



Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Thomas Hanstein

**Selbstmanagement –
mit Coachingtools**

Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Tectum Verlag

Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

2. Auflage, erweitert mit Tools zum Hybrid- und Naturcoaching

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2021

ePDF 978-3-8288-7649-1

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-4587-9 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: pixabay.com © StockSnap, © Antje Ebersbach und Autor

© Abbildung Rückseite: Autor

© Abbildungen im Innenteil: Abb. 1–26, 28: Thomas Hanstein und Abb. 27: Petra Wagner

© Autorenporträt: Angie Ehinger

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	IX
Einleitung	1
1 Coaching	
– ein Etikett für alles und jeden?	5
Ursprung – sportliche Begleitung erobert die Wirtschaft	5
Was Coaching leisten kann – und was es nicht ist.	7
2 Markteroberung	
– fester Bestandteil der Personalentwicklung	11
Vom Allrounder zur Fachdisziplin.	11
Vom Business- zum Personal-Coaching	13
Vom Präsenz- zum Virtuellen Coaching	15
3 Neurowissenschaftliche Fundierung	
– Coaching mit Wurzeln und Profession	19
Klassische Pfade zum Unbewussten	19
Zwischenertrag: Praktische Implikationen für Coaching	23
Die Bedeutung (organisations-)theoretischer Ansätze	24
Fazit: Personenzentrierung statt Guru.	25
4 Systemisches Coaching	
– vom Wissen um Organisationsprozesse	29
Ursprung und theoretische Grundlegung	29
Systemisch-lösungsorientiertes Coaching als integrativer Ansatz.	32

Menschenbild, Grundhaltungen, Standards	35
Gesprächs- und Prozess-Struktur	41
5 Coaching praktisch	
– auf dem Weg zum Selbsterleben	43
Selbstkonzept und Kongruenz: Was wir sind und was wir sein können	45
Archetypen und innere Landschaft: Ihre inneren Mitspieler einladen	47
Vom Verhalten zur Handlung: Nur Reaktion macht noch keinen Menschen	51
Embodiment: Warum Ihr Körper schneller als Ihr Geist ist	53
Ressourcen und innere Bilder: Ihre Innenwelt als Wegweiser achten lernen ...	56
Selbstregulation: Weil Selbstkontrolle zu ungesunder Verdrängung führt ...	58
6 Coachingtools	
– Werkzeuge für ganzheitliches Selbstmanagement	61
Vom Ziel zur Umsetzung – eine Einleitung: Warum der „Rubikon“ so steinig ist ...	61
Interventionen: Den Schatten durchbrechen und neu sehen lernen	67
Paradox intervenieren: Gezielte Durchkreuzung des Gewohnten	69
Mythologische Perspektiven: Die Macht des Archaischen in sich nutzen	74
Asketisches Zuhören: Vom Vorwurf zum Bedürfnis	80
Ankern: Nur wer Halt hat, strauchelt nicht	90
Konfliktgeometrie: Was das Kreisen aus spitzen Dreiecken machen kann	96
Märchenwelten: Auf Feen, Elfen und Schatten achten	108
Reframing: Neue Perspektive durch veränderten Kontext	110
Tetralemma: Weil es immer mehrere Möglichkeiten gibt	118
Übergangsbrücke: Altes zurücklassen, Leichtes mitnehmen	127
Skaliertes Bewerten: Die Dinge in eine Ordnung bringen	136
Innere Teamaufstellung: Wer helfen kann und wer nur stören will	141
Heldenreise: Von der Unbestechlichkeit des Weisen	147
Körperreise: Den Lieblingsort als Ressource mit sich führen	151
Identitätshaus: Tragende Säulen und gefährdete Bauteile	157
Systemaufstellung: Wie man sich Überblick verschafft	163
Komfortzonenarbeit: Vom Gewinn durch Herausforderungen	170

Ressourcenrad: Feste Speichen für bewegende Zeiten	179
Timeline: Zeit als Ordnungsprinzip zielgerichtet einsetzen	187
Wenn-Dann-Pläne: Die Kraft des Unbewussten nutzen	191
Ressourcenbaum: Kraftvoll gebaut von der Wurzel bis zur Krone	197
Motto-Ziele: Ihre innere Leitidee erkennen und umsetzen	203
Entwicklungsplan: Nur wer sich verändert, bleibt sich treu	210
Kraftort Natur: Ressourcen entdecken im Naturcoaching	214
Von der Lage- in die Handlungsorientierung	220
Die (eigentliche) Reise geht nach innen	221
Systemisch-lösungsorientiertes Reframing mit der Natur	224
Klassische Themen und Naturmetaphern	235
Exkurs: Den inneren Horizont schreibend wiederfinden (Petra Wagner)	248
Naturcoaching – virtuell und hybride	258
7 Fazit	
– Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen	265
Anhang	273
Übersicht der Anhänge	273
Literatur	295
Abbildungen	305
Über den Autor	307

Vorwort

Neben dem äußeren Selbstmanagement gibt es das innere Selbstmanagement; hierunter verstehen wir den inneren Dialog, der mit den darauf aufbauenden äußeren Handlungen in Verbindung steht. Gallwey (2012) hat in seinem Buch „Das Innere Spiel“ mit Bezug zum Tennis die These aufgestellt, dass es neben dem äußeren Spiel, das für einen Beobachter sichtbar ist, noch ein inneres Spiel gibt. Dabei geht es um den Kontakt zum inneren Team, durch den der ‚Stein ins Rollen‘ – so das Coaching-Motto des Autors – gebracht werden soll. Dieser Zusammenhang von bewusster Wahrnehmung der Außenwelt und innerer Achtsamkeit zieht sich als Ansatz durch das ganze Buch.

Eine Besonderheit dieses Buches besteht darin, dass es sich gleichermaßen an sich selbst Coachende, Coaches und Coachees wendet. Den an einem Coaching interessierten Menschen bietet es einen Überblick bezüglich der Hintergründe, der theoretischen Fundierung und des praktischen Vorgehens von Coaching und schafft damit Transparenz für Menschen, die es in Erwägung ziehen, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, es in seinem Ablauf verstehen zu wollen bzw. dieses nachbereiten zu wollen. Für alle, die den nicht ganz einfachen Weg eines Selbstcoachings ausprobieren möchten, gibt die Publikation wichtige Hinweise, was dabei zu beachten ist. Schließlich bietet das Buch auch für Coaches methodische Anregungen und Anlässe, die eigene Praxis zu reflektieren. Mit den eigenen praktischen Fallbeispielen gelingt es dem Autor, die in den Tools vorgestellten Interventionen anschaulich zu machen.

Ein Schwerpunkt dieses Buches ist die Innenwelterkundung. Es ist insbesondere für alle wichtig, die das Buch als einen Weg zum Selbstcoaching nutzen möchten. Hier werden die zentralen Grundlagen zum Verständnis

des eigenen Selbsterlebens gelegt. Wie aus der Salutogenese nach Aaron Antonovsky bekannt ist, strebt der Mensch nach Kohärenz. Persönliche Zufriedenheit entsteht, wenn eine Stimmigkeit zwischen Selbstkonzept, Selbstbild und sozialer Rolle existiert. Die Unzufriedenheit kann hingegen ein Indikator für den Wunsch nach Veränderung und Entwicklung und damit der Ausgangspunkt für ein (Selbst-)Coaching sein. Um die innere Landschaft besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, etwas über sein inneres Team zu erfahren. Die Beschäftigung mit Archetypen ist dabei eine Möglichkeit des Zugangs zur Selbstbeobachtung und -analyse, die der Autor offeriert, um eigenes Verhalten im Coachingprozess zu reflektieren. Ein zweiter Weg ist das Embodiment, das sich mit der Wechselwirkung von Körpererfahrung, Emotion und Kognition beschäftigt. Über somatische Marker lässt sich etwas über das emotionale Erfahrungsgedächtnis erkunden. Auf diese Weise kann es gelingen, eine Brücke zwischen dem Verstand und dem Unterbewussten zu schlagen. Das Züricher Ressourcenmodell, auf das u. a. im (Selbst-)Coaching zurückgegriffen wird, versucht genau dies im Prozess der Selbstregulation.

Die Tools und Interventionen für ganzheitliches ressourcenorientiertes Selbstmanagement bieten zahlreiche Anregungen. Die Werkzeuge sind für den Autor deshalb so zentral, weil es mit ihrer Hilfe gelingen kann, Musterzustände, die sich als wenig hilfreich erwiesen haben, in Frage zu stellen. Genau dies meint er, wenn er von „intervenieren“ spricht. Mittels Interventionen gilt es „den Schatten (zu) durchbrechen und neu sehen (zu) lernen“. Auf die zentrale Bedeutung von Haltungen weist der Autor an verschiedenen Stellen hin und deshalb ist es für ihn auch konsequent, wenn er feststellt: „Der Klient ist nicht für die Tools da, sondern die Tools für den Klienten.“ Der Autor hat sich bewusst dafür entschieden, nur diejenigen Tools zu beschreiben und an Beispielen zu veranschaulichen, „die in der bisherigen Praxis des Autors von wiederkehrender Bedeutung waren“. Hier nicht den Versuch zu unternehmen, eine systematische Abhandlung aller möglichen Instrumente und Methoden zu offerieren – die ohnehin vermutlich unvollständig bleiben müsste –, sondern bewusst eine subjektive Auswahl zu treffen, ist eine Stärke des Buches. So gelingt es mit den eigenen erfahrungsgesättigten Beispielen zu überzeugen. Die beschriebenen Tools bauen aufeinander auf und zeichnen sich durch eine Systematik aus, die mit einer theoretischen Einführung beginnt, gefolgt von einem Szenario mit

Hinweisen zum Selbstcoaching, einem Fallbeispiel und dessen Besprechung; den Abschluss bilden Überlegungen zum Transfer. Angereichert werden die einzelnen Interventionen durch handschriftliche farbige Abbildungen aus dem eigenen Coaching des Autors, welche zentrale Aspekte gut veranschaulichen.

Im abschließenden Kapitel zieht der Autor ein Fazit, in dem er die Kennzeichen seines ganzheitlichen und ressourcenorientierten Ansatzes resümiert. Dabei wendet er sich sowohl an Interessenten eines angeleiteten bzw. eines Selbstcoachings als auch an professionelle Coaches. Unabhängig davon, für welches Format die Entscheidung fällt, es geht immer um die Steigerung der Selbstmanagementkompetenz. Beide Formate werden in einem sich ergänzenden Verhältnis zueinander gesehen, so dass sich alternierende Phasen zur jeweiligen Vor- bzw. Nachbereitung aus Sicht des Autors anbieten. Vereint werden die unterschiedlichen Coachingaktivitäten in dem Ziel des (Wieder-)Erlebens von Kongruenz.

Mit der hier vorgelegten Publikation gelingt es dem Autor, zur Schärfung professioneller Formate beizutragen. Im Unterschied zu anderen Veröffentlichungen mit Ratgebercharakter, die sich nahezu ausschließlich mit Tools beschäftigen, stellt der Autor diese jeweils in ihren jeweiligen theoretischen Kontext. Das Buch eignet sich deshalb gut für alle, die einen Einstieg ins Thema Coaching suchen und auch an Hintergründen interessiert sind. Dem Autor geht es darum, Transparenz über die Ansätze und Vorgehensweisen eines systemisch-lösungsorientierten Coachings herzustellen, das auf einem humanistischen Menschenbild beruht. Die Beispiele aus den eigenen Coachingsitzungen vermitteln einen lebendigen Eindruck von der Praxis des Coachings. Mit der Verbindung von angeleitetem Coaching und Selbstcoaching wird ein innovativer Ansatz verfolgt, den es mit Interesse weiter zu verfolgen gilt.

In der nun erscheinenden 2. Auflage von „Selbstmanagement – mit Coachingtools“ ergänzt der Autor Coaching-Formate, die letztlich mit der Corona-Pandemie an Bedeutung gewonnen haben: virtuelles und hybrides Coaching sowie Naturcoaching. Zu den bisherigen eigenen Visualisierungen der Tools sind – wieder farbige – Motive von authentischen Hybrid- und Naturcoachingprozessen hinzugegetreten. Diese werden an Fallbeispielen reflektiert und stimmig in die Struktur der 1. Auflage ein-

gebunden. Diese Fortschreibung spiegelt die aktuelle Dynamik in der Coaching-Szene und ist sehr zu begrüßen.

Ich wünsche auch der 2. Auflage dieses Buches eine breite Akzeptanz und eine experimentierfreudige Leserschaft unter Coaches und Klienten.

Jena, im Januar 2021

Prof. Dr. Erich Schäfer
Ernst-Abbe-Hochschule Jena