

Im Einklang mit sich selbst leben

LEBENSBERATUNG: Berufsverband der Supervisoren und Coaches (BSC) Südtirol lud zum Seminar mit Prof. Dr. Alfried Längle

SARNS (ive). In belastenden Situationen – sei es im Berufs- und Privatleben – geht manchmal der Blick für das verloren, was ein Ausweg daraus sein könnte. Hier kann ein Coach, ein neutraler Gesprächspartner, helfen. Die „Dolomiten“ haben mit Prof. Alfried Längle gesprochen, in welchen Situationen ein Coaching hilfreich sein kann.

„Dolomiten“: Politiker werden gecoacht, Spitzensportler werden gecoacht. Warum braucht der Mensch ein Coaching bzw. in welchen Situationen wäre ein Coaching hilfreich?

Alfried Längle: Coaching ist immer hilfreich, wenn es um die Verbesserung einer Arbeitssituation geht, die belastet ist, mit Spannungen oder mit Gefühlen von Begrenzung, Unfähigkeit oder Überforderung verbunden ist – um die adäquate Umgangsweise mit der belastenden Situation zu erreichen. Das ist der eine Bereich von Coaching, der andere Bereich ist die Persönlichkeitsentfaltung, die Entwicklung von zusätzlichen Ressourcen bis hin zur Karriereplanung.

„D“: Das heißt?

Längle: Im persönlichen Coaching geht es darum, Potenziale zu entdecken, die ein Mensch hat, etwa die ihn für einen Personalführungsberuf oder eine Be-



Im Bild (von links): Micki Gruber (Präsidium BSC), Prof. Alfried Längle und Ilse Egger (Präsidium BSC).

triebsleitungsfunktion befähigen. Es geht darum, berufliche Potenziale zu entdecken und entwickeln zu können – verbunden auch mit einem Karriere-Coaching, das dem Unternehmen und der Person selbst zu Gute kommt.

„D“: Es werden also vor allem Führungskräfte angesprochen?

Längle: Besonders Führungskräfte, aber auch mittlere Führungskräfte und alle im Beruf Stehenden. Viele Führungskräfte haben einen Coach, mit dem sie ihre Tätigkeit reflektieren. Es geht darum, Fehlentscheidungen zu vermeiden, persönliche Stressfaktoren zu reduzieren, die persönliche Zufriedenheit in der Arbeit zu fördern, das Miteinander im Be-

trieb zu verbessern und betriebliche Strukturen zu klären.

„D“: Auch darum, Konfliktsituationen zu lösen?

Längle: Das ist natürlich auch ein großer Bereich von Coaching, etwa wenn ein Mitarbeiter Probleme mit einem Mitarbeiter hat, die sich wiederholen und sich schließlich im Betrieb auswirken. Coaching kann hier helfen, den Konflikt zu klären und die Situation zu entspannen.

„D“: Coaching wird also vor allem im Berufsleben gebraucht?

Längle: Coaching hat den Schwerpunkt in der beruflichen Begleitung, Beratung und Unterstützung. Coaching wird heute aber auch viel breiter angewandt,

in Familiensituationen, bei Streitigkeiten in der Familie, bei Paarentwicklungen. Hier erwarten sich die Menschen vom Coach eine Klärung der Problematik und ein Aufzeigen von Möglichkeiten, um selbständig mit der Situation umgehen zu können.

„D“: Was ist der Unterschied zwischen einer Psychotherapie und einem Coaching?

Längle: In der Psychotherapie wollen die Menschen begleitet werden, mit dem Therapeuten die Situation durchstehen und durchgehen. Im Coaching machen sie das selbstständig mit den erhaltenen Inputs.

„D“: Gibt es verschiedene Ansätze im Coaching?

Längle: Am weitesten verbreitet ist das systemische Coaching, das auf die Art der Vernetzung und Wechselwirkung unter Gruppenteilnehmern schaut. Das existentielle Coaching geht aus von der Einzelperson, ihrer Entscheidung, ihrer Verantwortung, ihren Möglichkeiten und ihrer Sinnsuche. Existentielles Coaching möchte erreichen, dass der einzelne Mensch mit der vollen inneren Zustimmung arbeiten, leben und wirken kann. Das heißt: mit sich selbst, in seiner Tätigkeit lebt, zu sich steht und aus sich heraus lebt – im Gefühl der inneren Erfüllung.

„D“: Also den Sinn in seinem Leben erkannt hat?

Längle: Der existentielle Sinn bedeutet das Sehen von etwas, das mir möglich ist und ich also realistischerweise tun kann, das in meiner Wahrnehmung einen Wert hat und für das ich mich nun entscheide. Das kann sein etwas Wertvolles erleben oder etwas Wertvolles tun: eine Wanderung, ein Gespräch, in der Arbeit. Es geht darum, etwas Wertvolles zu schaffen, für sich oder andere Menschen. Es kann auch sein, indem man eine wertvolle Haltung einnimmt gegenüber einer schwierigen Lebenssituation, damit nicht noch mehr Unglück passiert. Indem man nicht resigniert, etwa nach Alkohol greift, sondern versucht, in dieser Situation das Bestmögliche zu machen.