

SELBSTCOACHING

DIE HOHE KUNST, DAS EIGENE LEBEN ZU BESTIMMEN

Raus aus dem Stress, zurück ins eigene Tempo: Selbstcoaching lässt uns das Leben wieder gestalten und genießen. Wer sich selbst coacht, kann Krisen besser meistern, ist glücklicher und fördert die eigene Gesundheit.

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES

Das Leben gestalten und genießen

Das Gefühl, selbst über das eigene Leben zu bestimmen, ist ein entscheidender Baustein für unsere Gesundheit und unser Glück. Gerade in den vergangenen Monaten haben sich viele Menschen psychisch nicht so stark gefühlt wie gewohnt und erleben Angst, Stress und Depressionen. Für Frauen kommt es besonders oft zu einer Überlastung im Alltag: Die Aufgaben in Familie, Arbeit und Freizeit unter einen Hut zu bringen, gestaltet sich mehr denn je als Herausforderung. Die einzelnen Belastungsquellen verstärken einander, sodass eine Abwärtsspirale entsteht, die es aufzuhalten gilt.

Dazu kommt durch die rasante Zunahme der Digitalisierung für viele Menschen digitaler Stress, wie eine Studie der FH Oberösterreich aus dem Oktober 2020 zeigt. Die vermehrte Nutzung digitaler Medien und die dadurch empfundenen Verpflichtungen führen vielfach zu emotionaler Erschöpfung sowie zu Unzufriedenheit im Job und schwächen unsere

KLARHEIT IST EIN GUTER STARTPUNKT ZUR LÖSUNG!

”

mentale Gesundheit.

Dem Stress entgegenwirken

Mit ihrem Leben sind die Menschen in Österreich grundsätzlich zufrieden. Im Sommer 2020 haben das 85 Prozent der Befragten in einer Umfrage bestätigt, ein Drittel (34 Prozent) ist sogar „sehr zufrieden“. Das ist eine gute Basis, um Herausforderungen zu meistern und die fehlenden Puzzlesteine zu einem glücklichen Alltag selbst zu ergänzen. Denn Zufriedenheit wird nicht nur durch äußere Fakten, sondern vor allem durch die innere Befindlichkeit beeinflusst. Und das Innenleben können wir stärker beeinflussen als wir denken.

Selbstcoaching ist ein wirksamer Weg, um Stress abzubauen, unser Potenzial wieder zu spüren und kraftvoll im Alltag wirken zu können. Während im klassischen Coaching ein Coach den Klienten bei der Selbstreflexion begleitet, übernehmen wir beim Selbstcoaching selbst diese Rolle, hinterfragen kritisch den eigenen Status quo und entwickeln Teilschritte und Lösungen. Durch die Analyse und anschließende Optimierung der persönlichen Kompetenz gelangen wir in die volle Selbstwirksamkeit und stattdessen uns mit den Mitteln und Ressourcen aus, um in Krisensituationen bestehen und uns selbst helfen zu können.

Die ersten Schritte

Am Anfang des Selbstcoachings können vier Grundfragen stehen, mit denen wir uns selbst konfrontieren. Die Frage „Wer bin ich?“ erforscht die persönlichen Werte und Normen, die eigene Wahrnehmung, aber auch aktuelle Hemmnisse

in Job und Alltag. Mit der zweiten Frage, „Was will ich?“, widmen wir uns den eigenen Zielen. Es geht darum, herauszufinden, was uns als Individuum wichtig ist, welche Stärken und Potenziale wir in uns tragen – und zu erkennen, was wir verändern möchten. Die dritte Frage an uns selbst lautet: „Warum will ich das?“. Wenn wir unser eigenes „Warum“ beleuchten, machen wir uns unseren Antrieb und unsere Wünsche bewusst. Und schließlich zeichnen wir Wege vom Anfangspunkt in Richtung der Lösung vor: „Wie kann ich mein Ziel erreichen?“. Dazu ist häufig ein Perspektivenwechsel hilfreich, um neue Möglichkeiten und Handlungsspielräume zu entdecken. Hier können wir auch in den Blickpunkt mit einbeziehen, wer uns beim Erreichen unterstützen kann oder das Gewünschte sogar schon einmal erreicht hat.

Sind die Ziele klar, ist der Grundstein für die Veränderung gelegt, und der Persönlichkeitsentwicklungsprozess kann beginnen. Entscheidend ist dafür, eine individuell gut passende Methode zu wählen. Beispielsweise eine fixe Tageszeit dafür freizuhalten oder einen bestimmten Ort, an dem man sich wohlfühlt. So bringt etwa das Ausfüllen eines Journals – das ist eine Art zielgerichtetes Tagebuch – Klarheit und lässt Ziele und Wünsche erkennen, strukturieren und benennen. Nach der Definition der Ziele und der Auswahl der persönlich ansprechendsten Methode kann es mit der Vorbereitung und dem Selbstcoaching losgehen. In angenehmer Atmosphäre und einer ruhigen Umgebung können wir uns voll auf uns selbst konzentrieren und die optimale Coaching-Wirkung entfalten. Die langfristige Arbeit beginnt danach, wenn es darum geht, die neu erlangten Ideen und Ansätze, Gedanken, Bilder und Lösungswege ins tägliche Leben zu übertragen, zu vertiefen und zu leben.

PHOTO LEAH KELLEY / PEREIS

