. Durch die gedankliche Beschäftigung mit dem Loslassen tritt in der Regel einer von beiden Effekten beim Coachee ein:

1. Dem Coachee wird bewusst, wie sehr er an der Situation hängt und sich – trotz aller Schwierigkeiten - verbunden fühlt. Er schöpft dadurch wieder Kraft und trifft eine bewusste Entscheidung, es nochmals zu versuchen.
2. Die Möglichkeit, die vertraute Situation loszulassen und sich aus der Situation zu verabschieden, gewinnt an Reiz. Der Coachee möchte weiter daran arbeiten, wie ein „Loslassen“ konkret aussehen könnte.

Nützliche Fragen zu „leave it“:

- Was hält Sie in der aktuellen Situation?
- Was wäre das Reizvolle, etwas ganz anderes zu tun?
- Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie Ihren Kontext verlassen würden?
- Angenommen, Sie würden einen Neuanfang machen, was wäre in einem Jahr?

Wichtig: Als Coach übernehme ich Verantwortung für den Prozess, nicht für die inhaltliche Lösung. Coaching bedeutet immer eine Klärung, deren Ausgang – was ist passend und richtig für den Coachee? - nicht planbar ist. Der Entscheidungsprozess braucht Zeit und geht in der Regel über mehrere Coachingsitzungen. Hier gilt: „Don´t push the river“. Hilfreich für den Coachee ist es zu verdeutlichen, dass es keine zu 100% richtige Entscheidung gibt und dass jede Entscheidung ihren Preis hat. Egal, welchen Weg der Coachee letztendlich beschreitet: Er/sie tut es nach einer bewussten und gründlichen Prüfung!

Claudia Heizmann