



**Von Karriere über Gesundheit bis zur Partnerschaft:
Coaching boomt. Aber kann man sich eigentlich auch
selbst aus der Sackgasse helfen? Das haben wir eine
erfahrene Coachin gefragt. Sie sagt: ja – unter
bestimmten Voraussetzungen ...**

DIE EXPERTIN
**MICHAELA ANGERER,
ERFOLGSCOACHIN**
1090 Wien und 6105 Leutasch
Tel.: +43 664 38 23 529
www.michaelaangerer.at

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

DIE RICHTIGEN FRAGEN
können den Fokus, die
Größenverhältnisse und
die Proportionen eines
Problems ändern.

Kann ich mich selbst coachen?

Hell, klar, strukturiert: So sieht der Raum aus, in dem Michaela Angerer in Wien ihre Klienten empfängt. Zu ihr kommen Managerinnen, die an ihrer Karriereentwicklung feilen, ebenso wie Frauen, die gerade in einer schwierigen Beziehung stecken. Oder auch Männer mit Fragen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Job oder Partnerschaft. „Grundsätzlich lassen sich Frauen eher beraten als Männer. Bei mir ist der Anteil jedoch fast ausgeglichen“, sagt Coachin Angerer. Sie selbst würde es so formulieren: Zu ihr kommen Menschen, die Unterstützung brauchen für ein gutes Leben.

Angerer hat sich – neben vielen Zusatzqualifikationen – auf das sogenannte „Positive Coaching“ spezialisiert: ein wissenschaftsbasiertes, klientenzentriertes und stärkenfokussiertes Verfahren, welches Theorien und Methoden der Positiven Psychologie zur Anwendung bringt. Das Ziel: persönliches Wachstum fördern – über den Prozess der Problemlösung hinaus. „Es geht dabei vor allem darum, den Fokus auf Humor, Werteorientierung, Stärkenutzung, Lösungsorientierung und Sinnfindung zu legen“, erklärt die Expertin.

SELBSTCOACHING: VOR- UND NACHTEILE

Manche ihrer Klientinnen und Klienten betreut sie gerade einmal ein halbes Jahr; andere begleitet sie bereits seit 20 Jahren. Aber was spricht eigentlich dagegen, sich selbst zu coachen? Schließlich kennt man seine eigenen Probleme doch am besten. Hier widerspricht Angerer heftig: „Das glauben die meisten. Tatsache ist jedoch, dass fast jeder Mensch sogenannte ‚blinde Flecken‘ hat. Ein guter Coach ist völlig unvoreingenommen. Da er emotional nicht involviert ist, kann er sachlich und aus anderer Perspektive auf Probleme schauen.“ Generell setze Coaching in Eigenregie die Fähigkeit zur Selbstreflexion voraus. Größter Nachteil des Selbstcoachings: Es fehlt jegliches Feedback. „Es besteht die Gefahr, dass Sie sich in etwas verrennen. Ebenso fehlen neue Impulse“, warnt Angerer.

Die Vorteile des Selbstcoachings liegen auf der Hand: „Es ist kostenlos und man braucht keine Terminabsprachen. Auch Anfahrtswege entfallen. Zeit dafür muss man sich aber dennoch reservieren“, so die Expertin. Sie hat acht Fragen zusammengestellt (siehe rechts), die helfen, Probleme oder Konflikte in neuem Licht zu betrachten. Beantworten Sie diese ehrlich, ist das ein guter erster Schritt zum Selbstcoaching.

DIE 8 BESTEN FRAGEN ZUR SELBSTHILFE

1. Die Verkleinerungsfrage
• Beschreiben Sie zunächst Ihr Problem und machen Sie es dann so klein, dass Sie es gerade noch sehen können. Wie fühlt sich das an? Wie verändert es sich?

2. Die Wunderfrage
• Stellen Sie sich vor, dass das Problem wie durch ein Wunder plötzlich verschwunden ist. Wie geht es Ihnen damit? Werden dadurch neue Wege frei?

3. Die Ausnahmefrage
• Manchmal scheinen Probleme chronisch und immerwährend. Mögliche Frage: „Habe ich das Problem wirklich immer? In welchen Momenten oder Situationen ist es etwas weniger schlimm? Was ist der kleine Unterschied, der den Unterschied macht?“

4. Die Zukunftsfrage
• Angenommen, Sie sind einige Monate oder Jahre älter. Wie werden Sie Ihr Problem gelöst haben? Stellen Sie sich vor, Ihr Ziel schon erreicht zu haben. Was waren die ersten Schritte, um dahin zu gelangen?

5. Die Skalierungsfrage
• Nicht selten scheinen Probleme einfach zu groß, um sie meistern zu können. Fragen Sie sich: „Wenn 0 der Ausgangspunkt war und 10 das Ziel ist: Wo stehe ich jetzt, und was habe ich somit bislang erreicht?“ Was muss ich für den nächsten Punkt auf der Skala tun?

6. Die Frage nach dem Größeren
• Diese Frage setzt Selbstreflexion voraus. Angenommen, das Problem ist Teil von etwas Größerem: Worin ist es eingebettet? Manchmal löst sich ein kleines Problem, indem man das größere löst.

7. Die Quellenfrage
• Angenommen, das Problem ist die Quelle des Besten, was Ihnen im Leben passiert und begegnet. Was könnte das sein? Es gibt den Spruch: „Wenn ein Tag nicht dein Freund war, dann war er dein Lehrer.“

8. Die Abladefrage
• Angenommen, Sie könnten Ihr Problem einfach bei jemandem abladen: Wer würde sich regelrecht darüber freuen? Warum? Was macht diese Person damit? Oder: Mit welcher Lösung käme diese Person zurück?