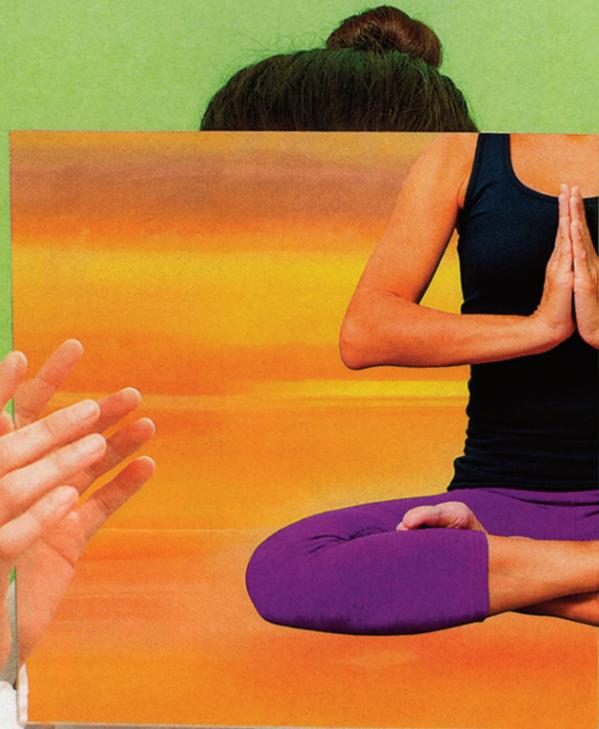


## COACHING

**COACHING** ist Hilfe zur Selbsthilfe und damit eine kurzfristige, lösungsorientierte Begleitung von Menschen, die ein konkretes Problem in ihrem Leben bearbeiten möchten. Darin unterscheidet es sich von einer längerfristigen Psychotherapie. Im Coaching können aber verschiedene Methoden aus psychotherapeutischen Schulen eingesetzt werden, wie etwa Gesprächstherapie, kognitive Verfahren oder Verhaltenstherapie. Wie gut ein Coach ist und ob er zum eigenen Anliegen passt, muss letztlich jeder selbst erproben, denn das Berufsbild ist an keine formale Qualifikation gebunden – jeder kann sich Coach nennen. Prinzipiell richtet sich Coaching an „gesunde“ Personen und nicht an Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden wie etwa Phobien, Depressionen, Angstzuständen, Suchtkrankheiten, Traumata. Psychotherapie hingegen kann in Deutschland nur von Fachärzten, Psychologen, Psychotherapeuten und Heilpraktikern für Psychotherapie angeboten werden.



I LIKE BIRDS / SPIEGEL WISSEN, NIKO GUIDO/GETTY IMAGES, WESTENSKI/GETTY IMAGES, SPOHNICK/GETTY IMAGES

**DER MITTVIERZIGER WAR ERFOLGREICH**, er besaß eine eigene IT-Firma und kam bloß zum Hamburger Businesscoach Jutta Rossellit, weil er besseres Zeitmanagement lernen wollte. Mehrmals besprachen die beiden das Thema Zeitmangel, dann sagte er plötzlich: „Das mit der Selbstständigkeit wollte ich eigentlich nie. Und jetzt mache ich es schon vier Jahre.“ Die Firma, so stellte sich heraus, hatte er gegründet, weil sein Vater das unbedingt wollte. Rossellit sagt: „Meinem Klienten war es wichtig, dass sein Vater stolz auf ihn ist.“

Die Firma aufzugeben erschien ihm erst unvorstellbar. Er hatte Angst, egoistisch zu sein, wenn er seinen eigenen Werten und Idealen folgte, so Rossellit. Doch in weiteren Sitzungen fand der Mann immer klarer zu sich. Der 43-Jährige beschloss, seine Firma zu verkaufen und sich als IT-Berater in führender Funktion anstellen zu lassen. „Ich möchte jetzt Chef meines eigenen Lebens werden“ sagte er. „Bislang saß ich im Zwischendeck, jetzt werde ich Steuermann.“

Woher weiß der Coach, dass jemand auf dem richtigen Weg ist? Rossellit lächelt. „Wenn da einer sitzt, aufrecht und mit leuchtenden Augen, dann merke ich, der ist in gutem Kontakt mit seinem Selbst.“

Viele Menschen wollen in bestimmten Lebensphasen ihr Dasein hinterfragen, sich selbst wieder näherkommen. Selten geht es dabei um einen radikalen Kurswechsel, häufiger um eine Standortbestimmung: Passt mein Leben noch zu mir? Bin ich derjenige, der ich sein will? Finde ich mich stimmig? Ein Coach kann diesen Suchprozess wirksam begleiten – er bringt Distanz ebenso mit wie Erfahrung als kundiger Gesprächspartner.

Manchmal brauche es einfach jemanden, sagt Jutta Rossellit, der sich interessiert und freundlich zuwende, nicht werte, genau zuhört, neue Perspektiven aufzeige. „Meine Klienten finden durch meine Wertschätzung zur Selbstwertschätzung.“

Viele, die zu ihr kommen, sind darauf geeicht, die gesellschaftlichen Normen zu erfüllen, nach dem Motto: Wenn ich das Äußere erfülle, ist alles gut. Das stimmt natürlich nicht, sagt Rossellit, „denn konventionelle Standards haben häufig mit den ureigensten inneren Wünschen überhaupt nichts zu tun“.

Die eigenen Wünsche und Sehnsüchte aber sind oft unbewusst, gerade bei Jüngeren. „Sie finden es wichtig, sich zu kennen, sind aber nicht wirklich gut in sich zu Hause“, so Rossellit. Sie überrascht das nicht, in Zeiten zunehmender Ablenkung und Ich-Zerstreutheit. Wann und wie sollten die Leute auch darüber nachdenken, wer sie sind, was sie wollen?

## BUCH

**MARTIN WEHRLE: „Sei einzig, nicht artig. So sagen Sie nie mehr ja, wenn Sie nein sagen wollen“.** Mosaik Verlag; 384 Seiten; 14,99 Euro.

## „Bislang saß ich im Zwischendeck meines Lebens, jetzt werde ich Steuermann.“

Paradoxerweise kann gerade der Mangel an Selbstkenntnis zur ständigen, nagenden Frage nach dem eigenen Ich führen. Wer sie nicht beantworten kann, fühlt sich unsicher und unzureichend.

Viele von Rossellits Klienten sind außerdem streng mit sich. Sie glauben, dass sie noch mehr leisten sollten, anstatt sich einfach einmal etwas zu gönnen. Oft gehe es um mehr Freundlichkeit, mehr Wohlwollen mit sich, doch Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu lernen sei nicht einfach, sagt Rossellit. Denn Leistung stehe nun mal im Vordergrund. „In unserer Wertbildung“, so Rossellit, „ist es wichtiger, gut rechnen zu können, als gut zu musizieren. Unser Bildungssystem richtet uns, was das angeht, leider doch sehr einseitig zu.“

Das sieht Martin Wehrle ähnlich. „Sei einzig, nicht artig“ heißt darum das neue Werk des bekannten Hamburger Karrierecoachs, ein kluges Buch, das Menschen lehren will, ihren Wünschen und Träumen zu folgen. „Die meisten verlieren ihr Leben, weil sie es abtreten an andere, weil sie nicht dem Ruf ihres Herzens folgen und sich nicht um ihr inneres Wachstum kümmern“, sagt Wehrle.

Er glaubt auch zu wissen, warum das so ist. Laut einer britischen Studie hört ein Kind 449 Bemerkungen täglich, nur 37 davon sind positiv. „Immer heißt es, tu dies, lass das, das darfst du nicht, iss den Teller leer“, sagt Wehrle. „Also nehmen wir die Botschaft mit: Was wir selbst wollen, spielt keine Rolle. Es gilt, was die anderen wollen und vorgeben, nämlich Eltern, Lehrer, Arbeitgeber.“

**ALS KARRIEREBERATER** hat Wehrle jeden Tag mit Menschen zu tun, die sich unwohl fühlen, eingesperrt in ein Leben, das ihnen nicht entspricht. „Die Veränderungsenergie muss aus den Leuten selbst kommen. Ich versuche, sie freizulegen, und richte den Blick dabei immer auf ihre inneren Ressourcen.“ Häufig setzt Wehrle Fragen ein, um Denk- und Fühlprozesse in Gang zu setzen. „Blicken Sie auf die letzten Jahre zurück. In welchen Momenten waren Sie lebendig, wann ging es Ihnen richtig gut?“

Ein Mann erzählte, er sei mit dem Wohnmobil durch die USA gefahren, dabei habe er sich unabhängig und frei gefühlt. Für ihn war diese Freiheit ein hoher Wert, er tat sich schwer, in einem Konzern mit strengen Hierarchien zu arbeiten, in dem er nur Weisungen von oben umsetzen musste. Für ihn ging es um die Frage: Kann ich mir ein Arbeitsumfeld schaffen, das mir mehr Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung ermöglicht? Wenn Wehrles Klienten eine Zielvision entwickelt haben, gibt er ihnen sogenannte Herausforderungen mit nach Hause. Sie sollen etwa überlegen, was sie unternehmen können, um ihrem Ziel ein wenig näher zu kommen. Er versuche, immer eine „Fantasie des Erfolges“ zu wecken, und setzt dabei auf die Kraft innerer Bilder: Wie wäre es, wenn Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten? Wie werden Sie das feiern?

Eine seiner Lieblingsfragen ist: Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch sechs Monate zu leben hätten? Diese Frage, schwärmt Wehrle, „konzentriert die Gedanken auf das, was einem wirklich am Herzen liegt. Konfrontiert mit der eigenen Endlichkeit unterscheidet jeder zwischen wichtig und un-