

---

Thomas Schulte, Coaching als Weg. Was möchten Sie Ihren Enkeln einmal erzählen.  
Übungen für mehr Erfüllung und Intensität  
Achter Verlag, 1. Auflage 2010  
ISBN 978-3-9812-3726-9

Nur knapp 300 Seiten, kleines Format, aber glauben Sie mir, damit sind Sie so schnell nicht fertig. Wer sich auf die Übungen einlässt, wird viel Zeit mit Schultes Erstling verbringen. Das Buch hat es in sich, oder richtiger gesagt, das Buch deckt auf, was in seinem Leser steckt. Es bietet Bewusstwerdung. Schwierige Situationen werden bewusst bearbeitet und, so lautet das Versprechen des Autors, damit Lösungen erarbeitet. Wie das in einem Präsenzcoaching auch der Fall wäre. Wer sich auf dieses Buch einlässt, wird bald erfahren, dass es nicht darum geht, isolierte Lösungen für kurzfristige Zielerreichung zu finden. Es geht um viel mehr: Erfüllung und Sinnhaftigkeit – und die tritt ein, wenn „das Leben durch eine Serie von Aufgaben ‚gefüllt‘ ist“. Nun ist Coaching ein sehr individueller Weg, aber Schulte gelingt es vorzüglich, den unterschiedlichen Lesenden ein wertvoller Begleiter zu sein. Sein Kniff ist, dass er zehn veränderungsrelevante Dimensionen beschreibt und Übungen dazu anbietet. Diese sind: das Selbstbild, das Denken, das Verhalten, der Körper, die Sprache, die Emotion, die Werte und Entscheidungsfindung, die Beziehungen, das System und die Spiritualität.

Zuvor muss allerdings der persönliche Auftrag an das Coaching gefunden werden. Denn ohne eine klare Zielvorstellung ist kein Weg erfolgreich, denn er führt zu nichts. Wie so oft in diesem Buch erfahren wir über ein Beispiel – aus der Coachingpraxis von Schulte? – wie das Beschriebene gemeint ist. Erst einmal ist es Gunther, der ins Coaching kommt und auf die Frage wie er vom Coaching profitieren wolle antwortet, dass wisse doch der Coach besser und er hätte vollstes Vertrauen in ihn. Tatsächlich haben einige Coachingkunden eine solche Vorstellung, doch die hilft bekanntlich nicht weiter. So stellt auch Gunther fest – das Gespräch wird leider nicht detailliert aufgezeichnet – dass ohne eine Zielvorgabe keine Motivation vorhanden sei. Also ran an die Auftragsklärung, die erste Übung: Mit 10 Sätzen soll beschrieben werden, wie sich die aktuelle Situation darstellt. Welche anspruchsvollen Ziele verbindet man mit dieser Situation. Worin wird eine persönliche Weiterentwicklung, eine kreative Problemlösung oder einfach nur Klarheit gebraucht? Bis wann? Woran würde erkannt werden könne, dass dieses Ziel erreicht ist und woran würden Dritte das erkennen können. Dem Selbstbetrug wird hier gleich zu Beginn die Tür gewiesen. Wem es nicht gleich gelingt, seinen Coachingauftrag zu finden, dem wird empfohlen, weitere Kapitel dieses Buches zu lesen und später wieder hierhin zurückzukehren. Doch wo anfangen? Im Kapitel „Der erste Schritt“ gibt es einen kleinen Test, der den möglichen Startpunkt bestimmen hilft. Es kann aber auch willkürlich da begonnen werden, wo es einem persönlich am Spannendsten erscheint. Nachdem ich das Buch gelesen habe, stimme ich Thomas Schulte zu, dass auf dem Weg des Coaching irgendwann einmal alle sogenannten veränderungsrelevanten Dimensionen durchschritten werden. Nun geht es also los, die Reihenfolge der Kapitel ist wie bereits erwähnt: das Selbstbild, das Denken, das Verhalten, der Körper, die Sprache, die Emotion, die Werte und Entscheidungsfindung, die Beziehungen, das System und die Spiritualität. Der Aufbau ist immer gleich. Über allem steht ein Zitat aus einem Film und die entsprechende Szene dazu wird erläutert und es wird die Verbindung zum Thema hergestellt. Das ist (für mich) nicht immer nachvollziehbar, vielleicht liegt es auch daran, dass ich nur sehr wenige der beschriebenen Szenen/Filme überhaupt gesehen habe – obwohl sie sehr bekannt sind. Es folgt ein kurzer Überblick über die Theorie der jeweiligen Dimension, natürlich immer wieder erläuternde Beispiele aus der Praxis und schließlich Übungen. Viele dieser Übungen können vermutlich alleine geschafft werden, spannender und ertragreicher ist es in jedem Fall, wenn ein ehrlicher Gesprächspartner zur Verfügung steht. Schulte weist nur sehr selten darauf hin und niemals empfiehlt er einen professionellen Coach. Als Coach weiß ich, dass Freunde und Familienangehörige nur bedingt als geeignete Gesprächspartner genutzt werden können. Aber versuchen Sie es erst einmal, zu einem Coach können Sie ja immer noch gehen ...

Mir gefällt sehr, dass die theoretischen Erläuterungen nicht das fünfte wieder Aufwärmen schon oft gelesener Thesen und Erkenntnisse sind. Zum Thema Sprache werden nicht (schon wieder) die vier Ohren bemüht – und wenn sie auch noch so richtig sind. Hier erhalten wir einen Überblick über Sprechakte, deren Zweck, Merkmale, Komponenten und Beispiele. In einer Übung werden wir angeleitet, diese Sprechakte, bzw. Kombinationen daraus, zu erkennen. Weiter geht es mit den Gesprächsebenen, die mit den veränderungsrelevanten Dimensionen weitgehend identisch sind. Schließlich erfahren wir, dass aktives Zuhören auch mit offen und flexibel bleiben bezeichnet werden kann. Wer oft genug die einschlägigen Vokabeln der Kommunikationstrainer gehört hat, wird hier noch einmal besonders aufmerksam. Und Aufmerksamkeit ist der Schlüssel für Bewusstsein und schließlich für Veränderungsmöglichkeiten.

Kein Licht ohne Schatten: Im Kapitel „Werte“ gibt es eine Auflistung von Werten mit den damit verbundenen Bedürfnissen. Etwas befremdlich ist es, wenn ich dadurch erfahre, dass dem Wert Leistung das Bedürfnis „Etwas leisten, Bedeutendes vollbringen“ zugeordnet ist, oder dem Wert Weiterentwicklung das Bedürfnis „Persönliche Weiterentwicklung“, Wohlfühlen entspricht dem Bedürfnis „Sich gut fühlen“, na wer hätte das gedacht. Allerdings ist das nicht bei jedem Wert der Tabelle so. Und zudem hilft es manchem Veränderungswilligen vermutlich auf die Sprünge, um in der folgenden Übung seiner eigenen Werterangliste nahe zu kommen.

Thomas Schulte versteht es, seinen Lesern immer wieder Mut zu machen. Im Kapitel Mein System und meine Umwelt weist er darauf hin, dass alles Planen niemals absolute Sicherheit bieten kann und auch nicht darf. Anderenfalls würden sich Menschen ihrer Zukunft berauben. Denn, zeigt man ihnen die Zukunft, dann haben sie ja keine mehr und jedes gelöste Rätsel lässt Hoffnung schwinden. Schon sehr philosophisch diese Gedanken, aber ach so richtig. Letztlich kommt es darauf an, das Leben als ein gutes Abenteuer zu verstehen. Etwas Spannung gehört zwangsläufig dazu. Logisch, dass es dann mit dem Thema Spiritualität zu Ende gehen muss. Schulte definiert Glauben als die feste Erwartung etwas Erwünschten, auch wenn das Eintreten völlig offen ist, eigentlich nichts anderes als eine klare Zieldefinition. Und Spiritualität ist ein Lebensweg auf dem jeder Mensch sich stückweise immer besser kennenlernt und sein Selbstbild vervollständigt. Womit wir wieder am Anfang wären – und da behauptete ich ja bereits, dass man mit den scheinbar übersichtlichen knapp 300 Seiten im kleinen Format nicht so schnell fertig werden würde ...