

Die richtige Spur finden

Mit einem Life Coach kann sich jeder ein perfektes Leben einrichten. In Reality Shows jedenfalls werden aus Verlierern in wenigen Sendestunden Gewinner gemacht. Doch was Showmaster verkaufen, hat mit seriösem Life Coaching wenig zu tun. Ein Coaching kann aber helfen, auf der Strasse des Lebens die richtige Spur zu finden.

Text: Joy Bolli

Erfolgreicher sein. Glücklicher sein. Nick und Eva Speakman machen es vor: In ihrer TV Reality Show auf BBC verschaffen sie Menschen mit einfachen Tipps ein neues, perfektes Leben: «Be schooled by the Speakmans and you can achieve just about anything», heisst es auf der Website des bekannten TV-Pärchens. Nick und Eva gehören zu den Gurus einer neuen «Think Big Generation». Ihr Geheimnis ist das so genannte Life Coaching. Ob mit Diät, Neurolinguistischer Programmierung (NLP) oder mit einfachen Ratschlägen für Sitzengebliebene, die Botschaft von TV Life Coaches ist immer dieselbe: Schaff dir das perfekte Leben – jetzt gleich! Nicht nur Reality Shows, auch TV-Serien haben diesen Trend längst in ihre Geschichten eingebaut. In amerikanischen Erfolgsserien wie «Nip/Tuck» oder «Gilmore Girls» finden sich Protagonisten, die ihr Leben mit Hilfe eines Life Coachs auf Erfolg zu trimmen suchen. Dieser sagt ihnen genau, was sie zu tun haben und begleitet seine Klienten sogar persönlich durch alle Alltagssituationen. Doch wie arbeiten Life Coaches wirklich und was steckt hinter dem Trend?

Zum Hype wurde das Life Coaching bereits in den Achtzigerjahren. «Jeder wollte damals Coaching und viele fühlten sich selbst zum Coach berufen», erklärt Claus D. Eck, langjähriger Lehrbeauftragter an den Universitäten Zürich und Aix-en-Provence und Entwickler von internationalen Coaching-Ausbildungsprogrammen. Seinen Einzug in TV-Serien und Reality Shows fand der Trend erst in den späten Neunzigerjahren. «Der Begriff «Coaching» wird noch immer inflationär eingesetzt», meint Eck. «Coaching ist zwar eine Unterform der Beratertätigkeit», erklärt er. «Als solche folgt es aber einer entwickelten Methodologie, die durchaus auch eine diagnostische Komponente hat.» Ein Coach, so Eck weiter, müsse spezifische Arbeitstechniken beherrschen, damit das Coaching nicht nur gut gemeint, sondern auch effektiv sei. «Mit Coaching lässt sich zwar sehr viel erreichen», bestätigt der Experte, doch das perfekte Leben dürfe man sich von einem Coaching nicht erwarten. Kay Cannon, Vorsitzende der International Coach Federation (ICF), desillusioniert gleich noch mehr: «Ein Coach gibt keine Ratschläge und sagt seinem Klienten nicht, was er tun soll, um sein Leben zu

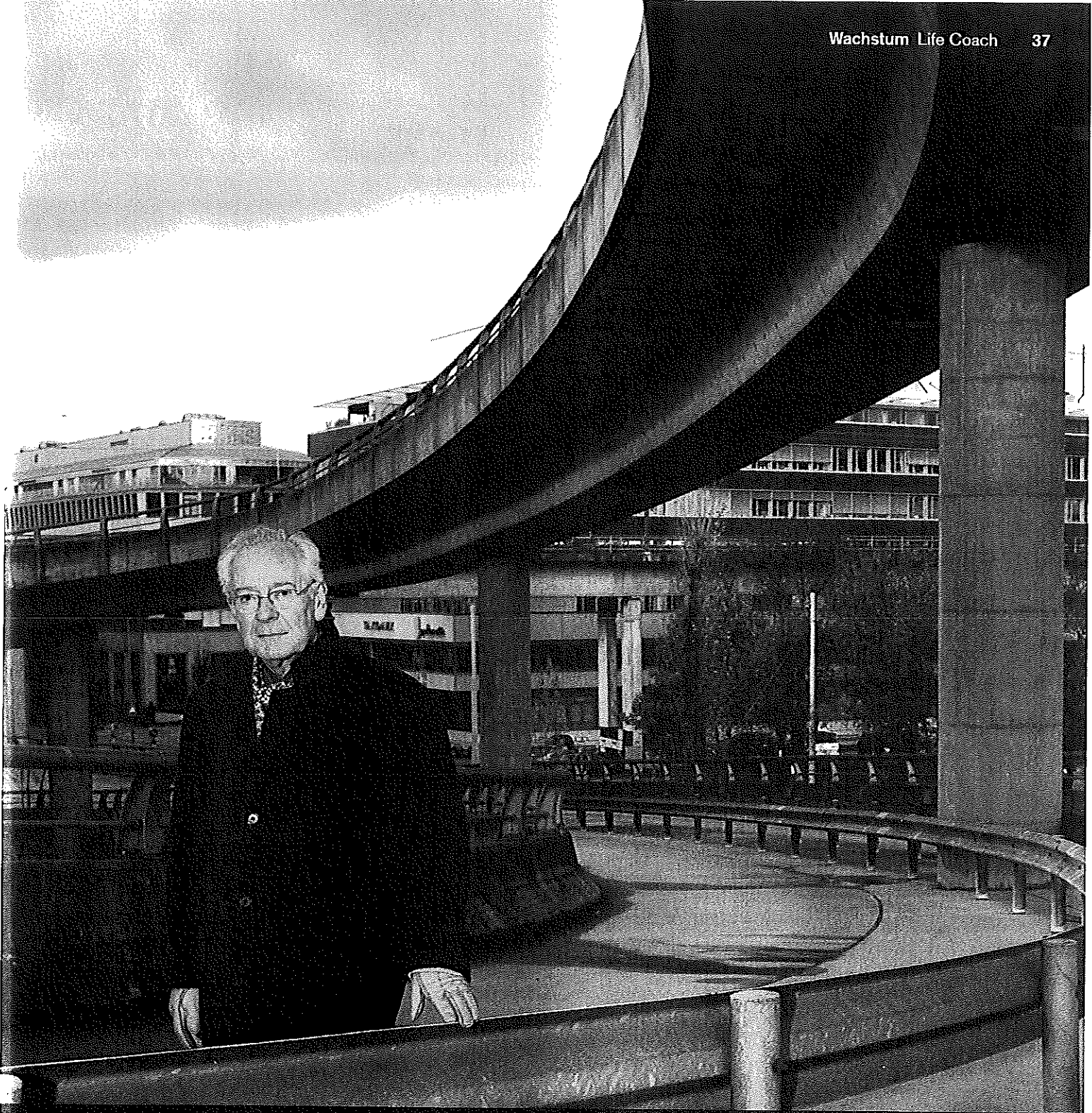
verändern. Das ist Sache eines Beraters. Ein Coach führt seinen Klienten gezielt durch einen Veränderungsprozess und hilft ihm, seine eigenen, für ihn gültigen Antworten zu finden.»

So vielversprechend der Begriff «Life Coaching» ist, so vage wird er eingesetzt, denn jede Art von Coaching fällt unter den weiteren Begriff von Leben. Ein Career Coaching kann zum Beispiel auch Auswirkungen auf das Privatleben haben. Seriös ausgebildete Coaches trennen das nicht vom Veränderungsprozess ab und beziehen solche «Ripple Effects» mit ein. «Es gibt neben der Methodenkompetenz auch so genannte Feldkompetenzen», erklärt Claus Eck. Ein Coach könne sich auf bestimmte Situationen, wie berufliche Neuorientierung, oder auf bestimmte Berufsfelder spezialisieren. In jedem Fall sei ein Coach aber ein Experte von (Veränderungs-)Prozessen, und die sind nun mal Teil des Lebens.

Ein guter Coach kann nicht alle beraten

Die vom Fernsehen geprägte Darstellung der Life Coaches, die für jeden Fall die richtige Lösung haben und aus jedem Klienten einen vollkommen neuen Menschen machen, entspricht also nicht ganz der Realität. Dennoch findet sich diese verklärte Darstellung auch im Internet: Tausende von selbsternannten Life Coaches bieten hier auf farbenfrohen Webseiten ihre Dienste an. Manche werben gar mit dem Himmel, den sie auf Erden erschaffen können. Das einzig Professionelle, das all diese Angebote gemeinsam haben: Die Beratung kostet!

Claus Eck äussert sich kritisch: «Ein guter Coach kann nicht unbedingt jeden beraten. Es gibt Berufe, die man unter Umständen einmal selbst ausgeübt haben muss, um das Umfeld wirklich zu verstehen.» Die Tatsache, dass das Berufsbild des Coachs bis heute nicht offiziell definiert und durch verbindliche Standards gesichert ist, scheint problematisch. Auch Kay Cannon gibt zu: «Es gibt leider noch keinen Schutz für unsere Berufsbezeichnung. Jeder kann sich Coach nennen.» Hierin liegt eine grosse Gefahr für die Konsumenten, denn gerade die selbsternannten Coaches beeindrucken mit vorgegaukelter Selbstsicherheit und können >



«Mit Coaching lässt sich viel erreichen.»

Klaus D. Eck

Coachings sollten nicht langfristig gemacht werden. Es ist besser, sich regelmässig längere Auszeiten zu gönnen und/oder den Coach zu wechseln, um die eigene Selbstständigkeit zu fördern und verschiedene Coachingmethoden kennenzulernen.

Auf der ICF-Website finden sich Listen von ICF-geprüften Coaches, nach Ländern, Städten oder Feldkompetenzen geordnet. Konsumenten sollten mit in Frage kommenden Coaches ein zehninütiges Gespräch vereinbaren, um eine mögliche Zusammenarbeit abzuklären. In jedem Fall sollte man mit einem Coach vor Beginn des Coachings abklären, welche Ausbildung er absolviert hat – es gibt auch bei ICF verschiedene Ausbildungsgrade – und nach welchem Coachingstil gearbeitet wird. Anhand solcher Testgespräche lässt sich herausfinden, welcher Coach für die ersten Schritte der persönlichen Entwicklung in Frage kommt.

www.coachfederation.ch

hilfesuchenden Menschen zusätzlichen Schaden zufügen: «Der Wunsch, sich selbst und sein Leben zu verändern, entsteht meist aus einem Leidensdruck heraus», meint Eck. Seriöse Coaches untersuchen diesen Leidensdruck und nehmen nicht einfach jeden Fall an: «Ein guter Coach wird immer ein «Contracting» machen», erklärt er. Ein Contracting besteht aus einem (oder mehreren) Vorgesprächen, in dem festgestellt wird, ob überhaupt eine Indikation für ein Coaching gegeben ist. Cannon bestätigt: «Gerade wenn sich jemand in einer von emotionalem Schmerz geprägten Situation befindet, ist es wichtig festzustellen, ob diese Person wirklich einen Coach braucht oder ob ein Therapeut der bessere Arbeitspartner wäre.» Seriöse Life Coaches – darin sind sich beide Experten einig – erkennen die verschiedenen Indikationen und legen dem Klienten den für ihn besten Ansatz zur Lösungsfindung nahe. «Das ist einer der grossen Fortschritte der letzten 20 Jahre», meint Eck. «In den Achtzigerjahren suchte man nach zuverlässigen Abgrenzungen zwischen Coaching, Mentoring, Therapie und anderen Fachbereichen. Heute sind die Grenzen klarer definiert. Manchmal stellt sich bereits im ersten Gespräch heraus, dass der Klient kein Coaching braucht, um sein Ziel zu erreichen, sondern einen Mentor, einen Therapeuten oder schlicht und einfach eine fachliche Weiterbildung.»

Coaching kann gefährlich sein

Auch aus anderen Gründen empfiehlt es sich, nur mit anerkannten, diplomierten Life Coaches zu arbeiten: «Coaching kann gefährlich sein – und zwar für beide Parteien», erklärt Eck. «Es ist nicht nur eine wirkungsvolle, sondern auch eine sehr intensive Form der Beziehung zwischen Coach und Coachee. Wenn in dieser Beziehung kein genügender professioneller Abstand vorhanden ist, kann es dazu kommen, dass sich das Coaching in eine falsche Richtung oder gar zur Manipulation entwickelt», meint er. So könne ein Coach seinen Coachee in eine Richtung drängen, die er selbst gut finde, die seinem Coachee aber nichts nütze oder sogar schade. Vor solchen Gefahren schütze eine Ausbildung, in der ein Coach lerne, sich gebührend vom Klienten abzugrenzen. «Ein angehender Coach lernt nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Coachingstil ken-

nen und wird für spezifische Coaching-Situationen trainiert», erklärt Eck. Und damit nicht genug: Auch nach der Ausbildung beugen seriöse Life Coaches Fehlindikationen und emotionalen Beeinflussungen vor, indem sie sich selbst überprüfen und Rücksprache mit gleichgestellten Berufskollegen (Intervision) oder mit einem wesentlich erfahreneren Coach (Supervision) halten. «Man könnte fast sagen, dass auch Coaches manchmal Coaches brauchen», meint Kay Cannon schmunzelnd.

Obgleich oft als moderner Trend wahrgenommen, hat Coaching eine lange Geschichte. Die Wurzeln liegen – wir ahnen es – im Sport und reichen bis in die Zeit um 1890 zurück. Damals erhielten Mannschaften beim Sieg ein Preisgeld. Dabeisein war also noch nicht alles, siegen war wichtig. So heuerten die Mannschaftseigentümer Coaches – auf Sieg fixierte Spezialisten – für ihr Team an. Die kümmerten sich nicht wie Trainer um Muskelaufbau und Kondition, sondern um den gezielten Einsatz der Spieler, die richtige Strategie und den schnellstmöglichen Weg zum Sieg.

Das Umfeld beeinflusst die Strategie

Auch das Life Coaching zeichnet sich durch klar definierte Ziele und deren schnelle Realisierung aus. «Egal ob Career Coaching, Executive Coaching oder Life Coaching: Coaching ist immer eine konzentrierte Intervention, die sich über einige Wochen, im Maximum ein paar Monate zieht. Dann müssen sichtbare Resultate vorliegen», meint Eck, der mehr als 35 Jahre lang Ausbildungsprogramme entwickelt hat. Eine weitere Entwicklung seit den Achtzigerjahren liegt seiner Meinung nach in der Integration der Struktur, in der sich Klienten bewegen. «Früher dachte man, wenn die richtige Person das Richtige tut, kann es nur richtig rauskommen», erzählt er rückblickend. In den letzten 20 Jahren habe man aber erkannt, dass auch die besten Lösungsansätze schief gehen können, wenn man die Organisation, in der sich ein Mensch verändern will, nicht bedenkt. «Es spielt eine grosse Rolle, ob die betreffende Person in einer Bank, in einem Spital oder in einer Verwaltung arbeitet», meint er. Auch die jeweilige Kultur der Organisation und die Teamstruktur seien massgebend für die Erarbeitung wirksamer Wachstumsstrategien. Dasselbe gelte für ein Life Coaching. Auch hier müsse eine wirksame Strategie das Umfeld berücksichtigen, in dem der Klient sich entfalten will, also Familie, Kultur, Religion, Finanzen und andere soziale Faktoren.

Doch wozu braucht es teure Life Coaches, wenn man sich mit Selbsthilfebüchern für ein paar Euro eindecken oder die zehn Top-Tipps der Speakmans kostenlos aus dem Internet downloaden kann? «Schwierige Situationen im Leben oder im Beruf erzeugen oft Druck von innen und von aussen. Betroffene können sich dann nicht genügend distanzieren, um allein eine strategische Lösung auszuarbeiten», meint Kay Cannon. Claus Eck betont, dass das Honorar auch Kontrollinstrument und Anreiz zu spürbarem Erfolg ist: «Coachings werden meist vom Unternehmen bezahlt. Das will natürlich konkrete Resultate sehen», erklärt er. Privatklienten müssten wissen, dass es um nicht unbedeutende Summen gehe. «Coaching-Stunden sind oft teurer als Therapiestunden. Da will man auch einen Nutzen haben», fährt er fort. «Das Honorar ist eine «Realitätsprüfung». Wenn sich über längere Zeit nichts verändert, fragt sich der Klient automatisch, ob er noch immer mit der richtigen Person in der richtigen Art und Weise arbeitet.» Wer also konkrete Resultate sehen will, setzt sich, seine Zeit und sein Geld bewusst ein, um sein Ziel zu erreichen – auf schnellstem Weg. <

Auf dem richtigen Weg

Die Person, die ich heute bin und schon immer werden wollte, hat nichts mehr mit derjenigen gemein, die ich vor einem Jahr war. Um diesen Wandel zu vollziehen, begab ich mich in die Obhut eines Life Coachs.

Text: Denise Stroud

Vor einem Jahr lebte ich das Leben einer gut bezahlten Expatriate in Zürich. Ich hatte einen netten Ehemann, einen anspruchsvollen Job, ein Designer-Loft und einen schnittigen BMW. Ein Leben, um das mich viele beneidet hätten, aber mir war es zuwider. Wie viele andere, die ich kenne, hatte ich die USA in Richtung Europa verlassen, um bei meinem Partner zu sein. Wir landeten in Zürich, wo ich eine interessante Stelle fand, aus der schliesslich eine Zufallskarriere wurde. Trotz dieses Erfolgserlebnisses wusste ich, dass es nicht das war, was ich wollte. Auch hatte ich zunehmend den Eindruck, dass Zürich nicht das richtige Umfeld für mich war. In Zürich wurde mir schnell einmal klar, dass ich als schwarze Amerikanerin eine Ausnahmeerscheinung war. Die Stadt, die für ihre Sauberkeit und Funktionalität bekannt ist, erschien mir kalt und fremd. Ich vermisse die USA, meine Ehe war kaputt und meine minimalistisch eingerichtete Bleibe hatte ihren Reiz verloren. Kurz, ich wollte ein anderes Leben.

Es war höchste Zeit für einen Coach

Von meiner Arbeit war mir Coaching bekannt, und ich hatte das Gefühl, dass mir ein Life Coach helfen könnte. Mein Problem war, jemanden zu finden, der zu mir passte, fließend Englisch sprach und die kulturelle Umstellung nachvollziehen konnte, zu der ich täglich gezwungen war. Ich hatte Glück. Bereits der zweite Versuch war ein Volltreffer. Im Lauf der ersten Sitzung stellte sich heraus, dass die Frau exakt über die formalen und informellen Qualifikationen verfügte, die ich suchte. Sie hatte an mehreren renommierten amerikanischen Universitäten sowohl harte als auch weiche Wissenschaften studiert, von Arbeits- und Organisationspsychologie bis zu Ingenieurwissenschaften und Volkswirtschaft. Sie kannte die Schwierigkeiten des kulturellen Umdenkens, da sie ebenfalls verheiratet war und ausserhalb ihres eigenen Kulturkreises lebte und arbeitete. In der ersten Sitzung entdeckte ich, dass ihr formale oder akademische Denk- und Redeweisen zur Deutung der Welt ebenso vertraut waren wie Ideen

und Begriffe, die bei vielen Leuten mit einer dominanten linken Hirnhälfte Unbehagen erzeugen – wie zum Beispiel Konzepte über die Lebensenergie sowie über die Bestimmung und das Potenzial des Menschen. Ich hatte meinen Coach gefunden.

Wir begannen beim Einfachen und regelten unter anderem, wie oft wir uns treffen sollten. Ich erzählte von meinem Werdegang und meinen Erfahrungen. Schliesslich gelangten wir zur entscheidenden Frage, was ich mir von diesem Coaching versprach. Wir mussten uns darüber klar werden, wie ich über das Leben dachte, das ich mir aufgebaut hatte (schrecklich), welche Art Leben ich stattdessen anstrebte (unbekannt) und auf welchem Weg ich am besten dorthin gelangen konnte (völlig unbekannt). Wir beschäftigten uns also zunächst mit weichen oder gefühlsbezogenen Themen, um den Kern meines allgemeinen Unbehagens zu erkunden. Dazu musste ich beschreiben, wie es war, eine Arbeit zu verrichten, die mir keinen Spass machte. Ausserdem sollte ich unter vielen anderen die Frage beantworten, ob der Kauf einer neuen Designer-Ledertasche wirklich wichtig war oder ob sie nur etwas kompensierte, das mir im Leben fehlte. Ich wurde dazu angehalten, mir Notizen zu machen, was ich regelmässig tat, und Tagebuch zu führen, wovon ich nicht viel hielt. Mit einer Reihe von Übungen und Gedankenexperimenten versuchte ich, den Ursachen meiner Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen. Überlegungen wie diese führten zu noch unangenehmeren Fragen, wie zum Beispiel: Habe ich mir diese unbefriedigende Situation mit meinen früheren Entscheidungen tatsächlich selbst geschaffen? Und würde ich den Mut haben, all diese Veränderungen durchzuziehen? Als wir die Werte, nach denen ich lebte beziehungsweise leben wollte, qualitativ wie auch quantitativ definiert hatten, stellten wir uns eine Welt vor, in welcher diese beiden Wertsysteme miteinander übereinstimmten. Könnte ich das Leben, das ich mir vorstellte, in die Realität umsetzen? Nur wenn ich mir darüber im Klaren war, wohin ich wollte und was ich tun wollte. Dieser Prozess ist nichts für schwa-



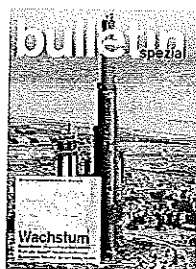
Ein Jahr nach ihren Erfahrungen mit Life Coaching hat sich das Leben von Denise Stroud zum Positiven gewandelt. Sie ist heute als Teilzeitbuchhalterin und Autorin tätig.

che Nerven, denn die Ergebnisse können mitunter schmerzhaft sein. Es braucht viel Vertrauen, um die eigene Seele zu entblößen und jemandem, der sich in den Pathologien der Persönlichkeit bestens auskennt, die eigenen Misserfolge, Unzulänglichkeiten und Fehleinschätzungen einzugestehen. Ohne dies wäre der Prozess jedoch von beschränktem Nutzen, und ich wollte auf meine Rechnung kommen.

Allmählich ging es vorwärts

Sechs Monate lang arbeitete ich zweiwöchentlich mit meinem Life Coach. In dieser Zeit definierte ich meine Unzufriedenheit, klärte meine Ziele, überprüfte meine Annahmen, plante einen zukünftigen Weg und bestimmte die realen und virtuellen Ressourcen, die mir zur Verfügung standen, sowie die tatsächlichen und möglichen Hindernisse. Ausserdem entwickelte ich Strategien, um mit diesen Hindernissen und dem Stress, den dieser Prozess mit sich bringt, fertig zu werden.

Seit meiner letzten Coaching-Sitzung ist ein Jahr vergangen. Heute lebe ich allein in Philadelphia, und mein Leben hat sich komplett verändert. Ich arbeite als Teilzeitbuchhalterin für eine gemeinnützige Organisation im Kulturbereich. Obwohl es nicht einfach war, bin ich froh, diesen Weg eingeschlagen zu haben. Die meisten Leute können oder wollen sich nicht dafür entscheiden. Nicht etwa wegen mangelnder Fähigkeiten, sondern weil sie sich allein schon vor dem Versuch fürchten – und das ist sehr schade, denn daraus resultiert eine enorme Zufriedenheit, die es früher kaum gab. <



Der im Bau befindliche Burj Dubai (Arabisch für Turm von Dubai) soll mit knapp 600 Metern dereinst das weltweit höchste Gebäude der Welt werden. Die genaue Höhe des Gebäudes wird allerdings bis zu seiner Fertigstellung im Jahr 2009 unter Verschluss gehalten. Die gigantische Konstruktion steht im Zentrum des neuen Downtown Dubai in den Vereinigten Arabischen Emiraten. Der aus Glas, Aluminium, Beton und Stahl gebaute Turm wird gemäss Expertenschätzungen 1 Milliarde Dollar kosten. www.burjdubai.com

| | | |
|--------------------|----|---|
| Wachstum | 06 | Fluch oder Segen? Pro und Contra zum Thema Wirtschaftswachstum |
| | 12 | Boom-Region Der Asien-Effekt strahlt auf die ganze Welt aus |
| | 30 | Interview mit Jim Carroll Gewinner halten mit dem Lauf der Dinge Schritt |
| | 34 | Pilzkultur Hefe – der natürliche Wachstumstreiber |
| | 36 | Persönliches Wachstum Mit Live-Coaching auf der richtigen Spur |
| | 40 | Going Global Freitag – die Tasche mit Gewissen |
| Anlagefonds | 17 | Langfristiges Wachstum Investieren in Fonds |
| | 18 | Editorial Willkommen in der Welt der Fonds |
| | 19 | Glossar Hilfreiche Definitionen von fondsspezifischen Begriffen |
| | 20 | Fondsübersicht Fonds auf einen Blick |
| | 22 | Sparplan Vermögen aufbauen, vermehren und nutzen |
| | 24 | LivingPlus In neue Wohnformen für Senioren investieren |
| | 26 | Nachhaltigkeit Mit Alternative Energy Index diversifizieren |
| | 28 | Total-Return-Fonds Eine Option für risikoscheue Investoren |

Impressum: Herausgeber Credit Suisse, Postfach 2, 8070 Zürich **Redaktion** Michèle Bodmer (mb) (Projektleitung), Joy Bolli (jbo), Dorothee Enskog (de), Regula Gerber (rg), Daniel Huber (dhu) **Mitarbeit an dieser Ausgabe** Ian Lewis und Carola Rönneburg **Marketing** Veronica Zinnic **Auflage** 230'000 Exemplare in deutscher, französischer, englischer und italienischer Sprache **E-Mail** redaktion.bulletin@credit-suisse.com **Internet** www.credit-suisse.com/fundlab **Korrektur** text control, Zürich **Gestaltung** www.arnolddesign.ch: Daniel Peterhans, Alice Kälin, Manuel Schnoz, Nadia Bucher (Projektmanagement) **Übersetzungen** Credit Suisse Sprachendienst, Adrian Caminada (Koordination) **Inserate** Pauletto GmbH, Daniel Pauletto und Philipp Vonarburg, Kleinstrasse 16, 8008 Zürich, Telefon/Fax +41 43 268 54 56, E-Mail ph.vonarburg@gmail.com **Druck** NZZ Fretz AG/Zollikofer AG **Nachdruck** von Texten gestattet mit dem Hinweis «Aus dem Bulletin der Credit Suisse».