

Selbst-Coaching

Veränderungsmanagement in eigener Sache und die Kunst, sich selbst zu führen

*Ingrid M. Kösten**

Gerade in Zeiten immer enger werdender Entscheidungsspielräume gewinnen selbststeuernde und selbstorganisierende Konzepte für Führungskräfte an Bedeutung. Selbst-Coaching ist ein ausgezeichnetes Instrument dazu.

Wenn Sie spüren, dass Ihr Engagement nachlässt und Zweifel zunehmen, ist das häufig Anlass, ein Coaching in Anspruch zu nehmen. Vom professionellen Coach bekommen Sie aber weder glatte Antworten noch Rezepte für Ihre Problemstellungen. Was Sie aber bekommen, sind wesentliche Impulse, um Ihre Ziele im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit zu definieren. Sie werden dadurch zu Ihrem eigenen Coach – das anspruchsvollste Ziel jedes Fremd-Coachings.

■ **Selbst-Coaching – die Kunst sich selbst zu führen.** Für

Selbst-Coaching ist selbstreflektierendes Denken Grundvoraussetzung.

Es geht darum, bisherige Denk-, Verhaltens- und Entscheidungsmuster zu überprüfen, inwieweit sie Ihnen

tatsächlich entsprechen. Diese aufzuweichen und neue Strukturen zu entwickeln macht unsicher – der Hemmschuh jeglicher Innovation. „Innovatives Denken“ ist zwar fixes Postulat in allen Anforderungsprofilen von Führungskräften, innovatives Handeln bleibt aber meist auf der Strecke. Selbstverantwortung scheint zu riskant, auch wenn das gegen die inneren Überzeugungen steht. Motivationseinbrüche sind die Folge.

■ **Vom selbstreflektierenden zum selbsterkennenden zum selbstverantwortlichen Handeln.** Das selbstreflektierende Denken und der innere Dialog legen die von außen auferlegten Muster, Einflüsse und Normen offen und bringen uns mit unserem Selbst in Kontakt. Sie führen zu unserem Wertesystem, das die Basis für Selbstverantwortung und echte Selbstführung ist. Folgen wir

auf Dauer äußeren Vorgaben, die uns nicht entsprechen, kommt es zu Dissonanzen, inneren Konflikten und zu Unzufriedenheit.

Selbst-Coaching ist ein Weg zu überprüfen, wie weit wir tatsächlich in unseren Entscheidungen und Handlungen noch über Selbstbestimmtheit verfügen. Es geht darum, unsere Handlungsmaximen zu hinterfragen. Wesentliche Fragen dazu sind:

- Was will ich wirklich?
- Was ist der Sinn meines Tuns?
- Was beflügelt mich?
- Wohin soll meine Reise gehen?
- Entsprechen die Entscheidungen meinen Aufgaben?
- Entsprechen sie meinen Werten?
- Steuere ich mich selbst oder werde ich gesteuert?
- Welche gesunden Kompromisse kann ich schließen?

BUSINESS BEHAVIOUR



*Ingrid-Mylena Kösten ist
Gründerin und Leiterin der
Weiterbildungsagentur
womanSuccess.
www.womansuccess.at