

WHITEBOOKS



Cornelia Topf

Selbst- coaching für Frauen

Stark, sympathisch
und erfolgreich in Beruf
und Privatleben

GABAL

Cornelia Topf

Selbstcoaching für Frauen

Cornelia Topf

Selbstcoaching für Frauen

**Stark, sympathisch und erfolgreich
in Beruf und Privatleben**

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-442-1

Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagfoto: Yuri Arcurs/shutterstock

Satz und Layout: typopoint GbR, Ostfildern

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher

Abonnieren Sie den GABAL-Newsletter unter:

newsletter@gabal-verlag.de

Inhalt

Vorwort für Dornröschen	9
Coaching? Für Frauen?	9
1 Denk dich stark!	13
Du bist Coachin	13
Selbstcoaching funktioniert	15
Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen	16
Einstellungen regieren die Welt	19
Ein wunderbarer Katalog: konstruktive Einstellungen	20
Mach deine Einstellungen fit!	22
Welche Einstellung wählst du?	24
Fünf Aufwärts-Einstellungen	26
Was denkst du gerade?	30
2 Sei so klar!	33
Was wünschst du dir vom Leben?	33
Die innere Auftragsklärung	34
Das Leben klären	36
Was ist dein Auftrag?	38
Die Struktur der Welt	39
Verhandle – mit dir!	40
Die inneren Abers	42
Die großen Fragen	45
Die innere Erlaubnis	47
Stark und klar	47
3 Wecke deine Kraft!	49
Das schwache Geschlecht	49
Verwandle deinen Zweifel!	51
Red dir gut zu!	54
Mit einem guten Gefühl	56
Die Macht der Erwartung	57

Deine beste Freundin	59
Vergleich dich richtig!	59
Das Streisand-Prinzip	60
Stärken rechtfertigen	62
Die große weibliche Schwäche	64
Universelle Stärken	64
4 Räum Steine weg!	67
Erkenne, was dich bremst!	67
Die Hürdenläuferin	68
Erfasse die Anforderungen!	70
7 Versuche	71
Wer schreibt, die bleibt	72
Denk in Prioritäten!	75
Fokussier dich!	76
Atomisiere Ziele und Hindernisse!	77
Der beste Tipp: Mach!	78
Hindernis? Aufgabe!	79
5 Bau dich auf!	81
Geh dir selbst aus dem Weg!	81
Warum tust du dir das an?	86
So motivierst du dich	88
Killer-Einstellungen	89
Wut ist besser als Zweifel	90
Weiblicher Perfektionismus	94
Der schönste Platz auf Erden	97
Hindernis-Training	99
6 Frag dich durch!	101
Wer fragt, die führt	101
Frag bloß nicht!	104
Vertrau dir!	106
In der Ruhe liegt die Frage	108
Die innere Zicke verzaubern	109

Gute Fragen	110
Lasst uns fragen!	116
7 Red dich raus!	117
Die Macht deiner Worte	117
Sprich dich stark!	119
Warum magst du dich nicht?	120
Was denkst du von dir?	122
Red glaubwürdig!	124
Red mit dir, wenn es dick kommt!	125
Verweigere Introjekte!	126
Aktiviere den Affekt!	127
Formuliere handlungsorientiert!	128
Direktes Reden.	129
Schnelle Tipps zum Change-Talk.	130
Die Shakespeare-Strategie	132
Finde dein Zauberwort!	133
8 Pack's an!	135
Technik, nicht Talent	135
Hör auf dich!	137
Mood Management.	138
Gefühle zaubern: Verbalprägung.	139
Wenn sie dir krumm kommen: Reframe!	140
Feedback ist Holschuld	141
Willst du das?	142
Change History	142
Schwachstellen-Alltagstraining.	143
Richtig trainieren.	144
Die FBI-Technik	145
Die BeST-Technik.	146
Was ist deine eigentliche Aufgabe?	147
Der Fragen-Finder	148
Whatever it takes	149
Mach's mit!	150

9 Mach weiter so!	151
Wann soll ich mich coachen?	151
Erlaube es dir! Entscheide dich!	152
Die eigentliche Motivation.	153
Mach dich auf was gefasst!	155
Die Einsamkeit der Träumerin	156
Selbstwirksamkeit	158
Finde das rechte Maß!	160
Authentizität	161
Coaching ist Haltung	163
Prüfe dein Selbstbild!	164
Bleib dabei!	165
Nachwort: Vom inneren Wachstum	167
Über die Autorin	169
Weiterführende Literatur	170
Register	172

Vorwort für Dornröschen

*»These women are employing
but a small part of their strength,
because they are ignorant that the Goddess' strength is their own.
Let each woman find in herself her own Goddess.«*

THORNTON WILDER, THE IDES OF MARCH

Coaching? Für Frauen?

Vor fünf Jahren saßen in meiner Coaching-Praxis praktisch nur Männer: Vorstandsmitglieder, Topmanager, Architekten, Rechtsanwälte und Ingenieure. Seither hat sich mächtig viel geändert!

Frauen haben Coaching für sich entdeckt. Sie haben das meiner Ansicht nach beste Instrument der beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung für sich in Anspruch genommen. Und das zu Recht.

Was ich mit Coaching schon alles erlebt habe! Nach dem Prinzip: Mit Coaching in nur sechs Wochen von der grauen Maus zur Vorstandsvorsitzenden! Im Ernst: Die Chancen, die Coaching bietet, sind unvergleichlich. Deshalb fand ich es immer schade, dass nur jene in den Genuss dieser Chancen kommen, die den Weg in eine (gute) Coaching-Praxis finden. Ich wollte immer schon eine Coaching-Praxis in jedem Wohn- und Esszimmer, jedem Schlafzimmer und jeder Küche aufmachen. Und natürlich in jedem Büro und an jedem Arbeitsplatz. Auch an Ihrem! Das war meine erste Motivation, dieses Buch zu schreiben.

Meine zweite: Nach über 20 Jahren als Trainerin, Coachin und Beraterin für beide Geschlechter und nachdem ich viele Bücher für Männer und Frauen über Themen wie Durchsetzungsfähigkeit, Schweigen, Verhandlungsführung und Rhetorik geschrieben hatte, wurde mir klar, dass Frauen in der heutigen Zeit nicht

Coaching:
das Beste für
Ihre Entwicklung

nur Fachkompetenz und persönliche Ausstrahlung benötigen. Sie brauchen auch ein besonderes Instrument, um ihre eigenen Stärken besser zu entwickeln. Denn die Welt dreht sich immer schneller. Leider rennen wir immer noch im selben alten Trott den Entwicklungen in Wirtschaft, Gesellschaft, Beziehung und Familie hinterher. Das kann, das darf nicht sein! Wir müssen uns intelligenter entwickeln, schneller besser werden. Denn Hinterherrennen macht keinen Spaß!

Der dritte Anlass: Viele weibliche Angestellte, Projekt- und Medienmanagerinnen, Ingenieurinnen, Verlegerinnen, Juristinnen, Grafikerinnen, Studentinnen, Azubinen, Web-Designerinnen, Einzelhändlerinnen, Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Handwerkerinnen, alleinerziehende Mütter, Verbandssekretärinnen und Uni-Absolventinnen fragten mich nach dem Coaching: »Haben Sie nicht etwas für die Zeit nach dem Coaching? Quasi eine Fern-Coachin zum Aufklappen?« Et voilà! Hier ist sie.

Sie machen es
sich unnötig
schwer

Allein kann das eine Frau zwar auch schaffen: Beruf, Karriere, Beziehung, Familie, Haus, Kinder, Freunde, gesellschaftliche Verpflichtungen und persönliches Glück – alles unter einem Hut! Doch ganz allein macht das einsam, frustriert, irgendwann ausgebrannt, auf jeden Fall unattraktiv und unsympathisch, auf Dauer nicht wirklich viel Spaß und es wird vor allem auf keinem dieser vielen Felder mit großem Erfolg belohnt. Ganz abgesehen davon, dass es allein ziemlich schwerfällt. Das ist der Grund, warum Frauen die Doppelbelastung Beruf *und* Familie oft so quält: nicht nur, weil sie per se sehr schwer wäre – sie ist es! – sondern auch, weil wir es uns unnötig schwer machen.

Deshalb braucht jede Frau eine Verbündete, eine Mentorin, eine Coachin, die sie unterstützt. Die immer für Sie da ist und Sie nie im Stich lässt. Die stärkt, stützt, tröstet, beflügelt, absolut verschwiegen ist und immer eine Lösung parat hat. Die Sie besser kennt als Ihre eigene Mutter. Die immer zu Ihnen hält. Die Sie bremst, bevor Sie was Dummes machen, die Sie zum ganz großen Erfolg befähigt und doch immer schön auf dem Teppich, immer freundlich und sympathisch hält. So eine Wonder Woman gibt es nicht? Gibt es wohl. Diese Coachin, die immer für Sie da ist und

die Sie besser kennt als jeder andere Mensch, sind – natürlich! – Sie selbst. So kennen Sie sich gar nicht? Natürlich nicht. Jetzt noch nicht. Aber am Ende dieses Buches. Das verspreche ich Ihnen.

Sie werden Kräfte in sich entdecken und vor allem wecken, die Sie nie in sich vermutet hätten. Sie werden eine Klarheit im Denken erwerben, die Sie jede Komplexität des Lebens und des Berufs schneller und leichter bewältigen lässt. Sie werden einen Mut und eine Tatkraft entwickeln, die Sie in großen Schritten voranbringen. Sie werden Selbstvertrauen und Ausdauer stärken, damit Sie auch größere Aufgaben gut und sicher zum Ziel führen. Sie werden besser werden, sich besser fühlen, besser denken, stärker handeln, eine stärkere Ausstrahlung auf andere entfalten, sympathischer wirken und die Menschen in Ihrem beruflichen, privaten und familiären Umfeld begeistern, mitreißen und zu gemeinsamen Zielen führen. Und für all das müssen Sie noch nicht einmal viel Neues lernen. Das meiste davon schlummert bereits in Ihnen, sehnlich darauf wartend, wachgeküsst zu werden.

Es steckt so viel mehr in Ihnen

Spitz die Lippen, Darling!

Denk dich stark!

»Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen.«

DR. KARL MENNINGER

Du bist Coachin

»Zu blöd, dass ich Sie heute Morgen nicht aus dem Meeting heraus anrufen konnte!«, klagte mir die Leiterin des Firmenkundengeschäfts einer Bank. Sie kommt regelmäßig alle paar Wochen ins Coaching und meinte: »Am nötigsten hätte ich Sie, wenn bei uns wieder der Bär steppt. Wie heute Morgen im Meeting. Wenn es hart auf hart kommt, wer coacht mich dann?« Das werde ich häufig gefragt. Die Antwort ist ganz einfach.

Wer ist immer in Ihrer Nähe? Wer kennt Sie besser als Ihre beste Freundin? Sie selbst! Es ist super, wenn Sie eine beste Freundin haben, einen verlässlichen Partner oder eine gute Coachin. Doch selbst diese drei können nicht immer bei Ihnen sein. Nicht immer dann, wenn es darauf ankommt. Dann sollten Sie allein Ihre Frau stehen (können). Ja, ich weiß, das machen Sie doch sowieso ständig! Aber wie?

Wer steht
zu Ihnen?

Leider oft mit dem unguuten Gefühl, nicht gut genug zu sein, Ihre Sache nicht ganz richtig zu machen, es doch viel besser machen zu müssen, machen zu sollen, machen zu wollen und eigentlich auch machen zu können. Und in genau diesen Situationen wird künftig Ihre persönliche Coachin für Sie da sein. Damit es Ihnen besser geht. Damit Sie es besser *machen*. Damit Sie zufrieden auf sich blicken und aus vollem Herzen sagen können: »Gut gemacht!« Wie fühlt sich diese Aussicht an?

Coach yourself

Spüren Sie dieser Aussicht nach. Wie fühlt es sich an, wenn Sie in kritischen Situationen besser drauf sind, sich besser fühlen, klarer denken und entscheiden, souveräner agieren können? Atmen Sie dieses Gefühl. Spüren Sie es in allen Facetten. Erinnern Sie sich gut daran. Es ist Ihr persönliches Leitgefühl. Diesem guten Gefühl wollen Sie mit jeder Buchzeile, jeder Übung und jedem Merksatz näher kommen.

Hört sich gut an? Sicher. Wo ist der Haken? Wahrscheinlich liegt es Ihnen auf der Zunge. Wie es der Leiterin des Firmenkundengeschäfts auf der Zunge lag, die wir eben kennengelernt haben. Sie sagte: »Aber wenn ich mich in solchen Situationen total mies fühle! Und wenn mich im Meeting die Männer anblaffen und ich einen Kloß im Hals habe – da soll ich mich auch noch selbst coachen?« Na klar! Wann denn sonst? Und vor allem: Wer denn sonst?

Schön, wenn der Märchenprinz vorbeireitet und Sie rettet. Noch schöner allerdings wäre, wenn Sie nicht auf den Prinzen warten würden: Dornröschen rettet sich selbst! Denn Frauen sind etwas zuverlässiger als zufällig vorbeireitende Prinzen.

Wenn es Ihnen gut geht, brauchen Sie keine Coachin. Wenn nicht, wenn Sie in der Bredouille stecken, unscharf denken oder von Emotionen überwältigt werden, wenn Sie es also am nötigsten haben, dann sind Sie für sich da. Das eröffnet eine tiefe Erkenntnis:

Selbstcoaching ist kein Luxus, sondern Ausdruck einer selbstständigen Persönlichkeit. Das eine bedingt das andere.

Schreiben Sie Ihr Drehbuch selbst!

Intellektuell und emotional selbstständige Frauen coachen sich selbst. Und je mehr und je lieber sie das tun, umso stärker wächst ihr Selbstwertgefühl. Selbst ist die Frau! Opfer dagegen coachen sich nicht selbst. Die warten, bis sie jemand rettet. Das ist ihre

Einstellung zum Leben, ihr geheimes Drehbuch; die Psychologin nennt das deshalb auch: Skript. Wollen Sie mit diesem Drehbuch leben? Ich bin mir sicher: Nein. Sonst wären Sie nicht hier. Opfer lesen keine Ratgeber für die geistige und emotionale Selbstständigkeit. Sie *warten* auf den Ratgeber. Nicht weil sie ungeschickt und dumm wären. Sondern weil sie ahnungslos sind. Sie ahnen oft nicht einmal, wie wirksam sie sich selbst helfen könnten. Denn: Selbstcoaching funktioniert.

Selbstcoaching funktioniert

Führungsfrauen in allen Branchen setzen Selbstcoaching seit Jahren, wahrscheinlich seit Jahrhunderten ein. Schon von historischen Führungsfrauen wie Cleopatra sind Aussprüche überliefert, die darauf schließen lassen. Und Sie machen das längst auch schon.

In wie vielen Situationen haben Sie sich nicht schon Dinge gesagt wie »Kopf hoch, das kriegst du hin!«, »Kinderkriegen ist schlimmer!«, »Trau dich einfach!«, »Mach doch nicht immer alles so kompliziert!«, »Andere haben das doch auch geschafft!«, »Sei nicht immer so perfekt!«? Wo haben Sie überall zustimmend genickt? Sehen Sie, Sie können das doch! Wie bitte? Das war's schon? Natürlich!

Sie tun es bereits

So einfach ist Selbstcoaching. Sie brauchen dafür im Prinzip nur zweierlei: Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Und die haben Sie ja schon! Mehr als genug davon! Je mehr Sie davon haben, umso besser.

Selbstcoaching ist einfach

Intelligente Menschen machen sich mit ihrer Fülle von Gedanken zwar oft das Leben unnötig schwer. Eine Eigenschaft, die im Deutschen auch als »Charakter« bezeichnet wird. Doch diese Fülle an Gedanken macht ihnen das Selbstcoaching gleichzeitig leichter. So birgt jede Schwäche eine Stärke in sich.

Selbstcoaching ist im Prinzip nichts anderes als die Kunst, sich mit seinen Gedanken und Gefühlen selbst zu helfen. Das machen Sie schon. Täglich dutzendfach. Davon merken Sie nicht viel? Na-

türlich nicht! Weil Sie es meist *unbewusst* machen. Deshalb nützt es Ihnen noch nicht so viel, wie es nutzen könnte. Wir machen in diesem Buch gemeinsam das Unbewusste bewusst. Das ist die ganze Kunst.

Das Unbewusste wird bewusst – und damit hundertfach wirksamer.

Möglicherweise hatten Sie zu Beginn des Buches Gedanken im Kopf wie: »Wenn ich mir selbst gut zurede, dann bringt das nichts!« Vielleicht hat sich dieser Gedanke aufgrund unserer gemeinsamen Überlegungen geändert in etwas wie: »Ich möchte mir selbst helfen können! Ich probiere Selbstcoaching aus. Im Grunde mache ich das ja schon längst!« Wenn Sie beide Gedanken vergleichen: Was fällt Ihnen auf?

Einstellungen sind Gedanken, die uns leiten

Richtig: Beides sind Einstellungen. Die erste Aussage drückt eine skeptische, die zweite eine konstruktive Einstellung aus. Sehen Sie? Sie kennen schon ein zentrales Element des Selbstcoachings: Einstellungen sind die Segel des Lebens. Je besser wir unser Segel setzen können, desto schneller fahren wir auf den Wellen unserem Zielhafen entgegen.

Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen

Andrea ist stellvertretende Abteilungsleiterin und mit großen Schritten auf der Karriereleiter unterwegs. Eines Tages untersagt ihr Chef ihr den Besuch eines Turnus-Meetings, das sie von Amts wegen schon über ein Jahr lang jeden Monat besucht hat. Es ist klar, was dahinter steckt: »Dem steige ich zu schnell auf! Der fürchtet eine Kronprinzessin!« Andrea ist zu Recht sauer: »Das ist typisch Old Boys Network! Die wollen mich von den wichtigen Informationen abschneiden! Dann sollen sie ihren Mist eben allein machen.« Was ist das? Erst einmal eine Tatsache: Andrea sagt, wie es ist. Ach ja?

Wie viele Seiten hat ein Ding?

Hildegard Palm, die Protagonistin in Ulla Hahns Roman *Das verborgene Wort* fragt ihren Großvater: »Großvater, wie viele Seiten

hat ein Ding?« Er sagt: »So viele Seiten, wie man Blicke darauf werfen kann.« Ein weises Wort und eine perfekte Anleitung zum Selbstcoaching:

Werfen Sie einen anderen Blick darauf! Wenn Sie künftig Menschen, auch sich, über Dinge reden hören, dann fragen Sie sich: »Die Worte hör' ich wohl. Welche Einstellung steckt dahinter?« Und dann werfen Sie einen anderen Blick darauf und finden noch andere Einstellungen dazu.



Setzen Sie die Einstellungsbrille auf und betrachten Sie Andreas Klage: »Das ist typisch Old Boys Network! Die wollen mich von den wichtigen Informationen abschneiden! Dann sollen sie ihren Mist eben allein machen.« Wie würden Sie die Einstellung dahinter beschreiben? Vertrauen Sie Ihrer spontanen Wahrnehmung.

**Coach
yourself**



Im Seminar nennen Teilnehmerinnen Eindrücke zu Andreas Einstellung wie: beleidigt, klein, mädchenhaft, trotzig, traurig, eingeschneit, frustriert, defätistisch... Was war Ihr Eindruck von Andreas Einstellung? Und nun machen Sie es wie Hildegards Großvater:



Wenn Sie hinter einer Aussage die Einstellung wahrgenommen haben: Werfen Sie einen anderen Blick auf die Situation! Und noch einen anderen! Fragen Sie andere Menschen nach deren Blickwinkel!

**Coach
yourself**



Im Seminar sagen viele Teilnehmerinnen: »Die Old Boys wollen mich ausschließen? Denen werd' ich's zeigen!« Oder: »Ach, das wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Ich muss dann eben mal mit meinem Vorgesetzten darüber reden.« Sie furchen die Stirn?