



Dr. Susanne Schaffrath
Systemische Personal
und Businesscoachin aus
München mit jahrelanger
Erfahrung im Coaching
von Frauen

„Mit meinen Liebsten verstricke ich mich ständig in Diskussionen und Konflikte. Dabei möchte ich das gar nicht.“

Susanne Schaffrath: „Ganz wichtig: immer **Ich-Botschaften formulieren**. So nimmt man Feuer aus der Diskussion, weil man nicht mehr in Vorwürfen spricht. Auch generalisierende Wörter wie ‚nie‘ und ‚immer‘ sollte man streichen. Statt ‚Nie hörst du mir zu‘ wäre es besser zu sagen: ‚Ich habe oft das Gefühl, dass du mir nicht zuhörst.‘ Statt zu äußern, was man nicht will, kann man formulieren, was man sich wünscht. Darüber hinaus sollte man schwierige Gespräche und Konflikte nie zwischen Tür und Angel führen. Besser: einen konkreten Zeitpunkt ausmachen und in Ruhe konstruktiv besprechen. Eine Praxisübung, die ich gerne empfehle: alle Vorwürfe, die man zum Beispiel an den Partner oder die Partnerin hat, aufschreiben. Im zweiten Schritt geht man dann alle Punkte auf der Liste durch und **verwandelt diese in Wünsche**. Aus dem Vorwurf ‚Nie hörst du mir zu‘ wird dann ‚Ich wünsche mir, dass wir uns regelmäßig hinsetzen und miteinander reden‘. Im dritten Schritt geht man die Liste mit der Partnerin oder dem Partner durch und liest sich gegenseitig die Wünsche vor.“ →



Illustration: W&B/Marina Friedlich. Foto: Fabian Goedde-Mentke

„Ich habe meinen inneren Kompass verloren. Wie finde ich heraus, wo ich im Leben wirklich hinwill?“

Susanne Schaffrath: „Diese Frage wird im Leben immer wieder aufkommen – und wir dürfen sie uns auch immer wieder stellen. Dinge, Situationen und Menschen verändern sich. Eine erste Annäherung: Wie würde man einer wohlwollenden fremden Person das eigene Leben beschreiben? Was habe ich und was fehlt? Der zweite Schritt wäre ein **Perspektivwechsel**: Was würde diese fremde Person dazu sagen und was würde sie feststellen? Auch hier nicht urteilend, sondern wohlwollend. Vielleicht sagt sie: ‚Mir fällt auf, dass du ganz viel Gutes im Leben hast.‘ Durch die-



se Distanz erreicht man eine neue Sicht. Wenn man gar kein Gefühl mehr dafür hat, was man will, kann man auch mit dem **Bild des Lebensrads** arbeiten – auf Papier aufgemalt: Einzelne Abschnitte stehen für verschiedene Lebensbereiche wie Beruf, Finanzen, Gesundheit oder Part-

nerschaft. Je nachdem, wie zufrieden man damit jeweils ist, schraffiert man die Flächen unterschiedlich. So bekommt man einen Überblick, wo es hakt und was man vermisst. Danach ist sehr individuelle Coaching-Arbeit nötig, denn eine pauschale Lösung gibt es nicht.“

Gutes Coaching, schlechtes Coaching

1 Wie findet man gute Coaches?

Die Berufsbezeichnung „Coach“ ist nicht geschützt. Es gibt Coaches mit Spezialisierung auf verschiedene Lebensbereiche wie die Arbeitswelt oder die Lebensführung. Bei der Suche nach seriösen Angeboten helfen Zertifikate von Berufsverbänden sowie ein Check des Lebenslaufs weiter. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn mit großen Versprechungen geworben wird. Daneben ist auch das Bauchgefühl entscheidend: Fühle ich mich wohl, ist mir die Person sympathisch?

2 Wo liegen die Grenzen von Coaching?

Coaching kann Menschen helfen, neue Orientierung zu finden, Gedanken zu sortieren und Verhaltensmuster zu verändern. Es richtet sich an grundsätzlich psychisch gesunde Menschen. Ein Coach sollte einschätzen können, ob eine Klientin oder ein Klient nicht eher psychotherapeutische oder psychiatrische Unterstützung benötigt. Oft klärt sich das bereits in einem Vorgespräch (siehe Seite 28).

3 Wie viel kostet ein Coaching?

Das ist abhängig von der Art und der Dauer des Coachings sowie der Qualifikation des Coaches bzw. der Coachin. Der Deutsche Coaching Verband empfiehlt Stundensätze zwischen 140 und 200 Euro.

Illustration: W&B/Marina Friedlich