

Wie Sie sich ein freundschaftlicher und verbindlicher Coach sein können

Tipp 1: Nicht zu viel Druck

Lassen Sie sich Zeit und puschen Sie sich nicht. Damit überfordern Sie sich nur selbst und schaffen einen Druck, der für das Selbstcoaching nicht gut ist. Denken Sie daran: Druck erzeugt Gegendruck. Versuchen Sie deswegen nicht alles auf einmal zu ändern. Selbstcoaching ist dann am wirkungsvollsten, wenn Sie sich über lange Zeiträume in kleinen Schritten selbst coachen.

Tipp 2: Seien Sie neugierig

Gehen Sie mit einer neugierigen und lernbereiten Grundhaltung ans Selbstcoaching heran. Wenn etwas nicht klappt, dann schimpfen Sie deswegen nicht mit sich selbst und verurteilen Sie sich nicht. Fangen Sie lieber an neugierige Fragen zu stellen:

- Wie genau mache ich es, dass es nicht klappt?
- Was könnten die Ursachen sein?
- Was könnte ich tun, damit es klappt?
- Was würde es mir einfacher machen?

Tipp 3: Setzen Sie eine positive Brille auf

Schauen Sie mit einer positiven und wertschätzenden Brille auf sich selbst. Stellen Sie sich folgendes vor und lassen Sie das Bild bitte 30 Sekunden auf sich wirken:

Eine liebende Mutter schaut ihrem Kind mit einem sanften Lächeln auf dem Gesicht beim selbstvergesenen Spielen zu.

Für Ihr Selbstcoaching brauchen Sie sich selbst gegenüber genau dieses liebevolle Gefühl und diese verständnisvolle Grundhaltung, die dieses Bild ausdrückt.

Tipp 4: Lassen Sie sich nicht alles durchgehen

Lassen Sie sich selbst auch nicht alles durchgehen. Seien Sie nett und freundlich zu sich, aber seien Sie auch verbindlich.

Erfinden Sie sich z.B. selbst gegenüber keine Ausreden. Wie oft sagen wir uns selbst: „Das mache ich nachher“ wohlwissend, dass wir es nachher **nicht** tun werden. Es ist ok, etwas nicht zu tun oder nicht zu wollen. Aber dann sollten wir dazu stehen.

Sie sehen selbst: Ein guter Coach zu sein, hat einiges mit einem Eltern-Kind-Verhältnis zu tun :-). Nur dass man in diesem Fall Elternteil und Kind gleichzeitig ist.

Tipp 5: Behandeln Sie sich selbst respektvoll

Äußern Sie sich selbst gegenüber nie geringschätzig oder sagen Sie so etwas wie „Ich bin so blöd“. Fordern Sie sich selbst gegenüber den gleichen Respekt ein, wie Sie ihn von anderen erwarten. Ihrem Coach würden Sie auch keine Beleidigungen durchgehen lassen. Oder zumindest würden Sie sich nicht mehr so gut aufgehoben fühlen. Es sei denn, Sie sind masochistisch :-)

Tipp 5: Fordern Sie Regelmäßigkeit

Fordern Sie sich selbst gegenüber Regelmäßigkeit ein. Bei einem richtigen Coach hätten Sie regelmäßige Termine, um Ihr Ziel zu erreichen. Und das hat seinen Grund.

Bestimmte Dinge müssen wir 2, 3, 5, 10 oder in Extremfällen sogar 100-mal hören, bis wir es begreifen oder in die Tat umsetzen. Ein guter Coach erinnert Sie beharrlich an die wichtigen Dinge und diese Funktion müssen Sie für sich selbst ausfüllen.

Tipp 6: Arbeiten Sie schriftlich

Arbeiten Sie beim Selbstcoaching grundsätzlich schriftlich und machen Sie sich Notizen. Schriftlichkeit schafft Verbindlichkeit und wir haben einen viel konzentrierteren Fokus, wenn wir schriftlich nachdenken. Zusätzlich hat es den Vorteil, dass wir unsere Gedanken nicht vergessen können.

Tipp 7: Seien Sie stolz auf sich

Seien Sie stolz auf sich, dass Sie in sich und Ihr persönliches Wachstum investieren. Die meisten machen Angesichts von Problemen oder Herausforderungen die Augen zu und verdrängen.

Das machen **Sie** nicht und das ist nicht selbstverständlich.

Deswegen ist es jetzt vielleicht an der Zeit, dass Sie sich selbst mal freundschaftlich auf die Schultern klopfen :-)