

## Aufarbeitung und Bewältigung biografischer Ereignisse im Coaching

Coaching spricht ausschließlich Menschen an, die zu einer aktiven, selbstverantwortlichen Lebensgestaltung in der Lage sind und sich Veränderung wünschen.

Potentielle Klienten, die „ihren“ Coach suchen, entscheiden sich oft intuitiv. Nämlich für denjenigen Coach, der aufgrund seines beruflichen und persönlichen Erfahrungshintergrundes als geeignet empfunden wird, Veränderungsprozesse anzustoßen, die sich erst auf der Grundlage von Aufarbeitung und Bewältigung entwickeln können.

Burnout-Prävention und –Intervention wäre keine, würde sie diese Tatsache vernachlässigen.

Veränderungsprozesse verlangen die selbstkritische Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Einstellungen, mit dem WARUM? und: sie erlauben sie. Professionell begleitet zeigen solche Prozesse Möglichkeiten auf für ein selbstbestimmtes Leben - zumindest weitestgehend.

Das humanistisch geprägte Menschenbild, dem wir uns verpflichtet fühlen, gibt uns recht in der Annahme, dass sich ein Coach insbesondere in Veränderungsprozessen vor allem auch als Person zeigen muss, um das zu bewirken, was gemeint ist, wenn man von „Wachstum“ spricht – für beide: den Klienten wie für den Coach.

**Coaching** kann Klienten dahingehend unterstützen, persönliche Risikofaktoren, die in der eigenen Biographie liegen, zu erkennen, sie aufzuarbeiten und zu bewältigen oder – sollte dies nicht möglich sein – sie zu akzeptieren und mit positiven Faktoren dagegenzuhalten. Vor allen Dingen aber zu begreifen, dass die Grundlage von Glück und Erfolg maßgeblich bestimmt wird durch das Vertrauen in die eigene Kraft, die Erkenntnis, dass viel von dem, was wir als überraschenden Einbruch in unser Leben empfinden, vorhersehbar, erklärbar und damit steuerbar ist und Veränderung damit in der eigenen Hand liegt. Das ist die Aussage der Saluto-Genese, die den großen Einfluss des Menschen auf sein eigenes Wohlbefinden herausstellt.

**Coaching** soll Menschen nicht heilen im schulmedizinischen Sinn; es kann ihnen aber zur Bewältigung prägender Ereignisse verhelfen, zur (Wieder)Entdeckung persönlicher Ressourcen und damit zu einem neuen Lebensgefühl.

Wenn Coaching das erreicht, dann ist es viel.

**Angelica Ulkan**



Consulting & Coaching Synergy  
Geschäftsführung

ECA BERUFSVERBAND e.V.  
Verband der professionellen Coaches

Vizepräsidentin 