

## Lesen – Selbstcoaching

Die erste Frage, die sich beim Thema Selbstcoaching stellt, ist die, ob es überhaupt funktionieren kann. Das Wesen des Ich-Seins ist ja gerade, dass man sich nicht wirklich von außen betrachten kann. Man kann es sich vorstellen, aber auch hinter dieser Vorstellung liegen die eigenen Sichtweisen, Glaubenssätze und Wertvorstellungen.

Unserer Erfahrung nach ist beides richtig. Man kann allein an sich arbeiten, vorausgesetzt, man a) „arbeitet“ wirklich und investiert nicht nur ab und an ein Viertelstündchen und b) man hat jemanden, mit dem man bei passender Gelegenheit die eigenen Gedanken ordnen und bei dem man das, was einem an Unfertigem im Hinterkopf herumgeht, einmal laut aussprechen kann.

Für Coaching gibt es viele Definitionen. Für uns ist der Kern davon, die *Augen* zu öffnen für das eigene Denken und Verhalten und *Türen* zu öffnen, die bislang verschlossen waren. Ob man dann nur kurz nachsieht, was sich dahinter befindet oder den Weg in dieser Richtung wählt, kann man dann entscheiden. Selbstcoaching in diesem Sinne schließt die Suche nach etwas ein, das einem zu einer solchen Erkenntnis verhelfen kann.

Im Folgenden findet sich eine Auswahl von Büchern, die explizit für die Begleitung von Selbstcoaching gedacht sind:

Talane Miedaner

### **Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!**

Normalerweise haben Bücher mit Untertiteln wie „101 Tipps zur Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele“ eher wenig zu bieten. Das ist hier erfreulich anders. Die Autorin, selbst erfahrener Coach, lässt bei ihren Tipps die Kirche im Dorf. Das Buch bietet daher keine Allheilmittel, keine Verpflichtung zum Durcharbeiten, sondern lediglich eine Auswahl von Wegen, mit denen man seine persönliche Lebenssituation verbessern kann, ganz nach persönlicher Fragestellung. In Vorwort und Nachbemerkungen reflektiert *Talane Miedaner* über Chancen und Grenzen von Coaching und Selbstcoaching. Die einzelnen Texte sind kurz und bündig geschrieben und decken in der Gesamtsicht ein breites Spektrum möglicher Veränderungsprozesse ab. Eine hilfreiche Begleitung gerade für den Anfang.

Barbara Sher

### **Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will**

In diesem Buch ebenso wie in einigen weiteren aus ihrer Feder beschäftigt sich *Barbara Sher* mit der Suche nach einem erfüllenden Leben. Natürlich geht es dabei auch vordergründig um die Suche nach beispielsweise einem neuen Job. Aber sie führt einen nicht den Weg über Selbstdisziplin und Durchhaltewillen, sondern geht mit dem Leser auf die Suche nach seinen verborgenen Wünschen – und nach den Ängsten und inneren Blockaden, die deren Erfüllung verhindern. Ein Schlüsselement dabei besteht darin, einfach anzufangen, aber eben nicht mit dem ganz großen Lebensprojekt, sondern mit praktischen Schritten auf dem Weg zu dessen Realisierung. Man träumt davon, einmal mit dem Hundeschlitten Alaska zu durchqueren? Fein. Anstatt also auf dem Sofa zu liegen und davon zu träumen, Schritt 1: Ab ins Tierheim und einen Hund zum Spazieren gehen ausleihen. Denn dabei merkt man oft schon, was einen an dem eigenen Traum so fasziniert hat und ob das auch in der Wirklichkeit Bestand hat. So kann man seine Energie in das stecken, was tatsächlich das eigene Herz mit Freude erfüllt.

Hans-Werner Rückert

**Entdecke das Glück des Handelns**

Den Schwerpunkt dieses Buches bildet der Umgang mit dem, was einen vom Handeln abhält. Der Autor konnte als Leiter der psychologischen Beratungsstelle der Freien Universität Berlin am Beispiel seiner Klienten reichlich Erfahrung mit dem Problem des Aufschiebens wichtiger Arbeiten sammeln – und damit, was hilft, Aufschieberitis und innere Handlungshemmnisse zu überwinden. Im ersten Teil erläutert er mögliche Ursachen, in den beiden nachfolgenden Teilen Wege zur persönlichen Veränderung. Dabei begründet er ebenfalls psychologisch, warum Zusammenreißen und der so oft herbeigesehnte äußere Druck nicht helfen, und bietet einleuchtende Möglichkeiten, sich selbst den Weg zu bahnen.

*Petra Sonne-Neubacher*