

UTE SIMON-ADORF

# Coaching

– was passiert denn da?



**Ein Buch für jedermann.**

**Antworten auf 35 wichtige und  
berechtigte Fragen.**

## 4. Verändert sich meine Persönlichkeit?

Die Persönlichkeit entwickelt sich weiter. Typ-, situations- und zeitgerecht. Und immer individuell! Durch gezielte Fragen des Coachs entdeckt der Coachee\* Zusammenhänge, die seine derzeitige Situation mit verursacht haben. Diese Erkenntnis wiederum bewirkt, dass der Kunde sich selbst besser versteht, seine vermeintlichen Schwächen annimmt und akzeptiert. Nun hat er die Möglichkeit, neue Wege zu finden. Seine Persönlichkeit entwickelt sich damit weiter. Der Coachee\* findet einen nützlicheren Umgang mit sich selbst sowie mit anderen. Er verspürt innere Sicherheit und kann intuitiver handeln. Er hat Mut, immer öfter aus der Komfortzone\* in die Lernzone\* zu gehen. Er verspürt Lust, neue, interessante Dinge anzugehen.

### Beispiel:

Frau Reh möchte nach der Familienpause wieder zurück in den Beruf. Sie ist sehr unsicher. Fühlt sich minderwertig. Hat Angst.

Zunächst einmal wird Frau Reh gebeten, all ihre Ängste einzeln auf je eine Karte zu schreiben und diese vor sich zu legen. Anschließend werden die Aussagen auf den Karten mit folgenden Fragen bearbeitet: „Wozu ist es gut, dass beispielsweise die Angst vor der neuen Zeiteinteilung da ist? Wovor schützt mich diese Angst? Was genau ist zu beachten, damit diese Angst nicht überhand nimmt? ...“

Frau Reh kommt der Gedanke, dass es für Sie sinnvoll ist, nicht direkt in die Vollen zu springen, sondern Schritt für Schritt loszugehen. So, dass Sie und alle Beteiligten es verarbeiten kön-

nen. Mit diesen Fragemustern werden alle Karten bearbeitet. Es gibt viele neue Erkenntnisse für Frau Reh. Durch diese Aufarbeitung akzeptiert sie sich mit ihren Ängsten und Befürchtungen, da ihr bewusst wird, dass diese etwas Gutes enthalten. Durch diese Akzeptanz erlangt Frau Reh wieder ihre innere Sicherheit. Sie merkt, wie wichtig ihr der Wiedereinstieg ist und weiß nun, was sie zu tun hat, damit er gelingen kann. In den nachfolgenden Sitzungen erfolgen dann noch eine Werte\*- und eine Ressourcenarbeit\*.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns behütet und bewacht.“*

*Hermann Hesse*

