

# COACHING-TIPP

## Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
Rebstein  
Tel. 071 770 02 62  
www.coachakademie.ch



## Sorgen entsorgen

→ Der häufigste Wunsch im Einzel-Coaching ist, ein Problem aus der Welt zu schaffen. Kundinnen kommen mit der Vorstellung, dass Probleme «irgendwie» weggemacht werden können, sei es mit Hypnose, Mentaltechniken oder Affirmationen. Leider lassen sich unsere Sorgen nicht einfach wegmachen. Der Hauptgrund mag sein, dass

diese in unserem Leben eine Funktion erfüllen, sie haben einen (guten) Zweck, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen (was ein Teil ihrer Funktion ist). Im heutigen Beitrag werfen wir einen grundsätzlichen Blick darauf, indem wir fragen, was es denn «braucht», um ein Problem überhaupt zu haben. Da ist zunächst die Differenz zwischen dem, was wir wollen und dem, was ist. Es ist der Unterschied zwischen der Realität und unseren Wunschvorstellungen, der eine Spannung erzeugt und sich als Problem äussert. Eine simple, wenn auch nicht einfache Veränderung ist daher, den eigenen Anteil am Problem zu identifizieren. Dieser Teil ist immer mit einer

Handlung verbunden, wir tun also irgendetwas, womit wir Probleme erzeugen oder stabilisieren. Ein möglicher Coaching-Weg zur Veränderung kann mit der Frage beginnen: «Welches Tun erzeugt oder stabilisiert dieses Problem»? Oder: «Wie genau erzeugen oder machen Sie Ihr Problem?» Zweiter Schritt ist die Frage: «Was wird geschehen, wenn Sie dieses Tun in Zukunft weglassen?» Die Kunst des Coaches ist es, ein «Lassen» zu identifizieren, das der Klient auch tatsächlich kann und macht, und ihn so viel zu motivieren, dass er es wirklich gehen lässt.