

# LEISTUNGSSTARK IN KRISEN

## Coaching versus coaching

**Sie erkennen erfahrene Coaches an der Qualität der Aufmerksamkeit die Sie bekommen. Coaching unterstützt Ihre Eigenverantwortung gerade in Krisen.**



Autor  
Dr. Gudrun  
Reinschmidt

© 2009

**Wie gut können Sie entscheiden?** Ohne Zeitdruck, wenn alle Fakten auf dem Tisch liegen und die Wirtschaftstrends eindeutig sind, fällt es ihnen sicher leicht, die richtige Entscheidung zu treffen.

Doch was passiert, wenn einige oder alle dieser Voraussetzungen nicht gegeben sind? Wie steht es mit Ihrer Entscheidungsfähigkeit in Krisensituationen? Welche Entscheidung treffen Sie, wenn die Folgen Ihrer Entscheidung nicht klar absehbar sind?

**In einer Krise ist schnelles Handeln gefragt.** Das haben wir zuletzt ganz dramatisch bei der Notlandung des Flugzeugs auf dem Hudson River mitbekommen. Der erfahrene Pilot wurde von dem Ereignis, dass beide Triebwerke ausfielen, genauso überrascht wie jeder andere. Doch er blieb in seiner Mitte, er war gegenwärtig, offen für die sich bietenden Möglichkeiten und war ganz aufmerksam bei der Landung. Er konnte sich in kürzester Zeit für die Notwasserung entscheiden. Diese Entscheidungsfähigkeit können Sie trainieren und Sie können sich unterstützen lassen, durch einen Coach.

*Präsenz, Offenheit und Aufmerksamkeit sind für eine schnelle Entscheidungsfähigkeit die Voraussetzung*

**Im Mittelstand besteht immer noch Zurückhaltung,** wenn es um das Thema Coaching geht. Die Analogie zur Psychotherapie ist schnell hergestellt. Damit sind die Berührungsängste logisch erklärt. Denn der gesunde Unternehmer braucht weder einen Beistand noch jemandem, der ihm sagt, was er tun soll.

**In der Tat ist es so, dass** der Begriff „coaching“ aus dem Sport kommt. Zunächst waren die Coaches oder Trainer diejenigen, die den Sportlern Verhaltensweisen verordneten, die sie erfolgreicher machen sollten. Sei es für das aktive Training, beim Üben der Techniken oder in der Ernährung. Doch bald schon erkannten Spitzensportler, dass sie mehr brauchen als einen Verhaltenstrainer.

---

*Es kommt auf den Unterschied an, der den Unterschied ausmacht.*

---

Sie brauchen jemanden, der ihnen hilft, sich den Unterschied im Denken bewusst zu machen, der den Unterschied im Handeln ausmacht. Wenn sie dieses Bewusstsein haben, ist es wichtig, jemanden zu haben, der sie unterstützt, langandauernd diese mentale Fitness aufrecht zu erhalten.

**Punktgenau muss das Selbstbewusstsein in der**

Situation des Wettkampfes groß sein. Doch gerade vor dem Wettkampf beginnt der Adrenalin-Schub und damit die Aufregung. Man sagt, es gewinnt der, der es am meisten will. Das ist derjenige, der seine Aufregung, Selbstzweifel und Ängste auch in dieser Phase überwindet und in Zuversicht transformiert. Die dabei frei werdende Energie nutzt er dann für den Sieg.

**Im Leistungssport hat man** herausgefunden, dass mit mentalem Training genau diese rechtzeitige Transformation stattfinden kann. Da aber das Gehirn nach dem Energiesparprinzip arbeitet, fällt es schwer die Disziplin aufzubringen, täglich ohne Anstoß von außen zu üben. Hierzu dient der Coach in der täglichen Routine. Seinen zweiten Auftrag hat er, den Spitzensportler direkt beim Wettkampf zu coachen. In solchen Stresssituationen, so zeigt es die moderne Gehirnforschung, wird die Großhirn-Aktivität durch den Hormonausstoß reduziert und die Überlebensstrategien des prähistorischen Stammhirns setzen ein. Jetzt heißt es nur noch Furcht, Flucht oder Erstarren.

**Man kann sich vorstellen,** dass diese Strategie weder für den Leistungssportler noch für einen Unternehmer zielführend ist. Jetzt kommt der mentale Coach ins Spiel. Zum einen sorgt er dafür,

dass der Sportler regelmäßig seine Transformationsübung macht, indem er sich sein Ziel visualisiert und das Siegesgefühl schon im Vorfeld auskostet. Zum anderen ist der mentale Coach genau in der Stresssituation anwesend und unterstützt den Spitzensportler, seine gesamte Leistungsfähigkeit genau auf dem Punkt abzurufen.

**Der mentale Coach gibt keine Ratschläge.** Er braucht nicht einmal die genaue Sachkenntnis, denn die Kompetenz und Leistungsfähigkeit liegt voll beim Sportler. Der mentale Coach hat die Aufgabe, das geistige Umfeld so zu gestalten, dass der Spitzensportler seine Kompetenz voll entfalten kann. Ähnlich dem Elektro-Magnetischen Feld der Erde entsteht ein Energiefeld beim Coaching, dass die Transformation der negativen Assoziationen in positive Energie (Power) unterstützt und beschleunigt.

**Das ist Coaching, welches** auch im amerikanischen mit dem großen Buchstaben C geschrieben wird. Die Selbstführungskompetenz des Coachees wird lediglich unterstützt.

**In Studien mit Befragungen von Top Managern** wurde herausgefunden, dass die beste Entscheidungsfähigkeit dann gegeben ist, wenn Bauch, Herz und Verstand zu der Entscheidung stehen können. Eine rein logische Entscheidung basierend auf Zahlen, Daten und Fakten dauert oft viel zu lang und berücksichtigt nicht die Unwägbarkeiten des täglichen Lebens. Reine Bauchentscheidungen sind oft vom Überlebenswillen geprägt und man entscheidet vielleicht zu vorschnell. Herzscheidungen sind eventuell zu rücksichtsvoll.

**Es ist also wichtig Bauch, Herz und Verstand** aufeinander auszurichten, um schnell und sicher zu entscheiden. Insbesondere in Krisen macht diese Fähigkeit den Unterschied zwischen einem erfolgreichen Unternehmer und einem Überlebenskämpfer. Ein erfolgreicher Unternehmer braucht für seine Entscheidung die Verankerung im Hier und Jetzt, die Offenheit

für mögliche Entscheidungsalternativen sowie die Aufmerksamkeit und Wachheit, die entschiedene Lösung tatkräftig umzusetzen.

---

*Sind Bauch, Herz, und Verstand aufeinander ausgerichtet, können Sie schnell und sicher entscheiden.*

---

**Genau wie im Leistungssport gibt es** in der Wirtschaft Stresssituationen, in denen es gelingen muss, entscheidungs- und handlungsfähig zu sein. Genau auf diese Situationen bereitet Coaching die Führungskraft vor. Der Coach sorgt wieder nur für den Rahmen und für das Energielevel, in dem gute Entscheidungen getroffen und kreative Lösungen gefunden werden.

**Übrigens kommt das Wort Coach** aus dem Altenglischen und bedeutet Kutsche. Genau wie dieses Vehikel bringt der Coach seinen Klienten schneller von Punkt A nach Punkt B. Dies geschieht, ohne den Klienten zu verändern oder ihm seine Selbstständigkeit zu nehmen. Coaching ist gerade die Methode der Wahl, um seine Selbstverantwortung und eigene Kompetenz aufrecht zu erhalten. Coaching hilft, Stresssituationen nicht zu nah an sich herankommen zulassen, um handlungsfähig zu bleiben. Deshalb wählen Spitzenführungskräfte einen Coach.

---

*Beim Coaching mit „C“ entsteht ein Energiefeld ähnlich dem Elektro-Magnetischen Feld der Erde. Hierin kann der Coachee seine Führungskompetenz voll entfalten.*

---

**Ein weiterer wichtiger Aspekt für Top Manager** an der Spitze ist, dass auch sie jemanden benötigen, der ihnen ein ehrliches Feedback gibt. Die Spitze macht einsam, sonst wäre sie nicht spitz. Selten gibt es Mentoren für den Vorstand oder CEO in der Firma. Er wird selbst immer wieder um Rat gefragt, oder soll anderen Anerkennung geben. Erfahrene Führungskräfte wissen jedoch, wie wichtig es ist, sein Selbstbild immer wieder neu mit

dem äußeren Auftreten und dem Fremdbild abzugleichen. Hier kann der Coach als Vertrauter angesehen werden, der dem Unternehmer den Rücken stärkt.

**Nützlich ist es, wenn der Coach** aus der gleichen Branche kommt, aber er braucht weder älter zu sein noch über mehr Berufserfahrung zu verfügen. Wichtig ist es, einen Coach zu finden, der viel Einfühlungsvermögen hat und dem es gelingt, die Ruhe und das energetische Feld zu schaffen, in dem sich der Entscheider all seiner eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen bewusst ist.

---

*Die Qualität eines Coaches erkennen Sie an der Qualität seiner Aufmerksamkeit.*

---

**Einen guten Coach erkennen Sie** daran, dass Sie sich in seiner oder ihrer Gegenwart wohl und verstanden fühlen. Sie sind sich ihrer Stärke voll bewusst und wollen die inhaltliche Bewertung nicht an den Coach abgeben. Erfahrene Coaches erkennen Sie an der Qualität ihrer Aufmerksamkeit. Ähnlich wie bei der Mitarbeitersuche muss die Chemie stimmen.

**Zertifikate bedeuten beim Coaching** nur, dass eine Methodenkompetenz gegeben ist. Aufgrund der vielen unterschiedlichen Coachingansätze sind unterschiedliche Verbände entstanden, deren einziger Zweck darin besteht, dass sie eine vermeintliche Qualität und Sicherheit gewährleisten. Sie sagen nichts darüber aus, ob der Coach für Sie geeignet ist. Entscheiden Sie selbst über die Qualität ihres Coaches und verlangen Sie im Zweifel ihr Geld zurück.

**Dr. Gudrun Reinschmidt** ist Business Coach und Trainerin. Seit 6 Jahren beschäftigt Sie sich mit den Faktoren, die Menschen erfolgreicher machen und ihnen helfen, ausdauernd leistungsfähig zu sein.