



THOMAS HANSTEIN

SELBSTMANAGEMENT – MIT COACHINGTOOLS

RESSOURCEN ERKENNEN, NUTZEN UND PFLEGEN

Tectum
Ratgeber

Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Tectum Verlag

Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools. Ressourcen erkennen, nutzen
und pflegen

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018

E-Book: 978-3-8288-7116-8

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4196-3 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: pixabay.com © StockSnap

© der Abbildungen im Innenteil beim Autor

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
1 Coaching – ein Etikett für alles und jeden?.....	13
Ursprung – sportliche Begleitung erobert die Wirtschaft	13
Was Coaching leisten kann – und was es nicht ist.	15
2 Markteroberung – fester Bestandteil der Personalentwicklung	19
Vom Allrounder zur Fachdisziplin.	19
Vom Business- zum Personal-Coaching	21
Vom Präsenz- zum Virtuellen Coaching	23
3 Neurowissenschaftliche Fundierung –	
Coaching mit Wurzeln und Profession	27
Klassische Pfade zum Unbewussten	27
Zwischenertrag: Praktische Implikationen für Coaching	31
Die Bedeutung (organisations-)theoretischer Ansätze	32
Fazit: Personenzentrierung statt Guru.....	33
4 Systemisches Coaching – vom Wissen um Organisationsprozesse	37
Ursprung und theoretische Grundlegung.....	37
Systemisch-lösungsorientiertes Coaching als integrativer Ansatz.....	40
Menschenbild, Grundhaltungen, Standards.....	43
Gesprächs- und Prozess-Struktur.....	49

5 Coaching praktisch – auf dem Weg zum Selbsterleben.	51
Selbstkonzept und Kongruenz: Was wir sind und was wir sein können	53
Archetypen und innere Landschaft: Ihre inneren Mitspieler einladen	55
Vom Verhalten zur Handlung: Nur Reaktion macht noch keinen Menschen	59
Embodiment: Warum Ihr Körper schneller als Ihr Geist ist	61
Ressourcen und innere Bilder: Ihre Innenwelt als Wegweiser achten lernen	64
Selbstregulation: Weil Selbstkontrolle zu ungesunder Verdrängung führt	66
6 Coachingtools – Werkzeuge für ganzheitliches Selbstmanagement	69
Vom Ziel zur Umsetzung – eine Einleitung: Warum der „Rubikon“ so steinig ist	69
Interventionen: Den Schatten durchbrechen und neu sehen lernen.	75
Paradox intervenieren: Gezielte Durchkreuzung des Gewohnten	77
Mythologische Perspektiven: die Macht des Archaischen in sich nutzen	82
Asketisches Zuhören: Vom Vorwurf zum Bedürfnis	88
Ankern: Nur wer Halt hat, strauchelt nicht.	98
Konfliktgeometrie: Was das Kreisen aus spitzen Dreiecken machen kann	104
Märchenwelten: Auf Feen, Elfen und Schatten achten	116
Reframing: Neue Perspektive durch veränderten Kontext	118
Tetralemma: Weil es immer mehrere Möglichkeiten gibt.	126
Übergangsbrücke: Altes zurücklassen, Leichtes mitnehmen	135
Skaliertes Bewerten: Die Dinge in eine Ordnung bringen	144
Innere Teamaufstellung: Wer helfen kann und wer nur stören will.	149
Heldenreise: Von der Unbestechlichkeit des Weisen	155
Körperreise: Den Lieblingsort als Ressource mit sich führen	159
Identitätshaus: Tragende Säulen und gefährdete Bauteile	165
Systemaufstellung: Wie man sich Überblick verschafft.	171
Komfortzonenarbeit: Vom Gewinn durch Herausforderungen.	178
Ressourcenrad: Feste Speichen für bewegende Zeiten	187
Timeline: Zeit als Ordnungsprinzip zielgerichtet einsetzen	195
Wenn-Dann-Pläne: Die Kraft des Unbewussten nutzen	199
Ressourcenbaum: Kraftvoll gebaut von der Wurzel bis zur Krone	205

Motto-Ziele: Ihre innere Leitidee erkennen und umsetzen	211
Entwicklungsplan: Nur wer sich verändert, bleibt sich treu	218
Kraftort Natur: Naturcoaching als neuer Trend.	222
7 Fazit – Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen	225
Anhang	233
Übersicht der Anhänge	233
Literatur	249
Abbildungen.....	258

Vorwort

Der Coachinghype hält seit vielen Jahren an. Während in der professionellen Coachingszene deshalb mittlerweile viel Wert auf Qualitätssicherung und Standards gelegt wird, wird Coaching parallel für nahezu jedes Anliegen – und oft auch ungeachtet der Qualifizierung des Coachs – angeboten. Das Buch soll zum einen zur Schärfung professioneller Formate beitragen. Es verschafft in einem ersten Schritt einen knappen Überblick über Herkunft, Ausbreitung und neurowissenschaftliche Fundierung und will dem Leser¹ die Grundlagen systemisch-lösungsorientierten Coachings näherbringen. Der theoretische Teil wurde, da es sich um einen Ratgeber handelt, bewusst bündig aufgebaut, zur Verortung des praktischen Teils ist diese systematische Einführung jedoch unverzichtbar. Zahlreiche Literaturhinweise bieten allerdings die Möglichkeit, die angesprochenen Aspekte weitergehend zu vertiefen. In einem zweiten Schritt – dem Hauptteil dieses Ratgebers – werden bewährte und innovative Tools an eigenen Beispielsitzungen aus dem Business wie dem Personal Coaching vorgestellt und für das Selbstcoaching erläutert. Bei komplexeren Einheiten finden sich Arbeitsblätter aus der Praxis zur eigenen Verwendung – als Coach wie im Selbstcoaching – im Anhang. Dem eiligen und rein praktisch orientierten Leser soll es aber auch ermöglicht werden, den Praxisteil ohne vorausgehende Theorie zu studieren. Deshalb findet sich über jeder praktischen Einheit ein Rückverweis auf die entsprechende Passage im ersten Teil. Die verbindende Klammer aller praktischen Beispiele liegt auf dem Ressourcenansatz: meiner Erfahrung (auch als Pädagoge und Vater), dass der Blick auf die

1 Zur besseren Lesbarkeit wird durchgehend die männliche Form verwendet. An den entsprechenden Stellen sind immer alle entsprechenden Personen, unabhängig von ihrem Geschlecht, gemeint.

Stärken stärkt – und (vermeintliche) Schwächen in den Hintergrund treten lässt.

Dieser Ratgeber wendet sich an Coachs und („meine“) Klienten² gleichermaßen: Der ersten Gruppe sollen visualisierte Tools und Abläufe aus meiner bisherigen fünfjährigen Coachingpraxis – als Coach, Trainer und Berater für Organisationen und Unternehmen verschiedener Branchen sowie im öffentlichen Dienst³ – angeboten werden, die in eigene Kontexte hinein leicht zu adaptieren sind. Leitend war meine Erfahrung, da ich in den ersten Jahren in diesem – auch unübersichtlichen – Feld für einen übersichtlichen Ratgeber dankbar gewesen wäre. Der zweiten Gruppe kann das Handbuch zur Nachbereitung eines Coachingprozesses oder zum weitergehenden Selbstcoaching dienen. Vor allem richtet sich der Ratgeber an alle, die etablierte und hier weiterentwickelte Coachingtools für das eigene Selbstmanagement nutzen wollen – auch ohne Coach. Farblich visualisierte Tools, die in ganz verschiedenen Situationen real angewandt und situativ erweitert wurden, stehen dafür in diesem Handbuch bereit.

Theoretische Hintergründe mit praktischen Einblicken überhaupt anschaulich verbinden zu können, setzte die Bereitschaft voraus, an geeigneten Stellen Fallbeispiele aus dem eigenen Coaching einbauen zu können. Wo dies geschieht, ist durch Anonymisierung und, wo nötig, auch Verfremdung der Schutz jedes Klienten gewahrt. Ich danke jeder einzelnen Person nicht nur herzlich für diese Einwilligung, sondern vor allem dafür, mich als Coach Teil haben zu lassen an diesen persönlichen Erfahrungen – aber oft auch an beeindruckenden Wegen aus der Krise heraus, hin zu je eigenen und bis dahin ungeahnten Lösungswegen.⁴

Dem Buch stelle ich ebenso meinen herzlichen Dank an Frau Sarah Bellersheim und Herrn Thomas Wasmer voran, die den Ratgeber – als mei-

2 Der *Coach* ist der Coachende, wobei keine weibliche Form existiert. Der „Ge-coachte“ wird als *Coachee* bezeichnet oder – wie hier durchgehend – als *Klient*.

3 Schwerpunkte vgl. unter <https://www.coaching-hanstein.de>.

4 Weitere Rückmeldungen finden sich – anonymisiert – unter: <https://www.coaching-hanstein.de/klientenbewertungen.html>.

ne mittlerweile dritte Monographie im Tectum Verlag – wieder in das Programm aufgenommen und die Entstehung umsichtig und gewissenhaft begleitet haben. Ebenso herzlich danke ich meiner Kollegin Angelika Zink für ihre frohe Bereitschaft, die folgenden Seiten sorgfältig Korrektur zu lesen.

Thomas Hanstein

