

**C**oach Yourself ist ein mentales NLP-Persönlichkeitstraining für Frauen und Männer, die die berufliche Position einer Führungskraft im Management eines Unternehmens bekleiden. Führungsaufgaben teilen sich in der Regel in drei wesentliche Bereiche auf:

#### Die indirekte Führung:

Es gibt Führungseinheiten, wie beispielsweise die Arbeitszeitregelung, die generell mit den Mitarbeitern definiert sind und eher selten neu erarbeitet und definiert werden müssen.

#### Die direkte Führung:

Sie stellt den ständigen und innovativen Austausch mit den Mitarbeitern per Delegation dar, wobei Leistungsmotivation eine große Rolle spielt.

#### Die Führung durch Modellverhalten:

Der Manager lebt seinen Mitarbeitern vor, was er/sie selbst von ihnen erwartet.

Die letzte der genannten Führungsformen erfordert ein exzellentes Kommunikationsverhalten mit den Mitarbeitern und vor allem auch mit sich selbst. Diese Anforderung sollte jeder Manager bestmöglich erfüllen, wenn er neben seiner Führungsfunktion auch noch seinen Fach- und Leistungsaufgaben gerecht werden will.

Der optimale Umgang in der Kommunikation mit sich selbst wird bei vielen Managertrainings noch zu sehr in der Grauzone gelassen. Hier setzt COACH YOURSELF an.

Das Wort Coaching kennt man ursprünglich aus dem Leistungssport. Hier ist der Coach der individuelle Trainer von Spitzensportlern. Er ist neben dem Leistungstraining auch für die menschlich-mentale Verfassung seines Schützlings Experte. Für Sportfans ist es inzwischen schon Alltagsdenken: wenn Steffi Graf siegt oder Toni Schumacher einen Elfmeter hält, müssen nicht nur Kondition und Technik sondern auch die innere Verfassung stimmen. Unter Managern und Führungskräften bezeichnet der Begriff

Coaching heutzutage ein gezieltes Persönlichkeits- und Mentaltraining speziell bei beruflichen Themen. Gutes Coaching bedeutet im Spitzenleistungsbereich nicht nur Training, sondern auch Talent-Training: ein professioneller Coach erkennt genau die eigentlichen Fähigkeiten seines Schützlings und hält auch bei dessen scheinbaren Schwächen unbeirrbar an seinem Talent-Urteil über ihn fest. Er weiß, was „in ihm steckt“.

Gerade im beruflichen Kontext gibt es häufig problematische Situationen, die eher auf Erfolgsblockaden als auf tatsächliche Verhaltens-, Wissens- oder Persönlichkeitsdefizite der Führungskraft zurückzuführen sind. Hier ist auch die deutliche Abgrenzung zur Therapie oder Selbsterfahrung zu sehen: Coaching setzt bei der gesunden Persönlichkeit an und bringt diese dann in den psychologischen „Spitzenbereich“.

Hauptsächliche Themenbereiche sind Mitarbeiterführung, Selbstmanagement und Flexibilität in neuen Situationen.

Ein gelungenes Coaching muß zwei wesentliche Erfordernisse des Erfolgstrainings abdecken:

1. Erfolgsstrategien werden einstudiert und trainiert, bereits vorhandene Fähigkeiten werden stabilisiert und verfeinert.
2. Über das Strategien- und Fähigkeitstraining hinaus sorgt der professionelle Coach - simpel ausgedrückt - dafür, daß „das, was in dem Spitzenmann/-frau drin steckt“ auch herauskommen kann. Fähigkeiten haben und Fähigkeiten einsetzen können sind zweierlei. Hier setzt die gezielte Förderung der aktiven Persönlichkeit ein.

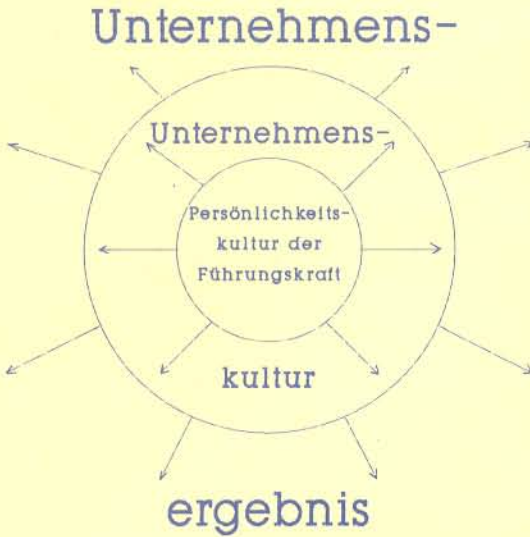
Wir nennen diesen zweiten Bereich auch „Luna-Learning“. Diese Metapher meint, daß der bloße Anblick der Mondsichel nicht bedeutet, daß der Mond unvollständig ist. Seine Vollständigkeit wird lediglich nicht beschienen und ist so nicht wahrnehmbar. Viele Manager haben eine

## Coach Yourself Überzeugende Persönlichkeitskultur durch bewußtes Selbstmanagement

Von Cora Besser-Siegmund



**Das Ziel von Coach Yourself:  
Die Persönlichkeitsstruktur der  
Führungskräfte stärken**



Reihe von qualitativ guten Strategie-Trainings hinter sich. Doch obwohl der Inhalt intellektuell aufgenommen und so die Bandbreite der Handlungsmöglichkeiten theoretisch erweitert wurde, gelingt nicht jedem der Transfer in den Kontext der Alltagssituation oder in die individuelle „Persönlichkeitskultur“.

Bei brachliegenden oder falsch eingesetzten persönlichen Potentialen kann man im weitesten Sinne von Erfolgsblockaden sprechen. Denkstrategien wie Affirmationen und positives Denken können in solchen Fällen nicht viel helfen, da mit solchen Methoden lediglich versucht wird, gegen die Erfolgsblockaden anzudenken. Was hier hilft, ist konstruktiv-systemisches Denken, wie wir es aus dem NLP kennen. Nicht von ungefähr wird NLP ja auch „geistiges Judo“ genannt. Eine Erfolgsblockade wird auch durch die Dynamik einer inneren Energie aufrechterhalten. Diese Energie darf nicht bekämpft, sondern ihre Dynamik muß freigesetzt und für den Erfolgsprozeß „utilisiert“, d.h. genutzt werden. Mit „Luna-Learning“ werden alle Teile der Persönlichkeit in den Erfolgsprozeß integriert. Das aufreibende „Gegen-Sich-Angehen“, das schon bei so vielen zu einem gesundheitlich bedingten Karrierestop geführt hat, entfällt.

Mit COACH YOURSELF trainieren Sie eine

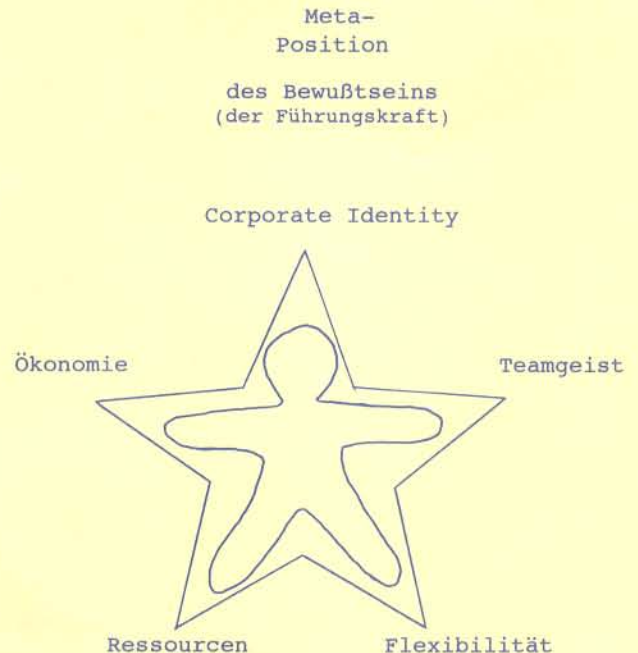
Reihe von Kommunikationsmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst. Mit diesem „ganzhirnigen“ mentalen Training können Sie sicherstellen, daß Sie an Ihre Fähigkeiten auch herankommen und sie überzeugend einsetzen können, wenn Sie allein und auf sich selbst gestellt sind. Im Alltag, im Problemkontext „life“, ist jeder Mensch darauf angewiesen, sich selbst bewußt managen zu können. Als Ziel dieses Trainings begleitet die „aktive Persönlichkeit“ sich selbst als Coach überall hin und steuert eigenverantwortlich den „ökologischen“ Umgang mit den eigenen Kraft- und Energiequellen.

Abgesehen von der Konfliktsituation ergibt sich auch im alltäglichen Umgang mit den Mitarbeitern der „Mikrokosmos-gleich-Makrokosmos-Effekt“: die *intra*-personelle „Kultur“ der Führungskräfte übt einen eher unbewußt gesteuerten, aber entscheidenden Einfluß auf ihre *inter*-personelle Wirkung in dem Unternehmenssystem aus. Wer sich beispielsweise selbst optimal motivieren kann, kann intuitiv auch auf die Mitarbeiter einen eher unbewußten Lokomotiv-Effekt übertragen. Das gleiche gilt für Geschäftspartner und Kunden.

So optimiert COACH YOURSELF die Effektivität der direkten Führung und der Führung durch Modellverhalten.

**Die "Ressource Mensch"**

Das Qualitäts-Pentagramm des  
Persönlichkeitssystems





Im COACH YOURSELF wird intensiv mit den Teilen der Persönlichkeit gearbeitet, woraus sich der Begriff der inneren „Persönlichkeitskultur“ ergibt. Der Blick des Managers wird auf der Grundlage seiner eigenen, beruflich bereits etablierten Qualitätsmaßstäbe nach innen gerichtet mit der Fragestellung: „Stellen Sie sich vor, Sie und Ihre Persönlichkeitsteile sollen ein optimales Unternehmen darstellen. Wären Sie mit diesem Unternehmen und seiner Unternehmenskultur zufrieden?“

Zum Verständnis dieser Frage wollen wir hier die wichtigen fünf Qualitätsmerkmale für das optimale gemeinsame Funktionieren der Teile eines Persönlichkeitssystems hinsichtlich des Umgangs miteinander und der Qualifikation beschreiben.

Diese Qualitätsmerkmale gelten unserer Erfahrung nach nicht nur für innen, sondern sind auch ein geeignetes Prüfverfahren für den tatsächlichen Einsatz der „Ressource Mensch“ im Unternehmen.

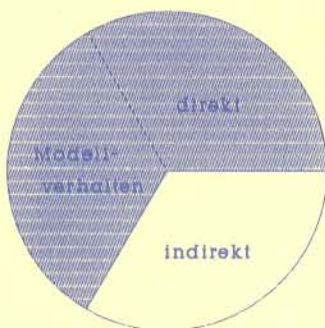
Wir haben diese Merkmale - die aktiven Fünf - zum leichten Behalten im Symbol des Pentagramms, eines aufrecht stehenden fünfzackigen Sterns angeordnet. In vielen Kulturen galt das Pentagramm als ein Geheimzeichen, welches aufrecht stehend Gesundheit und Abwehr von Krankheit bedeutete. In seiner Form bietet es sich als die symbolische Darstellung des menschlichen Körpers an. Wenn diese fünf Merkmale wirken, ist das der Garant für die Stärke einer aktiven Persönlichkeit und somit einer förderlichen Persönlichkeitskultur.

Dem Bewußtsein haben wir eine Metaposition über dem Pentagramm zugeordnet. Diese Position ist wichtig, damit jeder mit dem Bewußtsein bzw. dem Verstand die Überprüfung und die Bereitstellung für das Funktionieren der aktiven Fünf sicherstellen kann. Im Unternehmen ist diese Metaposition der übersichtliche Standpunkt (Helicopter-View) der Führungskraft gegenüber dem Arbeitersystem.

Auf der folgenden Seite sehen Sie eine „Grobmarkierung“ zum „Speichern“ des Pentagramms. In Klammern nennen wir die wesentlichen, Ihnen vielleicht schon bekannten NLP-Interventionen zu den einzelnen Qualitätsmerkmalen. Dem Kopfbereich ist die „Corporate Identity“ (Belief-Systeme, Lebensziele, persönliche Identität) zugeordnet, also die Idee über die Außenwirkung und die Ziele der Persönlichkeit. „Ökonomie“ (alle Interventionen mit „Collapsing Anchors“) und „Teamgeist“ (Verhandlungsmodell) befinden sich im Armbereich angeordnet nach dem Motto: „Eine Hand wäscht die andere“. „Ressourcen“ („neue Wege“, Modeling, Chaining usw.) und „Flexibilität“ (Future Pace, Timeline-Arbeit) stehen im Zusammenhang mit den Beinen, also der Vorwärtsbewegung der Persönlichkeit und Ihrer Veränderung im Laufe der Zeit.

Das „Pentagramm“ findet sich auch in den wesentlichen Bausteinen von COACH YOURSELF zur Erreichung der gesteckten Ziele wieder.

## Die drei Formen der Führung

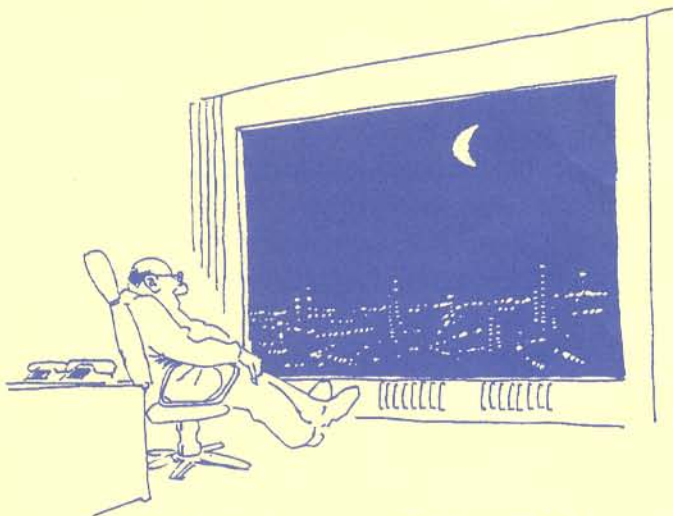


 Coach Yourself

### Die Bausteine des COACH YOURSELF-Konzepts

Oft ist es erforderlich, daß zur erfolgreichen Umsetzung persönlicher Ziele von mindestens zwei Seiten her gearbeitet wird. Zu jedem Erfolgsthema gehören zwei Fragen. Erstens: „Kann ich Erfolg haben (Can I win?)“ und zweitens: „Darf ich Erfolg haben? (May I win?)“ Die erste Frage erör-





tert die erforderlichen persönlichen Erfolgsstrategien wie berufliches Know How, positive Imaginationskraft und konstruktives Zieldenken. Die zweite Frage zielt direkt auf unbewußte Erfolgsblockaden. Gibt das Unbewußte grünes Licht für den gewünschten Erfolg? Sollen die persönlichen Potentiale überhaupt entfaltet werden?

COACH YOURSELF wird in insgesamt vier Steps unterteilt, wobei schon jeder einzelne Baustein Ziele realisieren helfen kann.

*STEP 1: Erfolg haben will gelernt sein.*

Dieser Baustein beinhaltet erfolgsorientiertes Mentaltraining mit den Elementen Entspannungstechniken, ziel- versus problemorientiertes Denken und aktive Imagination.

*STEP 2: Die Kraft des Unbewußten nutzen*

Hier steht das Management von persönlichen Erfolgsblockaden im Vordergrund. Es wird gezeigt, wie die Blockadendynamik durch „geistiges Judo“ und eigene Kreativität zum zielgerichteten Lokomotiv-Effekt umgewandelt wird.

*STEP 3: COACH YOURSELF*

Dieser Step zeigt nach dem Motto „Heureka mit Methode“, wie die erarbeiteten Tools von COACH YOURSELF als automatisch-selbstverständliche Denkschleifen ins gelebte Persönlichkeitsrepertoire, also in „Fleisch und Blut“ übergehen.

*STEP 4: COACH YOURSELF in der Interaktion*

Hier lernen die Teilnehmer die effektive Nutzung der bisherigen Bausteine in der lebendigen Kommunikation mit anderen Menschen.

Alle Bausteine sind auf der Basis des Neuro-linguistischen Programmierens entwickelt worden.