

MAS Thesis

Selbst-Coaching - Chancen und (Neben-) Wirkungen

Literaturarbeit mit zwei Fallbeispielen



Abb. 1: Der Selbst-Coach

Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen (Viktor Frankl)

Eingereicht bei Dr. Michael Loebbert

Hochschule für Soziale Arbeit – FHNW Olten

MAS Coaching

Susanne Altherr

Abstract

Ziel von Coaching ist die Verbesserung der Selbststeuerung der Klienten und Klientinnen. Mithilfe der spezifischen Haltung als wichtigste Intervention des Coachs, wird die Fähigkeit gefördert, sich erfolgreicher zu führen und im Alltag immer mehr selbst zu coachen. Selbst-Coaching ist der Effekt eines gelungenen Coachingprozesses.

Die vorliegende Arbeit widmet sich den Fragen, was Selbst-Coaching als Konzept von Coaching genau bedeutet, welche Haltung dahintersteckt, wie es gelernt und im Coaching gezielt gefördert werden kann. Sie soll besonders professionellen Coaches als wertvolles Hintergrundwissen dienen sowie allen anderen, die sich mit Erfolg besser coachen möchten.

Als Grundlage wird Coaching gemäss Literatur mit dem Fokus auf die Haltung klar definiert. Darauf folgt die theoretische Auseinandersetzung mit der Kompetenz «Selbst-Coaching» als Konzept von Coaching. Dazu gehören die wichtigsten Merkmale des «inneren Coachs». Anhand von fünf Prozessphasen wird die praktische Umsetzung dargestellt. Zwei Praxisbeispiele illustrieren, wie Selbst-Coaching im Coaching konkret gefördert werden kann.

Selbst-Coaching bedeutet ein bewusster, zielgerichteter, selbstgesteuerter, sozialer und mit Eigenverantwortung verbundener Entwicklungsprozess einer lebensbejahenden Haltung gegenüber sich selbst und der Umwelt. Es ist eine lebenslange Reise, die weit umfassender ist als die Anwendung von Selbsthilfetechniken. Sie steht allen offen, welche die Bereitschaft und den Willen zur Veränderung mitbringen. Coaching bietet einen wichtigen Entwicklungs- und Trainingsraum, um Selbst-Coaching zu entdecken, zu lernen, zu üben und zu festigen.

Selbst-Coaching und die Verinnerlichung der Coaching-Haltung, ist Voraussetzung und Teil der erfolgreichen Ausübung des Coaching-Berufs. Coaches fördern und unterstützen damit beim Gegenüber Selbst-Coaching. Ein wesentlicher Teil erfolgreicher Selbststeuerung ist der souveräne Umgang mit der inneren Pluralität. Selbstakzeptanz und der wertschätzende Dialog mit sich selbst, sind die Basis von Selbst-Coaching.