

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!

101 Tipps zur Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele

von
Talane Miedaner

1. Auflage

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner! – Miedaner

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

mi Wirtschaftsbuch 2005

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 636 07039 5

Einleitung

Es gibt nur einen Erfolg – auf deine eigene Weise leben zu können.

CHRISTOPHER MORLEY

Was ist Coaching?

Coaching ist die Brücke zwischen Ihrem jetzigen Leben und dem, was Sie erreichen wollen. Beim Coaching handelt es sich um eine professionelle Beziehung zu einem Menschen, der sich nur mit dem Besten für Sie zufrieden gibt. Jemand, der Sie berät, leitet und Sie darin unterstützt, Ihr volles Potenzial zu entwickeln, indem Sie die Grenzen, die Sie sich selbst gesetzt haben, hinter sich lassen. Denken Sie nur einmal an die Olympischen Spiele. Hier starten nur die besten und erfolgreichsten Sportler. Und ihren Erfolg haben sie ihren Trainern zu verdanken. Erst ihre Trainer machen sie zu Spitzensportlern. Ihre Trainer unterstützen sie und verleihen ihnen die notwendige Motivation.

Ein Trainer bzw. Coach, der Sie im Leben unterstützt, sieht Dinge, die Sie nicht erkennen können, und gibt Ihnen Anregungen zur Verwirklichung Ihrer Ziele. Gleichzeitig motiviert Sie dieser Coach, Ihr Bestes zu geben und Ihre persönlichen Grenzen hinter sich zu lassen. Ihr Coach öffnet Ihnen die Augen für Ihre einzigartigen Fähigkeiten und versetzt Sie in die Lage, sie mit der Welt zu teilen. Können Sie sich vorstellen, wie viel produktiver und erfolgreicher Sie mit einem persönlichen Coach an Ihrer Seite sein können? Mit diesem Buch

halten Sie die Schlüsselemente meines Coaching-Programms in den Händen. Sie erfahren, wie auch Sie erfolgreich werden und genau die Dinge erreichen können, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Coaching war lange Zeit nur Topmanagern, Führungskräften und Spitzensportlern vorbehalten. Mittlerweile ist es jedoch für jeden möglich, der seine Träume verwirklichen will. Heute verfügen mehr als 100.000 Menschen über einen persönlichen Coach, der sie bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele unterstützt.

Viele Menschen glauben, dass Erfolg glücklich macht. Das ist jedoch nicht unbedingt immer so. Ich selbst war früher z. B. eine äußerst erfolgreiche Managerin. Meine Mitmenschen waren der Überzeugung, ich hätte das große Los gezogen. Ich verdiente mehr als 90 Prozent meiner Mitbürger und hatte die besten Aussichten auf einen weiteren beruflichen Aufstieg. Ich war zwar wirklich gut in meinem Job, aber ich habe ihn gehasst. Immer wieder wünschte ich mir, dass ich auf dem Weg zur Arbeit angefahren würde, nur damit ich nicht in mein Büro musste. Ich war mir bewusst, dass ich nur einen Bruchteil meines Potenzials nutzte.

Ich wünschte, ich könnte Ihnen erzählen, dass ich mir einen Coach gesucht habe, um mein Leben in den Griff zu bekommen. Ich muss jedoch gestehen, dass ich zu diesem Zeitpunkt noch nie von Coaching gehört hatte. Mein Coach hat mich gefunden. Er fragte mich, ob er mich coachen dürfte, und ich erklärte ihm, so freundlich es eben ging, dass er aus meinem Leben verschwinden sollte. Er blieb jedoch hartnäckig und dafür bin ich ihm heute äußerst dankbar, denn er hat mein Leben grundlegend verändert. Heute bin ich mit meinem Beruf mehr als zufrieden. Ich liebe es, in der ganzen Welt Seminare abzuhalten und meinen Klienten bei der Verwirklichung

ihrer Ziele zu helfen. Ich leite ein Team der weltbesten Coachs. Ich habe all die Zeit für mich, die ich brauche. Ich habe den Mann meines Lebens gefunden und führe ein rundherum glückliches Leben. Und genau das ist Erfolg. Mittlerweile wünsche ich mir auch nicht mehr, von einem Auto angefahren zu werden, nur um nicht arbeiten zu müssen.

Sie gestalten Ihr Schicksal selbst. Vielleicht wissen Sie ganz genau, was Sie im Leben erreichen wollen. Vielleicht sind Sie sich Ihrer wirklichen Ziele aber auch gar nicht bewusst. Manchmal ist es sogar besser, wenn Sie keine konkreten Ziele haben. Denn dann besteht auch nicht die Gefahr, dass Sie sich unnötig einschränken. Vielleicht glauben Sie auch gar nicht daran, dass Coaching Ihnen helfen könnte. Probieren Sie es einfach aus. Eins ist sicher: Ein Coach ist nicht wirklich lebensnotwendig, sondern reiner Luxus. Wenn Sie jedoch wie ein Spitzensportler Ihr Bestes geben wollen, dann sollten Sie sich diesen Luxus gönnen.

Meine Klienten nehmen meine Dienste in der Regel aus folgendem Grund in Anspruch: Sie wollen nicht länger um ihren Erfolg kämpfen. Die meisten Menschen zäumen ihr Leben sozusagen von hinten auf: Wir investieren viel Zeit und Geld, um noch mehr zu arbeiten, noch mehr Geld zu verdienen und um uns Dinge leisten zu können, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen. Das ist der steinige Weg zum Erfolg. Wenn Sie jedoch den leichteren Weg gehen wollen, müssen Sie sich zunächst entscheiden, wer Sie sein wollen, und dann entsprechend handeln. Wenn Sie so vorgehen, dann erreichen Sie all Ihre Ziele – und zwar mühelos. Und noch etwas sehr Merkwürdiges geschieht: Sie werden erkennen, was Sie wirklich wollen. Sie vergeuden nicht länger Zeit und Energie für Ziele, Projekte oder Bezie-

hungen, die Ihnen keine Erfüllung bringen. Dieses Buch ebnet Ihnen den Weg zu einem besseren und erfolgreicherem Selbst. Wenn Sie glücklich und entspannt sind und genau das tun, was Sie tun wollen, werden Sie den Erfolg anziehen wie ein Magnet. Ihre Mitmenschen können gar nicht anders, sie fühlen sich zu Ihnen hingezogen und Ihnen eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten.

Zwei Möglichkeiten, wie Sie genau das bekommen, was Sie sich wünschen

Ganz egal was Sie sich vom Leben erhoffen – Geld, Liebe, beruflichen oder geschäftlichen Erfolg –, Sie haben immer zwei Möglichkeiten, um Ihre Ziele zu verwirklichen: 1. Sie können Ihre Ziele festlegen und dafür arbeiten oder aber 2. sie mühelos erreichen. Wir alle haben gelernt, nach der ersten Methode vorzugehen. Doch leider klappt das nicht immer und wir kämpfen schließlich mit aller Kraft für die Verwirklichung unserer Ziele, ohne sie zu erreichen.

Die Anziehungskraft, die unsere Ziele Realität werden lässt, trägt die unterschiedlichsten Namen: Zufall, Glück, Synchronismus, Networking. Und genau das ist auch zutreffend, wenn es sich hierbei um ein zufälliges Ereignis handelt. Doch meine Klienten und ich haben dieses Glück immer und überall. Eine meiner Klientinnen, Leiterin einer Marketingabteilung in einem Fortune-500-Unternehmen, verdiente zwar 125.000 Dollar im Jahr, war in ihrem Job jedoch alles andere als glücklich. Bei unserer Arbeit konzentrierten wir uns jedoch nicht auf das Verfassen neuer Bewerbungen, sondern beschäftigten uns mit ihrem Leben. Zunächst einmal musste sie all die Unannehmlichkeiten aus ihrem Leben beseitigen, die sie

Energie kosteten. Also spielte sie an den Wochenenden Golf, um sich zu entspannen. Ich riet ihr, sich selbst mehr zu verwöhnen und sich einmal wöchentlich massieren zu lassen. Sie machte sich daran, sowohl ihr Büro als auch ihre Wohnung zu entrümpeln, und warf alle alten Unterlagen weg. Nachdem sie neun Monate damit verbracht hatte, ihr Leben in allen Bereichen „aufzuräumen“, wurde sie von einem anderen Unternehmen zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Sie bekam den Job und verdoppelte damit gleichzeitig ihr Einkommen. Heute hat sie hervorragende Aufstiegsmöglichkeiten und arbeitet mit Menschen zusammen, mit denen ihr die Arbeit Spaß macht. Und für diese Chance musste sie nicht kämpfen. Sie hat sie angezogen. All meine Klienten machen häufig ähnliche Erfahrungen. Und ich sehe keinen Grund dafür, warum es Ihnen anders ergehen sollte. Auch Sie können sich systematisch ein Leben gestalten, in dem Glück und Erfolg eine Selbstverständlichkeit sind. Wenn Sie keine Energie mehr verschwenden und sich stattdessen auf Dinge konzentrieren, die Ihnen gut tun, schaffen Sie gleichzeitig Raum für neue Möglichkeiten.

Nur die wenigsten von uns betrachten ihren Erfolg als eigene Leistung. Wir schreiben ihn in der Regel einem glücklichen Zufall oder dem Schicksal zu. Was wir nicht wissen, ist, dass wir den Erfolg anziehen, wenn wir unser Bestes geben, glücklich sind und Freude am Leben haben. Das Problem ist nur, dass viele Dinge uns daran hindern, unser Bestes zu geben. Und genau hier beginnt das Coaching.

Vertrauen Sie auf meine langjährige Erfahrung als Coach und Managerin. Ich habe für Sie in diesem Buch 101 effektive Coaching-Tipps in einem leicht zu befolgenden 10-Punkte-Programm zusammengestellt. Jeder

einzelne Abschnitt enthält praktische und leicht nachvollziehbare Ratschläge sowie einige Beispiele aus meiner Erfahrung. Befolgen Sie diese Tipps und Sie werden genau das erhalten, was Sie sich wünschen.

Wie funktioniert Coaching?

Nachdem ich mehreren hundert Klienten dabei geholfen habe, ihre Ziele zu verwirklichen, habe ich erkannt, dass das Coaching relativ einfach funktioniert. Letztendlich lässt sich alles in einem einzigen Wort zusammenfassen: Energie. Schon Einstein hat erkannt, dass alles um uns herum reine Energie ist. Auch ein solider Mahagonitisch ist nichts anderes als Raum, in dem sich zahlreiche Atome bewegen. Wir können uns mit Dingen beschäftigen, die uns Energie kosten, oder aber mit Dingen, die uns mit zusätzlicher Energie versorgen. Beim Coaching lernen Sie, wie Sie Dinge, die Sie Energie kosten, vermeiden und sich stattdessen zusätzliche Energiequellen erschließen können. Je mehr Energie Ihnen zur Verfügung steht, desto attraktiver und stärker sind Sie auch. Für energiegeladene und vitale Menschen, die genau das tun, was sie tun wollen, ist Erfolg selbstverständlich. Denken Sie nur an Gandhi, Eleanor Roosevelt und Oprah Winfrey. Sie alle verkörpern die Fähigkeit, genau das anzuziehen, was sie sich wünschen. Auch Sie haben diese Fähigkeit.

Die Arbeit mit diesem Buch

Dieses Buch ist in zehn aufeinander aufbauende Teile gegliedert. Jeder Teil umfasst zehn wertvolle Tipps, die Sie jedoch nicht zwangsläufig in der genannten Reihen-

folge befolgen müssen. In Teil I lernen Sie, wie Sie die Energielöcher in Ihrem Leben stopfen und Ihr persönliches Energiepotenzial steigern können.

In Teil II erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Leben Raum für die Dinge schaffen können, die Sie sich wünschen. Schließlich brauchen Sie Platz für Ihren Erfolg. Die Natur hat die Tendenz, leere Räume zu füllen, womit wir wieder bei der Physik wären. Wenn Sie also etwas Neues in Ihrem Leben begrüßen möchten, müssen Sie erst einmal den notwendigen Raum schaffen.

In Teil III wird das Thema Geld behandelt. Warum sollen wir für Geld arbeiten, wenn wir das Geld für uns arbeiten lassen können? Lassen Sie das Geld nicht länger ungehindert aus Ihrem Leben fließen. Legen Sie den Grundstein für Ihre finanzielle Unabhängigkeit und sorgen Sie dafür, dass Sie in zehn bis zwanzig Jahren nicht mehr arbeiten müssen. Viele Menschen haben zwar genug Geld – wenn Sie aber mühelos erfolgreich sein wollen, brauchen Sie mehr als nur genug Geld.

Wenn Sie den Umgang mit Geld erlernt haben, müssen Sie lernen, sich Zeit zu nehmen, auch wenn Sie keine Zeit haben. In Teil IV erfahren Sie, wie Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren und alle Formen der Zeitvergeudung umgehen können. Auf diese Weise erhalten Sie ein Gefühl der Ausgeglichenheit und bekommen Ihr Leben in den Griff.

In Teil V erfahren Sie, wie Sie sich ein hilfreiches Netzwerk aus Freunden, Kollegen und Mentoren zusammenstellen können. Das Knüpfen von Beziehungen kostet Zeit und nur wenige Menschen nehmen sich diese Zeit. Erfolgreiche Menschen werden Ihnen bestätigen, dass sie ihre Ziele nur durch die Unterstützung eines persönlichen Netzwerks erreicht haben. Weiterhin werden Sie lernen, Ihre emotionalen Bedürfnisse, die Sie in

der Vergangenheit bei der Wahl Ihrer Freunde beeinflusst haben, zu erkennen und zu befriedigen.

In Teil VI werden Sie erfahren, was Ihnen wirklich wichtig ist. Sie werden lernen, wie Sie sich auf diese Aspekte konzentrieren können, ohne dabei finanzielle Risiken einzugehen. Wenn Sie Ihren Beruf lieben, werden Sie auch einflussreichen und erfolgreichen Menschen begegnen, die Sie nicht wahrgenommen hätten, wenn Sie in Ihrem Beruf unglücklich wären. Menschen, die ihren Beruf wirklich lieben, sind äußerst selten, sodass Sie sich schon allein aus diesem Grund von der Menge abheben und sich Ihnen zahlreiche interessante Möglichkeiten bieten werden.

In Teil VII lernen Sie, effizient und produktiv zu arbeiten. Sie werden erfahren, wie Sie sich aus festgefahrenen Gleisen befreien, Ihre Ziele in Rekordzeit erreichen und sich dann von diesen Zielen lösen können. Gleichzeitig werden Sie Freude an dem Arbeitsprozess entwickeln, ganz egal ob es sich dabei um berufliche oder private Ziele handelt.

In Teil VIII werden Sie etwas über die Kunst des Zuhörens erfahren, sodass Sie in der Lage sein werden, durch richtiges Zuhören Dinge an die Oberfläche zu bringen, deren sich der andere bislang nicht einmal bewusst war. Erfolgreiche Menschen haben alle eins gemeinsam: Sie beherrschen die hohe Kunst der Kommunikation. Und das kann jeder lernen. Die in diesem Kapitel angeführten Tipps zeigen Ihnen, wie Sie andere nicht nur dazu bringen, Ihnen zuzuhören, sondern genau das zu tun, was Sie wollen – und zwar ganz ohne Manipulation.

In Teil IX wollen wir uns dann mit Ihrem wichtigsten Kapital – *Ihnen* selbst – beschäftigen. Sie lernen, wie Sie unnötigen Stress vermeiden und sich mit Luxus umgeben

können. Jetzt ist es an der Zeit, sich selbst zu verwöhnen und Ihren Körper in Form zu bringen. Das Ergebnis: ein erholt und energiegeladenes Selbst! Ihnen werden immer wieder alle möglichen guten Dinge in den Schoß fallen. Jetzt müssen Sie lernen, mit all diesen Dingen zu leben. Denn die meisten Menschen sind der Überzeugung, sie hätten solch ein Leben nicht verdient, und betreiben, wenn auch unbewusst, Selbstsabotage. Aber keine Angst: Dagegen können Sie etwas unternehmen. Und der erste Schritt in diese Richtung liegt darin, dass Sie sich selbst verwöhnen.

In Teil X werden wir noch einmal die Schlüsselmerkmale des Erfolgs durchleuchten. Hier geht es aber nicht um eine bestimmte Form des Handelns, sondern um eine bestimmte Form des Seins. Mehr Zeit, mehr Geld, ein schönes Haus oder ein toller Körper – das sind nur Attribute des Erfolgs. Wir alle kennen Menschen, die auf den ersten Blick zwar erfolgreich wirken, bei denen man auf den zweiten Blick jedoch die Risse in der Fassade erkennt. Der Grund dafür ist, dass Erfolg sich nicht an Äußerlichkeiten festmachen lässt. In diesem Teil erfahren Sie, wie Sie zu einem Menschen werden, der den Erfolg magisch anzieht. Hierbei handelt es sich zwar eigentlich um den wichtigsten Schritt auf dem Weg zum Erfolg, doch diesen Erfolg können Sie nur aufrechterhalten, wenn Sie die Basis dafür geschaffen haben. Jetzt kann es Ihnen durchaus passieren, dass Sie nur eine ganz schwache Ahnung von dem haben, was Sie sich wünschen – und schon ist es passiert. Ich weiß, das hört sich an wie Magie, aber das ist es nicht. Schließlich haben Sie den Grundstock für Ihren Erfolg gelegt. Sie verfügen über so viel Energie und Vitalität, dass Ihre Gedanken zu mächtigen Werkzeugen werden. Und warum auch nicht? Ihr Leben ist frei von Unannehmlichkeiten und Ablen-

kungen. Sie haben sich ein energiegeladenes Umfeld geschaffen. Sie sind für den Erfolg einfach unwiderstehlich geworden.

Den Computerfachmann Frank langweilte sein beruflicher Alltag so sehr, dass er tatsächlich am Schreibtisch einschlief. Frank arbeitete seit sieben Jahren für dieselbe Bank und all seine Bemühungen um Beförderung verliefen ergebnislos. Er wurde sogar wegen seiner mangelnden Leistungen zur Rechenschaft gezogen. Doch so sehr er sich auch bemühte, ihm fehlte die Motivation, die für eine Verbesserung seiner beruflichen Leistungen nötig gewesen wäre. Nachdem er sich für das Coaching entschieden hatte und zunächst seine Wohnung von all den Möbeln und Gegenständen befreite, die ihm nicht mehr gefielen, wurde ihm schließlich eine Stellung bei einer renommierten Bank angeboten. Jetzt verdiente er nicht nur 20.000 Dollar mehr pro Jahr, sondern hatte auch einen Job, der ihn herausforderte, und einen Vorgesetzten, der seine Arbeit schätzte. Frank war nun mit sich und seinem Leben so zufrieden, dass er eine attraktive Frau anzog, die ganz verrückt nach ihm war! Überflüssig zu erwähnen, dass Frank überglücklich war.

Coaching funktioniert bei jedem, der bereit ist, die notwendigen Schritte zu unternehmen. Zwar kommt auch hier einiges an Arbeit auf Sie zu, doch Sie müssen nicht um Ihre Ziele kämpfen. Sie müssen sich lediglich darauf konzentrieren, der beste Mensch zu sein, der Sie heute sein können. Das Coaching-Programm wird Ihnen helfen, Ihre persönlichen Stärken zu erkennen und zu fördern und so genau das zu erreichen, was Sie sich wünschen. Die Arbeit am eigenen Leben ist eine äußerst lohnende Investition. Der Coaching-Prozess gibt Ihnen dabei den erforderlichen Antrieb, sodass Sie sich nicht selbst motivieren müssen. Wenn Sie erst einmal mit der

Arbeit an einem Bereich Ihres Lebens beginnen, setzt sich die Entwicklung ganz automatisch auch in anderen Lebensbereichen fort. Und sobald Sie gelernt haben, den Erfolg anzuziehen, werden Sie nie wieder zu Ihren alten Verhaltensmustern zurückkehren wollen.

Dieses Programm erfordert Ihre Mitarbeit. Aus diesem Grund sollten Sie sich ein persönliches Notizbuch für Ihre Aufzeichnungen zulegen. Ich möchte Ihnen auch vorschlagen, ein Tagebuch zu führen. Schreiben Sie jeden Tag wenigstens ein paar Sätze nieder. Anhand Ihrer Aufzeichnungen können Sie dann verfolgen, was Sie im Rahmen des Coaching-Programms gelernt haben und welche Fortschritte Sie im Umgang mit Ihren Chancen machen. Bevor Sie mit dem Coaching beginnen, sollten Sie zunächst den Test in Anhang A (Ist Coaching das Richtige für Sie?) machen.

Seien Sie sorgfältig

Die meisten Vorschläge in diesem Buch sind so einfach nachzuvollziehen, dass Sie vielleicht glauben, es reicht, wenn Sie sie lesen. Das wäre aber ein großer Fehler. Lesen und die Initiative ergreifen sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wenn es wirklich ausreichen würde, eine Idee nur zu lesen, dann wären wir alle im Handumdrehen perfekt. Also suchen Sie sich einen der Tipps aus Teil I heraus und befolgen Sie ihn. Nehmen Sie sich jede Woche einen oder zwei Punkte vor. Einige Punkte können Sie direkt ausführen, während Sie für die Befolgung anderer Tipps etwas mehr Zeit benötigen. Einen Knopf können Sie z. B. in ein paar Minuten annähen, während es sogar ein ganzes Jahr dauern kann, bis Sie die Lebenshaltungskosten für ein halbes Jahr gespart haben. Machen Sie sich keine Gedan-

ken darüber, wie lange Sie bis zur Verwirklichung Ihrer Ziele benötigen. Wichtig ist, dass Sie das Fundament für Ihren Erfolg legen.

Sie können es sich leisten, sich während dieses Prozesses von einem Personal Coach unterstützen zu lassen? Wunderbar. In Anhang B finden Sie verschiedene Fragen, die Sie sich bei der Suche nach einem Coach stellen sollten. In Anhang D finden Sie eine Auflistung verschiedener Bücher und Kassetten, die ich auch meinen Klienten empfehle. Weiterhin finden Sie dort Organisationen und Vereinigungen, in denen Sie Menschen treffen können, die dieselben Ziele verfolgen wie Sie. Wenn Sie sich keinen Personal Coach leisten können, so können Sie auch jemanden aus Ihrem Freundeskreis um Hilfe bitten. Telefonieren Sie zumindest einmal wöchentlich mit Ihrem Coach. Sie können das Coaching-Programm natürlich auch ohne fremde Hilfe durchführen, doch mit einem Freund oder Coach ist es nicht nur einfacher, es macht auch mehr Spaß.

Sie müssen zwar nicht zwangsläufig die in diesem Buch vorgegebene Reihenfolge befolgen. Wenn Sie jedoch feststellen sollten, dass Sie bei einem bestimmten Aspekt auf Probleme stoßen, oder wenn Sie das Gefühl haben, einen der genannten Vorschläge unmöglich nachvollziehen zu können, dann ist es gut möglich, dass Sie sich mit einem der vorhergehenden Punkte nicht gründlich genug auseinandergesetzt haben. So können Sie sich z. B. kaum einen Personal Coach leisten, wenn Sie verschuldet sind. Und wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihren Babysitter bezahlen sollen, erscheint die finanzielle Unabhängigkeit sicherlich unerreichbar. Die finanzielle Unabhängigkeit rückt jedoch in erreichbare Nähe, wenn Sie erst einmal all Ihre Schulden abbezahlt und obendrein noch die Lebenshaltungskosten für sechs Monate auf die hohe

Kante gelegt haben. Es ist also wirklich am einfachsten, wenn Sie die vorgegebene Reihenfolge befolgen. Zwingend erforderlich ist das jedoch nicht. Denn das Wichtigste an diesem Prozess ist, dass er Ihnen Spaß macht.