

«Wir brauchen Rituale, um uns auf Veränderungen einzustimmen»

Im Sport ist Coaching eine Selbstverständlichkeit, im Arbeitsalltag und im Privatleben (noch) nicht. Thomas Freitag, Präsident der Schweizer Sektion des Berufsverbands ICF, gibt sich überzeugt, dass Coaching mehr bewirkt als Tagungen oder Seminare. Er selber lernte durch Coaching, sich von der Illusion zu verabschieden, alles im Griff zu haben.

Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Freitag, wann haben Sie letztmals einen Coach aufgesucht?

THOMAS FREITAG: Das ist nicht lange her: im letzten Dezember, wenn ich mich nicht täusche.

Ist es Ehrensache, dass ein Coach sich selber coachen lässt? Oder ist man irgendwann erfahren genug, um ohne fremde Hilfe auszukommen?

In der International Coach Federation (ICF) erwarten wir von unseren Mitgliedern, dass sie mit einem Mentor Coach arbeiten. Der professionelle Coach ist gut ausgebildet und erfahren. Deshalb weiss er, dass auch er in einem Entwicklungsprozess steht. Er nimmt Unterstützung in Anspruch und überprüft den eigenen Standpunkt. Ich war nun ein Jahr Präsident von ICF Schweiz. Bei dieser mir unvertrauten Arbeit empfand ich es als sehr hilfreich, mich regelmässig mit einem erfahrenen Berufskollegen auszutauschen. Einerseits ging es darum, meine Methoden regelmässig zu hinterfragen. Gleichzeitig wirkte das Coaching bestärkend: Man ist schneller, sicherer und bewusster unterwegs als ohne Coaching.

Was haben Sie konkret gelernt?

Ich lernte beispielsweise, im Gespräch mit Kunden schneller auf den Punkt zu kommen. Heute bin ich in 30 Minuten dort, wo ich früher erst nach 90 Minuten war. Es geht darum, die Prozesse beim «Coachee» klarer zu sehen, einfache Fragen zu stellen und sich so weit wie möglich zurückzunehmen. Unsichere Coaches wollen dem Kunden etwas abnehmen, sie übernehmen zu viel Verantwortung für die Lösung. Erfahrene, sichere Coaches stellen weniger, aber wirksamere Fragen.

Warum brauchen wir heute einen Coach für jeden Lebensbereich? Kommen wir nicht mehr allein zurecht mit unseren Problemen?

Mit einem ehrlichen externen Blick in den Spiegel erhalte ich eine klarere Sicht auf mich selber und die Situation. Dadurch kann ich einen grossen Schritt weiter kommen. In der Wirtschaft ist die Bedeutung weicher Faktoren immer mehr akzeptiert. Unternehmen unterscheiden sich nicht mehr durch ihren Maschinenpark, sondern durch die Kompetenz ihrer Mitarbeiter. Wie entwickelt man die Sozialkompetenz? Coaching hilft beim bewusst Machen und in der Umsetzung punktgenau und meist nachhaltiger als eine Tagung oder ein Seminar.

Sie sind ziemlich befangen in dieser Frage.

Ich habe selber viele Jahre als Linienverantwortlicher, Berater und Trainer



Thomas Freitag: «Gute Absicht alleine reicht nicht aus.»

gearbeitet, ich kenne sehr unterschiedliche Ansätze. Was ich sagen will: Heute kann es sich kaum ein Personalentwickler leisten, Coaching zu ignorieren. Es ist teuer, ein ganzes Team in eine Weiterbildung zu schicken. Und der Transfer in den Alltag ist schwierig. Deswegen höre ich aus verschiedenen Personalabteilungen, dass sie Budgets umschichten: weg von immer gleichen Seminaren hin zu individuellen Coachings. Das ist oft viel effektiver. Der ROI ist deutlich höher.

Der was?

Der ROI: Return on Coaching Investment. Der Nutzen ist deutlich höher als die Investition in das Coaching.

Wenn Coaching so beliebt wäre, wie Sie suggerieren, dann gäbe es mehr Coaches, die ganz davon leben können. Und Sie müssten als Verband nicht eine Coaching Week ins Leben rufen, welche die Vorzüge von Coaching unter die Leute bringt.

Als führender Berufsverband mit weltweit 19 000 Mitgliedern möchten wir mit Coaching unseren Beitrag zur Gesellschaft leisten. Der Coaching-Markt wächst jährlich um rund fünf Prozent, auch in Krisenzeiten. Aber die Akzeptanz unseres jungen Berufsstandes hat noch Potenzial. In der Schweiz vielleicht noch mehr als in den USA oder in Deutschland, wo Coaching nicht nur bei Sportlern, sondern auch bei Führungskräften selbstverständlich ist. Manche verwechseln Coaching mit Training oder Beratung. Beim Coaching steht im Vordergrund, dass der Kunde Antworten auf wichtige private oder berufliche Fragen findet, dass er achtsamer wird und Veränderungen selbstständig realisieren kann. Der Prozess ist viel offener als beispielsweise in der Beratung. Es braucht keine umfassende Problemanalyse und Projektpläne.

Geht es nicht oft darum, dass der Kunde den Lösungsansatz im Prinzip kennt, dass er sein Verhalten aber nicht ändern kann?

Jeder Fall ist individuell. Ich selber zum

Beispiel hatte lange Zeit das Gefühl, ich müsse alles im Griff haben. Dieser Glaubenssatz hielt mich davon ab, flexibel im Moment zu leben. Ich lernte, diesen Mechanismus zu verstehen und mein Verhalten zu verändern. Das brauchte Zeit und Disziplin, aber jeder kleine Schritt in die gewünschte Richtung verbesserte die Lebensqualität. Oft hilft es, wenn man sich neue Gewohnheiten mit System antrainiert. Gute Absicht alleine reicht nicht aus, um neues Verhalten im Gehirn zu verankern. Regelmässigkeit hingegen lässt neuronale Netzwerke entstehen, die mein Verhalten automatisieren. Ich nutze dafür auf meinem iPhone die App «Habits». Dort trägt man ein, welche Gewohnheiten man entwickeln will. Am Abend überprüft man, ob das Verhalten den Vorsätzen entsprach.

Das iPhone übernimmt die Coaching-Arbeit?

Zuerst muss man herausfinden, was man verändern will. Dafür gibt es meines Wissens noch keine App. Da kommt es stark auf Empathie, Präsenz und Intuition an. Ich erinnere mich an ein Coaching, bei dem wir auf Inhaltsebene nicht weiterkamen. Rasch fiel mir auf, dass die Klientin sehr oft das Wort «eigentlich» verwendete. Das gab uns einen wichtigen Hinweis, der hilfreich war für den Prozess. So etwas kann man nicht im Voraus definieren oder nach Schema F bearbeiten. Bei der Verhaltensänderung kann eine App wie Habits hilfreich sein. Es gibt auch Kunden, die mich bitten, ihnen sporadisch eine SMS zu schicken, um sie an eine bestimmte Aufgabe zu erinnern.

Können Sie das konkretisieren?

Einem Kunden schicke ich regelmässig eine SMS mit der Erinnerung: «Stopp, Durchatmen!». Wenn er nicht gelegentlich innehält, um durchzuatmen, verliert er den Fokus. Meine Erfahrung ist: Wir brauchen Rituale, um uns immer wieder auf eine beabsichtigte Veränderung einzustimmen. Und es hilft, wenn man nicht nur auf logisches Denken setzt, sondern verschiedene Sinne nutzt. Manche arbeiten mit inspirierenden Bildern oder Musik, eine Klientin von mir brauchte Farben, um ihr Lebensmotto gegenwärtig zu halten. Entsprechend glücklich war sie nach der Anschaffung eines LED-Duschkopfs. Nun rieseln jeden Morgen viele Farben auf sie herunter. Ich selber gönne mir am Morgen eine halbe Stunde entspannte Einstimmung auf den Tag. Dadurch kommt alles in Fluss und ich arbeite danach viel zielgerichteter.

Kontakt und Information:

www.coachfederation.ch
thomas.freitag@coachfederation.ch