



Ein herzliches **„Willkommen“** zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Dieses Mal geht es um folgende Themen:

- Die „richtige“ Entscheidung
- Das Perspektivenrad (Coachingübung)
- Jede für sich und alle zusammen (Evaluationsergebnisse)
- Spielregeln im Job durchschauen (Buchbesprechung)
- Neue Gruppenstarts
- Wer zuletzt lacht

Die nächste Ausgabe des Newsletter erscheint im Herbst 2012.

Die „richtige“ Entscheidung

Ein Artikel von Alexandra Schwarz-Schilling, www.coachingspirale.com

Ständig sind wir aufgefordert, Entscheidungen zu treffen. Von der relativ einfach anmutenden Kaufentscheidung im Supermarkt oder Geschäft bis zu hochkomplexen Entscheidungen über das nächste Investitionsprojekt, den Arbeitsplatz, einen Wohnortwechsel oder wie es in der Partnerschaft weitergehen soll. Entscheidungen zu fällen, macht einen Großteil unseres Lebens aus. Manche Menschen fällt es leicht, andere verbringen viel Zeit damit, sich mit einer Entscheidung zu quälen bzw. die Entscheidung vor sich herzuschieben und eventuell zu warten, bis sich die Dinge „von selbst regeln“. Die positive Absicht dahinter ist, sich möglichst viele Optionen offen zu halten. Dummerweise führt genau diese Haltung aber oft zu Stillstand.

Tatsache ist, dass es weniger die „richtige“ und die „falsche“ Entscheidung gibt, sondern, dass alles was wir tun, Konsequenzen hat. Treffe ich Entscheidung A, hat es andere Konsequenzen, als wenn ich Entscheidung B treffe. Entscheiden wir uns nicht, hat das allerdings auch Konsequenzen. Diesen Punkt übersehen wir gerne. Was macht es also so schwierig, sich zu entscheiden?

Einer der größten Hemmschuhe ist die Befürchtung, es könnte die „falsche“ Entscheidung sein und das möchte man auf gar keinen Fall. Also möchte man vorher wissen, was die richtige Entscheidung sein würde, um diese dann treffen zu können. Genau das ist vorher aber nicht abschätzbar. Erst im Nachhinein wird sich herausstellen, ob die Entscheidung gut oder weniger gut für einen war, sprich, ob man sich mit ihr wohlfühlt oder nicht.

Die „richtige“ Entscheidung ist immer die, mit deren Konsequenzen ich mich langfristig wohl fühlen werde. Tatsächlich geht es also um ein Gefühl. Dies gibt uns schon den ersten Hinweis auf einen möglichen Umgang mit Entscheidungssituationen. Solange ich vor der Entscheidung stehe, werde ich nicht wissen, was ich tun soll. Die Gedanken springen von Entscheidung A zu Entscheidung B und wieder zurück. Das kann lange so gehen und ich komme nicht weiter. Der Punkt ist tatsächlich, dass ich, um eine Entscheidung treffen zu können, in Kontakt kommen muss mit den Gefühlen, die mit

den Konsequenzen verbunden sind. Solange ich darüber nachdenke, was die richtige Entscheidung sein könnte, ist aber genau das unmöglich.

Die **Lösung** besteht darin, tatsächlich eine Entscheidung zu treffen. Anstatt gedanklich zwischen den Wahlmöglichkeiten hin und her zu springen und jeweils Vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen, empfiehlt es sich, sich innerlich für eine der Wahlmöglichkeiten zu entscheiden und sich dann Zeit zu geben, um mit den dazugehörigen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Diese Gefühle gilt es zu erspüren und von Gedanken (Zweifel, Sorgen, Bedenken) unterscheiden zu lernen.

Ist die Entscheidung die für mich „richtige“, werden sich Gefühle wie Erleichterung, Befreiung und das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein, breit machen. Dennoch kann es sein, dass meine Denkgewohnheiten mir diese guten Gefühle durch Zweifel und Bedenken zu vermiesen suchen (besonders, wenn diese Entscheidung mit großen Veränderungen einhergeht). Ist die Entscheidung die für mich „falsche“, werde ich ebenfalls bald mit den dazugehörigen Gefühlen in Kontakt kommen. Sie sind gekennzeichnet von dem Gefühl der Resignation und des Niedergedrückt-Seins oder der Perspektivlosigkeit oder Traurigkeit. Die Gedanken kreisen dann darum, dass es aber doch eine vernünftige Entscheidung ist, und wir bemühen uns, der Entscheidung gedanklich etwas Gutes abzugewinnen.

Die Erfahrung und auch die modernen Forschungen in diesem Bereich zeigen, dass es sich lohnt Gefühle und Gedanken auseinander zu halten und gerade bei wichtigen und komplexen Entscheidungen seinen Gefühlen zu vertrauen. Das liegt daran, dass unsere Gefühle aus einem sehr großen Erfahrungsreservoir schöpfen. Da dieses zum größten Teil unbewusst ist, halten wir es in Entscheidungssituationen nicht für kompetent. Das Gegenteil ist richtig. Der Versuch über den bewussten Verstand die richtige Entscheidung zu treffen, ist schlicht eine Überforderung, da seine Kapazität begrenzt ist. Er kann nur relativ wenige Informationen gleichzeitig verarbeiten. Deswegen ist der Zugriff auf den viel größeren Verarbeitungsspeicher in unserem Unbewussten notwendig. Rein verstandesmäßig entscheiden zu wollen, kommt unserem Kontrollbedürfnis entgegen, führt jedoch häufig zu Umwegen, da sich langfristig unsere Gefühle so gut wie immer durchsetzen.

Das Perspektivenrad*

Ein Beitrag von Regina Boiting, www.profil-coaching.de

Jede Entscheidung zielt darauf ab, einen unklaren Zustand zu beenden – aber: Wer sich entscheidet, legt sich fest. Das fällt dann besonders schwer, wenn sich widersprechende Argumente und/oder ambivalente Gefühle die Entscheidungsfindung begleiten. Hier kann ein Coaching mit dem „Perspektivenrad“ helfen, die kreisenden Gedanken zu erden.

Das Perspektivenrad ist ein Tool, das bei Vermeidung einer Entscheidung eine solche vereinfachen soll. Es eignet sich besonders bei einem „sich im Kreise drehen“, wenn sich bereits Unlust und Überforderung im Zusammenhang mit einer anstehendem Entscheidung oder Vorhaben ausbreiten. Es eignet sich nicht für Menschen mit grundsätzlichen Entscheidungsschwierigkeiten.

Das Perspektivenrad hat das Ziel, durch das gezielte Einnehmen unterschiedlicher Denkstile die widersprüchlichen Einstellungen, Argumente oder Gefühle gegenüber einer Entscheidung bewusst zu machen und zu klären. Dies führt zu einer spürbaren emotionalen Entlastung, die einer gelassenen Betrachtung und der Integration unterschiedlicher Aspekte die Tür öffnet.

Die Methode basiert auf der Idee der „Sechs Denkhüte“ des Denk- und Kreativitätsforschers Edward de Bono, die in dem Buch „Six thinking hats“ veröffentlicht wurde. Übertragen auf eine Coaching-Übung symbolisieren sechs verschiedenfarbige Moderationskarten die unterschiedlichen Denkstile.

Weiß steht für Fakten, Rot für Emotionen, Schwarz für Vorsicht, Gelb für Optimismus, Grün für Kreativität und Blau entspricht der Meta-Ebene - das ist im Selbstcoaching die neutrale, distanzierte Position. Aus dieser Perspektive kann auch die abschließende Auswertung erfolgen.

Das Perspektivenrad lässt sich auf unterschiedliche Entscheidungssituationen anwenden, im Gruppencoaching hat es sich zum Beispiel für die Bearbeitung folgender Fragen geeignet:

- Nehme ich die Führungsposition in der anderen Stadt an – oder bleibe ich in der alten Firma in meiner Heimatstadt?
- Gehe ich mit meiner (brasilianischen) Partnerin nach Brasilien zurück oder bleibe ich (allein) hier in Deutschland?
- Suche ich weiter nach einer festen Anstellung oder mache ich mich jetzt selbstständig?

*Eine genaue Beschreibung der Übung ‚Perspektivenrad‘ finden Sie unter Coachingmethoden.

Jede für sich und alle zusammen

Selbstbewusst und erfolgreich durch Business-Coaching für Frauen in der Gruppe
Ein Beitrag Isabel Nitzsche, www.printtv.de

Immerhin 95 Prozent der Teilnehmerinnen können Gruppencoaching als Beratungsform weiterempfehlen. Das ergab die aktuelle Auswertung des Netzwerks „BusinessCoaching-Netz“ von Rückmeldungen von bisher rund 190 Teilnehmerinnen. Bei den vom „BusinessCoaching-Netz“, einem Netzwerk von 11 erfahrenen weiblichen Coaches, bundesweit organisierten Gruppen treffen sich sechs Frauen aus unterschiedlichsten Branchen ein halbes Jahr lang an einem Abend im Monat gemeinsam mit einem weiblichen Coach. Sie erarbeiten neue Lösungen für berufliche Fragen zum Selbstmarketing, Konflikten oder Jobwechsel. Ein Drittel der Teilnehmerinnen sind Sachbearbeiterinnen und Fachkräfte, ein Drittel Führungskräfte und ein Drittel Selbstständige und Unternehmerinnen.

Die wichtigsten weiteren Ergebnisse der Auswertung: 98 Prozent der Teilnehmerinnen fühlten sich in der Gruppe wohl. Die Frauen schätzten beim Gruppencoaching vor allem, dass sie die eingebrachten Themen persönlich ansprachen (97,5 Prozent) und dass sie aus den Beiträgen anderer lernen konnten (97 Prozent). 96,5 Prozent waren der Meinung, dass der Coach ihre Entwicklung gefördert hat. Neun von zehn Teilnehmerinnen stärkten durch das Gruppencoaching ihr Selbstbewusstsein im Beruf. Über zwei Drittel der Teilnehmerinnen (74 Prozent) konnte schon während des Coaching ganz konkret ein Problem lösen. Dass das Gruppencoaching ein Angebot nur für Frauen ist, schätzten die Teilnehmerinnen. Über die Hälfte (55 Prozent) nahmen teil, weil „ich wissen wollte, was andere Frauen denken“.

Jede Teilnehmerin einer Business-Coachinggruppe verfolgt individuelle Ziele wie etwa die Konkretisierung der persönlichen Berufslaufbahn, die Stärkung des Selbstvertrauens, die Förderung der Durchsetzungsfähigkeit im Arbeitsalltag oder auch die Steigerung von Verkaufs- und Markterfolge als Unternehmerin. In gemeinsamer Arbeit werden schwierige Situationen vor- und nachbereitet und neue Handlungsstrategien entwickelt. Die methodischen Ansätze, um eigene Ressourcen zu stärken, sind vielfältig und reichen vom Gespräch in der gesamten Runde über konkrete Aufgaben in Einzel- oder Partnerarbeit bis zu Rollenspielen, Geschichten oder visuellen

Impulsen. In der Gruppe profitieren die Teilnehmerinnen nicht nur von der Unterstützung durch den Coach, sondern auch von den beruflichen Erfahrungen aller in der Runde. So entstehen Netzwerk-Kontakte, die die Frauen über das Gruppencoaching hinaus im Arbeitsalltag nutzen können.

Isabel Nitzsche, Spielregeln im Job durchschauen

Eine Buchbesprechung von Ursula Kraemer, www.navigo-coaching.de

Frauen gehen mit guten Noten von Schule und Hochschule ab, sind bienenfleißig am Arbeitsplatz, sammeln Weiterbildungen und kommen doch oft nicht vorwärts. Woran das liegt?

Eine Antwort darauf gibt Isabel Nitzsche in ihrem Buch ‚Spielregeln im Job durchschauen‘.

Sie legt dar, nach welchen Regeln Frauen spielen und wie sehr diese hinderlich sind in einer männlich geprägten Arbeitswelt. So haben Frauen z.B. ein ambivalentes Verhältnis zur Macht. Sie sehen darin vor allem ein Instrument, andere zu dominieren statt der Chance, über den Spielraum und die Ressourcen zur Gestaltung zu verfügen.

Für Männer ist Macht etwas ganz Normales, sie kennen sich aus mit Konkurrenz und wollen sich durchsetzen. Darauf sind die Strukturen im Umfeld der meisten Branchen ausgerichtet.

Isabel Nitzsche möchte ihre Leserinnen nicht ermuntern, es den Männern gleich zu tun, sondern anregen, sich der Spielregeln bewusst zu werden. Wenn Frauen herausfinden, wie das Spiel gespielt wird, haben sie es in der Hand, mit eigenen Strategien mitzumischen. Und das zu ihrem eigenen Vorteil. Die Autorin gibt ihrem Buch deshalb auch den Untertitel 'Frauen knacken den Männer-Code'.

Die zehn Spielregeln

1. Macht ist großartig!
2. Es gibt immer einen Platzhirsch
3. Am Ende zählt nur das Ergebnis
4. Mut zum Risiko hilft beim Vorankommen
5. Jungs spielen lieber mit Jungs und Old Boys helfen sich
6. Verbündete pflegen
7. Fleißig gilt im Job nicht viel
8. Gesichtsverlust ist gefährlich
9. Wer fragt, hat schon verloren
10. Im internationalen Business punkten

Isabel Nitzsche bezieht sich in ihren Aussagen auf eine fundierte Recherche und flicht immer wieder Fallbeispiele ein, die es jeder Leserin möglich machen, einen Bezug zu eigenen Erfahrungen herzustellen. Denkfragen und Impulse, Anregungen zu einem Check und Handlungsvorschläge runden das Ganze ab.

Für Diejenigen, die beruflich im internationalen Kontext unterwegs sind, ist gerade das letzte Kapitel eine Hilfe. Isabel Nitzsche geht hier auf die Zusammenarbeit in internationalen Teams ein und betont, wie sehr es gerade im Anfangskontakt darauf ankommt, den eigenen Status zu etablieren. Denn damit werden die Weichen für die weitere Zusammenarbeit gestellt.

Frauen haben häufig noch Nachholbedarf darin, im Netzwerken ein hilfreiches Instrument für den beruflichen Aufstieg zu sehen. So ist es gut, dass das Buch auch eine umfangreiche Zusammenstellung entsprechender Kontaktadressen enthält.

Wer zuletzt lacht...

DER 1. BLONDE MÄNNERWITZ!

Ich (Frau) schneide gerade die Hecke, als mein Nachbar, auffallend attraktiv, aber auch auffallend blond, zu seinem Briefkasten gerannt kommt, diesen öffnet und anschließend laut wieder zuknallt. Als Frau denkt man sich nichts Böses und schuftet weiter, bis Sekunden später Mr. Blond wieder erscheint, den Briefkasten öffnet und ihn ein weiteres Mal laut zuknallt. Ich, nun leicht irritiert, arbeite jedoch weiter. Als dann aber der Nachbar ein drittes Mal zur Tür herauskommt, den Briefkasten öffnet und lauter und wütender als je zuvor zuknallt, kann ich meine Neugierde nicht mehr weiter zügeln und frage: "Gnädigster, haben Sie ein Problem?" "Das will ich meinen", ruft der Blonde voller Wut, "mein Computer behauptet felsenfest, ich hätte Post bekommen!"

Neue Gruppenstarts:**Hamburg**

16.10.12 - 26.03.13

Köln

26.09.12 - 03.04.13

Mannheim

05.06.12 - 30.10.12

München

22.10.12 - 11.03.13

Kurzer Rückblick 2011/2012

Gegenseitige Supervision und Weiterbildung wird im BusinessCoaching-Netz groß geschrieben. Neben regelmäßigen Kontakten und fachlicher Unterstützung treffen sich die Coaches zu einem persönlichen Austausch mindestens einmal im Jahr. Das diesjährige Treffen fand am Starnberger See statt.

Besondere Themen in diesem Jahr:

Gruppenabschlüsse

Welche Möglichkeiten gibt es?

Was ist für den Abschluss wichtig?

Thematische Erweiterung des BusinessCoaching-Netzes

Wir haben beschlossen, unsere vielfältigen Angebote zur beruflichen Entwicklung und Unterstützung von Frauen zu bündeln und auch auf unserer gemeinsamen Website zu präsentieren.

Besuchen Sie uns doch einfach mal zwischendurch auf www.businesscoaching-netz.de – dort finden Sie alle aktuellen Gruppentermine sowie Neuigkeiten für die Presse. Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen.

Neu: Auf der Seite des BusinessCoaching-Netzes finden Sie unter dem Button ‚Presse‘ eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die an ihren jeweiligen Standorten Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Isabel Nitzsche M.A., www.printtv.de

Angelika Pfisterer, www.pro-choice.de

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

verantwortlich im Sinne des Presserechts

zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abstellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von www.businesscoaching-netz.de

Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.