

Selbstcoaching: Ich bin mein eigener Coach

Stress, Belastungen, Krisen... die Psychotherapie stellt viele Strategien und Handwerkzeuge zur Verfügung, mit denen Sie sich aktiv Bewältigungsstrategien aneignen können, um Stressbelastungen zu kontrollieren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu erweitern. Denn grundsätzlich, wenn wir als Mensch wachsen wollen, müssen wir uns mit inneren Blockaden, Belastungen oder Problemen aktiv auseinandersetzen. Nur so können wir unsere Persönlichkeit entfalten und langfristig unsere Ziele & Wünsche erreichen.

In der Psychotherapie geschieht dies mit Hilfe eines Therapeuten. Psychische Erkrankungen können im Rahmen der Psychotherapie mit klaren Bedingungen, Zielen und Behandlungsansätzen gut behandelt werden. Bei noch nicht pathologischen Problemen kann bereits ein Coaching helfen. Hierbei unterstützt ein Coach den Klienten Problemlösestrategien zu erarbeiten und Kompetenzen zu fördern. Diese beiden Wege sind teilweise leider aufgrund von Rahmenbedingungen schwierig umzusetzen. Psychotherapieplätze sind sehr begrenzt, ein Coaching kann sehr teuer werden, der Markt ist schwer überschaubar und grundsätzlich ist es schwierig ein gutes und vertrauenswürdigen Gegenüber zu finden. Ein weiterer Weg zur Problemlösung und Persönlichkeitsentwicklung stellt dahingehend das Selbstcoaching dar.

Was ist Selbstcoaching?

Nach einer Definition von Roland Jäger, Coach für Führungskräfte und Unternehmensberater, ist Selbstcoaching die "selbsteingeleitete Analyse und Optimierung der persönlichen Kompetenz für sich selbst und in Kontakt mit anderen auf der Beziehungsebene und Verhaltensebene. Dabei geht das Selbstcoaching über das reine Selbstmanagement hinaus und integriert alle bewussten und unbewussten Energiepotentiale, die in jedem Menschen vorhanden sind."

Selbstcoaching ist also eine Beratung ohne Hilfe von Außen. Es dient der selbstgesteuerten Kompetenzverbesserung durch entsprechende Lernmethoden und Unterlagen. Es gibt dabei keinen Coach zum direkten Austausch oder zur Unterstützung bei der inhaltlichen Bearbeitung eines Anliegens. Selbstcoaching heißt hierbei aber auch nicht, dass keine Hilfe von Außen angenommen werden soll. Natürlich soll der Kontakt zu Personen geknüpft werden, wenn es der Lösung des Problems dienlich ist. Grundsätzlich ist das Ziel beim Selbstcoaching durch Selbstreflexion und eine eigene intensive Auseinandersetzung mit den Problemen zu kreativen und zielführenden Lösungen zu kommen.

Es gibt einige Anbieter, die helfen Selbstcoachingmethoden zu vermitteln, wodurch dieser Prozess gefördert und etabliert werden kann. Nachdem Sie sich verschiedene Methoden angeeignet haben, erhalten Sie weitere notwendige Mittel an die Hand, um sich selbst in krisenbehafteten Situationen helfen zu können, ohne auf Hilfe durch Außenstehende, wie etwa einen Therapeuten oder Coach, zurückgreifen zu müssen. Dahingehend gibt es einige [Selbstcoaching Lektionen](#), die je nach individuellen Anliegen genutzt werden können.



Ist Selbstcoaching wirksam?

Gerade bei Themen, wie berufliche Neuorientierung, Weiterentwicklung, Bewältigung von Ängsten oder Themen wie Selbstmanagement überlegen viele, ob es nicht hilfreich wäre, eine außenstehende Person / einen Coach zur Unterstützung aufzusuchen. Hierbei kann ein Außenstehender eine gute Hilfe sein, um Klarheit über die eigenen Ziele und Wünsche zu erlangen. Das Selbstcoaching ermöglicht diesen Weg allerdings ebenfalls – ohne Termine und Kosten. Kritische Stimmen bezüglich des Selbstcoachings bemerken aber, dass die Impulse von Außen wichtig sind. Die Interaktion mit einem Gegenüber sei notwendiger Bestandteil für die Auseinandersetzung. Eine Außensicht verhindert eine permanente Selbstbespiegelung, wodurch ein sich im Kreis drehen verhindert werde.

Dass sich der Weg mit der Auseinandersetzung in "Eigenregie" lohnen kann, zeigen Studien im Bereich von E-Learnings. Hier zeigen zahlreiche Studien: Es funktioniert. Sogenannte E-Mental-Health-Programme können die Gesundheit tatsächlich deutlich verbessern. So beweist zum Beispiel eine Studie aus dem Jahr 2007 (Quelle: Fridrici, M., & Lohaus, A. 2007. Stressprävention für Jugendliche: Verbessert ein begleitendes E-Learning-Angebot die Effekte eines Trainingsprogramms? Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 15(3), 95-108.), dass ein begleitendes E-Learning-Angebot einen positiven Effekt auf Stressprävention hat. E-Learning kann also dabei helfen, mit Stress im Alltag gelassener und kompetenter umzugehen. Im Bereich Selbstcoaching sind Studien leider etwas schwieriger. Effekte zu evaluieren ist schwierig, da es viele verschiedene Programme und Ansätze sowie viele Themenfelder gibt. Grundsätzlich ist allerdings bei guter Motivation und Reflexionsfähigkeit von guten Effekten auszugehen. Zudem werden häufig gut evaluierte Techniken aus dem NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) genutzt. Das NLP bietet eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen. Diese stammen vor allem aus anderem Konzepten oder Therapierichtungen, wie der klientenzentrierten Therapie, der Gestalttherapie und der Hypnotherapie. Diese können sich sehr gut in Seminaren oder [NLP Weiterbildungen](#) angeeignet werden.

Der große Vorteil, wenn Sie diese Techniken beherrschen ist, dass Ihr innerer Coach immer und jederzeit verfügbar ist

Erlernete Kompetenzen und Methoden sind immer dabei. Sie können Ihnen durch Alltagssituationen hindurch helfen. Sie sind Tag und Nacht vorhanden – und all das kostet Sie nichts.

Es kann sich so mit der Zeit ein innerer Helfer und Begleiter etablieren und festigen. Die meisten von uns kennen im Alltag ja eher eine andere Stimme als Begleiter - den inneren Kritiker. Hierbei wird unser Blick auf eigene Fehler, (vermeintliches) Fehlverhalten oder abwertende Gedanken gelenkt. Wenn dem inneren Kritiker aber ein innerer Coach zur Seite gestellt wird, der liebevoll, wertschätzend und gleichzeitig förderlich agiert, dann kann dies zu viel Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen.

