

Das Leben gut meistern: Wie man sich selbst coachen kann

In unserer modernen, von rascher Veränderung geprägten Welt, benötigen wir zunehmend die Kompetenz, uns selbst zu coachen, um unser Leben zu meistern. Die Wiener Selbstcoaching-Expertin Sabine Prohaska erklärt, worauf es dabei ankommt.

In der modernen Welt geraten wir immer häufiger in Situationen, in denen wir uns entscheiden und die Weichen in unserem Leben neu stellen müssen. Zum einen sind das berufliche Situationen - zum Beispiel, wenn sich in unserem Arbeitsumfeld etwas Gravierendes ändert. Dann stehen wir stets vor der Entscheidung „Love it“, „Change it“ oder „Leave it“. Also arrangiere ich mich damit, verändere ich es oder suche ich mir etwas Neues?

Ebenso verhält es sich in unserem privaten Umfeld. Auch hier gilt es immer wieder, grundlegende Entscheidungen zu treffen wie: Was bedeutet für mich Partnerschaft? Wie wichtig ist es mir, viel Zeit für meine Hobbys zu haben? Hinzu kommen die vielen kleinen Entscheidungen im Alltag, die jedoch unser Leben prägen - wie zum Beispiel: Wie ernähre ich mich? Wie stark lasse ich mich vom Smartphone „fremdbestimmen“? Selbstcoaching-Expertin Sabine Prohaska gibt Tipps, worauf Sie achten sollten.

1 **Wir haben oft die Qual der Wahl**
Dass sich diese Situationen häufen, liegt vor allem daran, dass wir mehr Wahlmöglichkeiten haben - bezüglich unserer Lebensführung und -gestaltung.

Noch vor ein, zwei Generationen war das Leben der meisten Menschen weitgehend vorbestimmt. Heute müssen wir unseren Platz im Leben selbst finden und regelmäßig neu bestimmen. Unter anderem weil sich im digitalen Zeitalter die Rahmenbedingungen rasch ändern. Wie und wo wir einkaufen, wie wir Musik hören, wie wir unsere Partner finden, das alles ist heute im Fluss. Also müssen wir regelmäßig neu entscheiden, wie wir leben möchten.

Und hier kommt unsere Kompetenz zum Selbstcoaching ins Spiel. Heute gibt es zwar für fast alle Themen Coaches und Berater. Doch wenn wir für jede Entscheidung einen Coach aufsuchen würden, säßen wir - überspitzt formuliert - sieben Tage pro Woche durchgehend auf der Couch. Deshalb benötigt heute jeder Mensch die Kompetenz, selbst Antworten auf solche Fragen zu finden wie: Was sind meine Le-



Seminar Consult Prohaska, Wien

Tipps von der
Expertin

Sabine Prohaska ist Inhaberin des Wiener Beratungsunternehmens seminar consult prohaska sowie Coach-Ausbilderin. Sie ist unter anderem Autorin des Buchs „Lösungsorientiertes Selbstcoaching: Ihren Zielen näherkommen - Schritt für Schritt“. Mehr Infos: www.seminarconsult.at

benziele? Was ist mir wichtig? Und: Wie sollte ich mich deshalb entscheiden und handeln?

2 **Nicht jede Krise ist eine existenzielle Bedrohung**

Das klingt anstrengend und ist es oft auch. Doch darin liegt gleichzeitig eine große Freiheit. Damit einher geht jedoch eine höhere Eigenverantwortung, das eigene Leben bewusst zu gestalten. Dabei hilft uns die Kompetenz, uns selbst zu coachen - also die Fähigkeit im Dialog mit uns selbst in der jeweils aktuellen Situation eine Antwort auf die Frage zu finden: Was ist für mich richtig? Das beugt auch der Gefahr vor, dass wir in eine existenzielle Lebenskrise geraten.

In unserem Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen - zum Beispiel, weil sich in unserem Lebensumfeld etwas Gravierendes

geändert hat. Das ist normal. In diesen Situationen, die wir oft als Krise empfinden, ist vor allem unsere Selbstcoaching-Kompetenz gefragt. Bei existenziellen Lebenskrisen hingegen geraten wir langfristig oder oft gefühlt dauerhaft aus dem seelischen Gleichgewicht - zum Beispiel, weil unsere bisherigen Problemlösetechniken versagen. Dann benötigen wir meist professionelle Hilfe durch einen Coach oder Therapeuten.

3 **Wir haben im Leben schon viel gemeistert**

Doch wie sollten wir beim Selbstcoaching vorgehen? Hilfreich ist es, sich zunächst bewusst zu machen, wie viel man im Leben schon gemeistert hat. Das ist stets mehr als gedacht: Zum Beispiel die Ausbildung, eine gescheiterte Beziehung, die Jobsuche, den Sprung in die Selbstständigkeit etc. Das reduziert oft schon das Gefühl der Ohnmacht.

Danach sollte man sich in Ruhe überlegen, in welchem Bereich des eigenen Lebens man vorrangig eine Veränderung vornehmen möchte und anschließend konkrete Ziele formulieren - wie: „Ich will zwei Karrierestufen weiter aufsteigen“ oder „...einen Lebenspartner finden“. Anschließend sollte man analysieren, was nötig ist, um diese Ziele zu erreichen; außerdem, welche Ressourcen einem hierfür zur Verfügung stehen: zum Beispiel eine gewisse Hartnäckigkeit. Oder viel freie Zeit. Oder ausreichend Geld.

Danach gilt es, einen Aktionsplan zu entwerfen - mit Teilzielen. Bei alledem sollte man sich jedoch auch bewusst sein, was man für das Erreichen des großen Ziels aufgibt. Denn hierfür zahlen wir stets einen Preis - und sei es nur, dass wir nicht mehr jeden Abend schlaff auf dem Sofa liegen.

4 **Auch auf das Bauchgefühl vertrauen**
Ob die gefundene Lösung die richtige ist, sagt gesunden Menschen übrigens meist ihr Bauchgefühl: Die Lösung muss sich zum jetzigen Zeitpunkt richtig anfühlen. Denn nur dann können wir die nötige Energie entfalten, um die damit verbundenen Ziele zu erreichen. Und wenn sich die Lösung einige Monate oder eine Jahr später falsch anfühlt? Dann müssen wir uns eben neu entscheiden. (red)