

Should I stay or should I go? Mit Selbstcoaching Antworten finden

veröffentlicht am 29. 7. 2019 von semp

- [Wirtschaft](#)
- [Geld](#)
- [Branchen](#)
- [Standpunkte](#)
- [Startups](#)
- [Privat](#)
- [Service](#)
- [Shop](#)



© sindlera / iStockphoto

Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner: Wir benötigen zunehmend die Kompetenz, uns selbst zu coachen. Die Coach-Ausbildlerin Sabine Prohaska hat einen Leitfaden dafür entwickelt.

Das Leben ist kein langer, ruhiger Fluss. Erst recht nicht im Zeitalter der Digitalisierung, in dem die Weichen im Leben immer wieder neu gestellt werden.

Wir haben heute mehr Optionen bezüglich unserer Lebensführung und seiner Gestaltung als die Menschen noch vor ein, zwei Generationen, der Alltag ist von vielen kleinen Entscheidungen geprägt. „Wie wir leben und arbeiten, wie wir uns ernähren, wie stark wir uns vom Smartphone fremd-bestimmen lassen, wie und wo wir einkaufen, wie wir Musik hören, wie wir unsere Partner finden, das alles ist im Fluss. Wir müssen regelmäßig neu entscheiden, wie wir leben möchten“, sagt die Wiener Coach-Ausbildnerin Sabine Prohaska.

Hinzu kommen oft tiefgreifendere berufliche Veränderungen, die Partnerschaften und Freundschaften, die Freizeit und die Zeit für Familie und Hobbies beeinflussen. In ihrem Buch „[Lösungsorientiertes Selbstcoaching: Ihren Zielen näherkommen – Schritt für Schritt](#)“ zeichnet Prohaska den Weg durch solche Entscheidungsprozesse auf. Ihre Conclusio: Wer die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu coachen, kann existenzielle Krisen vermeiden.

Akzeptieren, verändern oder gehen

Love it, change it or leave it – das sind die Optionen, die sich bei Veränderungen anbieten: Arrangiere ich mich mit der neuen Situation, verändere ich sie oder suche ich mir selbst etwas Neues? Coaches können dabei nur bedingt hilfreich sein.

Selbst Antworten zu finden, die Lebensziele zu bestimmen, zu entscheiden, was für einen selbst wichtig ist und entsprechend zu handeln ist daher eine Kernkompetenz unserer Zeit. Prohaska: „Damit einher geht eine höhere Eigenverantwortung, das 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?“

Nicht jede Krise ist eine existenzielle

„Krisen gehören zum Leben. Das ist normal“, betont die Coach-Ausbildnerin. In Situationen, in denen wir uns nicht wohl in der Haut fühlen, weil es im Job oder in der Beziehung hakt oder weil sich in Lebensumfeld etwas Gravierendes geändert hat, sei Selbstcoaching-Kompetenz gefragt. „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 die Woche, 24 Stunden bei ihm auf der Couch“, sagt Prohaska.

Erst wenn wir langfristig oder oft gefühlt dauerhaft aus dem Gleichgewicht geraten – zum Beispiel, weil unsere bisherigen Problemlösetechniken versagen -, dann ist externe, nicht selten professionelle Hilfe ratsam.

Anleitung zum Selbst-Coaching

„In Krisensituationen ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, wie viel man im Leben schon gemeistert hat“, rät Prohaska. Ein Studium zum Beispiel, Erfolge im Job, eine gescheiterte Beziehung verarbeitet - wichtig sei es, den Blick in Richtung Zukunft zu wenden, statt sich endlos in Selbstmitleid und Selbstanklagen zu ergehen. Das reduziere oft schon das Gefühl der Ohnmacht. Zudem solle man sich bewusst machen, dass es nicht den einen richtigen Lebensweg gibt, der uns auf Dauer glücklich macht, denn unsere Bedürfnisse verändern sich im Lauf unseres Lebens und somit auch die Ziele.

- **Der erste Schritt** sei, in aller Ruhe zu überlegen, in welchem Bereich des Lebens man vorrangig eine Veränderung vornehmen will, um dann konkrete Ziele zu formulieren – wie: „Ich will zwei Karrierestufen weiter aufsteigen“ oder „...einen Lebenspartner finden“.
- **Im zweiten Schritt** gelte es, zu bestimmen, was nötig ist, um dieses Ziel zu erreichen und welche Ressourcen man mitbringt. Ob man die Hartnäckigkeit, die Zeit und das Geld hat, um das Ziel zu erreichen.
- **Im dritten Schritt** sollte ein Aktionsplan mit konkreten Teilzielen entworfen werden.

„Dabei sollten Sie sich jedoch bewusst sein, was Sie für das Erreichen Ihres großen Ziels aufgeben. Denn hierfür zahlen wir stets einen Preis – und sei es nur, dass wir nicht mehr jeden Abend schlaff auf dem Sofa liegen“, warnt Prohaska.

Ob eine Lösung für sie richtig ist, sage gesunden Menschen meist ihr Bauchgefühl: Die Lösung müsse sich richtig anfühlen, dann könne man auch die nötige Energie entfalten, um die damit verbundenen Ziele zu erreichen. Prohaska: „Und wenn die Lösung sich ein Jahr später falsch anfühlt, dann sollten wir sie eben überdenken und uns eventuell neu entscheiden.“

Zur Person

Sabine Prohaska ist Inhaberin des Trainings- und Beratungsunternehmens seminar consult prohaska, Wien (www.seminarconsult.at).



[Beschränkungen für Freie Berufe: EuGH-Urteil gegen Österreich](#)

