

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 130

## Coachingplus \_ Fachartikel

---

**Coaching-Tipps**  
**Aktuelle Seminare**

**Mit Charakter anderen voraus**  
**Eigenschaften eines erfolgreichen Coachs**



*Erfolg durch Kompetenz*

---

## **Mit Charakter anderen voraus Eigenschaften eines erfolgreichen Coachs**

*„Der Erfolg wächst zusammen mit Stabilität und innerer Reife.“ Urs R. Bärtschi*

*„Für unser Wachstum sind wir selbst verantwortlich; diese Arbeit nimmt uns niemand ab.“ Henry Cloud*

Ein erfolgreicher Coach ist einer, der bereits dort ist, wohin seine Kunden wollen. Er ist ihnen einen Schritt voraus. Deshalb erkennen Sie einen guten Coach an seinem beruflichen Erfolg.

Zugleich bleibt ein guter Coach stets ein Reisender.

### **Persönlichkeit und Charakter sind die Achsen des Erfolgs**

#### **Was bedeutet „Charakter“?**

„Das ist eine Person von Charakter!“ Kennen Sie jemanden, von dem Sie so etwas sagen würden, und dem Sie ohne zu zögern vertrauen? Wenn ja: Wissen Sie, warum das so ist?

Bei einem starken Charakter spüren Sie Klarheit, Echtheit und Transparenz. Ein charakterstarker Mensch tut, was er sagt, und sagt, was er tut. „Eine seltene Eigenschaft“, denken Sie vielleicht. Stimmt. Doch muss es so sein und bleiben?

Lebensauffassungen, Werte und Werthaltungen sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Und das ist gut so. Worauf es ankommt, ist die gelebte Wahrhaftigkeit. Sie zeugt von der Charakterstärke des Einzelnen. Verschaffen Sie sich deshalb Klarheit über Ihre Wertmassstäbe und fragen sich: „Lebe ich, was ich sage?“

Falls Sie sich unsicher über Ihre Werte sind, gibt es eine einfache Faustregel: Die Werte spiegeln sich in dem wider, was Ihnen wichtig ist. Werte zeigen sich im Alltag und am Resultat Ihres Lebens.

Charakterstärke zeigt die wahrhaftige Grösse eines Menschen an. Dabei erweist sie sich nicht nur als segensreich in der Aussenwirkung. Auch nach innen macht sie einen Unterschied, nämlich den, ob das Leben inspirierend und erfüllend ist oder nicht. Charakterstärke gibt es nicht umsonst. Der Preis liegt in der Arbeit am Selbst und in der Selbstentwicklung. Der Lohn ist die Aussicht auf ein Leben in Zufriedenheit und Wahrhaftigkeit.

### **Sie wollen Menschen bewegen? - Trainieren Sie Ihre Persönlichkeit!**

Führungspersönlichkeiten und Coaches sind Menschen wie du und ich – keine Alleskönner. Ihre Professionalität zeigt sich darin, dass sie ihre Stärken und Begrenzungen kennen und respektieren.

„Ein Coach muss in der Lage sein, sich selbst effektiv als Werkzeug in der Beratung einzusetzen – jenseits von Darstellungsdrang, aber auch jenseits von Selbstverleugnung. Dazu braucht er als überfachliche Qualifikation insbesondere eine realistische Selbsteinschätzung, emotionale Stabilität, ein gesundes Selbstwertgefühl, Verantwortungsbewusstsein, intellektuelle Beweglichkeit und Einfühlungsvermögen“<sup>1</sup>, sagt Eva Wolf in einem Kompendium des DBVC, des grössten deutschen Coaching Verbands.

Doch woran kann ein Coach die eigene Reife festmachen und vor allem fördern? Erreicht er sie durch Ausbildung? Oder lernt er sie im Alltag? In vielen Coaching-Ausbildungen wird die Frage überhaupt nicht thematisiert. Dabei entscheidet die persönliche Reife eines Coaches über das Gelingen eines Beratungsprozesses.

### **Ein guter Coach ist ein Könnler auf dem Weg**

Als Coach können Sie andere nur bis zu einem Punkt bringen, den Sie selbst erreicht haben, denn der Erfolg eines Coaching-Prozesses ist massgeblich von Ihrer Persönlichkeit bestimmt. Ihr Engagement für Ihre Kunden, Ihre Unterstützung und Gesprächskompetenz sind ausschlaggebende Faktoren.

Was ein guter Coach seinen Kunden vermittelt, hat er sich bereits selbst angeeignet. Deshalb kann er klar und einfach über Fragen, Anliegen und Probleme reden. Er weiss, was er seinen Kunden zumuten kann: Diese wiederum profitieren von der Umsetzbarkeit der vereinbarten Lösungen und von konkreten, realistischen Schritten.

Dank seiner gewachsenen Menschenkenntnis ist ein guter Coach in der Lage, sich zügig auf die Persönlichkeit seiner Kunden einzulassen. Er versteht es, sie zu begeistern und ihnen Mut zum Handeln zu machen. Ein guter Coach ist ein ausgeprägter Kommunikator. Er führt seine Kunden mittels Sprache und Empathie.

Coaching ist ein Beruf, der Freude macht, denn Kunden gewinnen einen neuen Zugang zu ihren Ressourcen und Stärken. Coaching ist einfach, denn die Lösung liegt in den Kunden selbst.<sup>2</sup>

Der Coach führt seine Kunden mittels einführender, kreativer Fragen. Auf zutreffende Sätze steigen Kunden ein. Deshalb kommt es darauf an, Worte zu finden, die für Kunden Sinn ergeben. Gut formulierte, kernige Sätze verstärkt durch eine Metapher wirken Wunder. In diesem Punkt lernt der Coach nie aus. Vielmehr ist es seine Aufgabe, seine Kompetenz weiter zu professionalisieren.

---

<sup>1</sup> Eva Wolf, Kompendium mit den Professionsstandards des DBVC, Osnabrück 2009, S. 36

<sup>2</sup> <https://coachingplus.ch/die-zehn-fehler-im-coaching/>

## EIN BERUF MIT ZUKUNFT



SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung in psychosozialer Beratung! Start jeweils im Sommer. Lernen Sie es bei uns – kompetent und überzeugend.

Neu: Bei eidg. Diplom HFP 50% Bundesfinanzierung

Akademie für Individualpsychologie GmbH  
Ifangstrasse 10  
8302 Kloten  
Tel. 044 865 05 20  
[www.akademie-ip.ch](http://www.akademie-ip.ch)

**AKADEMIE**  
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

SCHWEIZER KONGRESS FÜR ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE  
5.-6. SEPTEMBER. 2020, KLOTEN, [WWW.SKAP.CH](http://WWW.SKAP.CH)

**Jetzt 50% günstiger.**

**DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT**

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren. Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung! Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch, andere zu coachen.

**WANN SIND SIE BEI UNS?**  
Urs R. Bärtschi | [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)

**JETZT LESEN!**  
[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

## **Vorankommen, das persönliche Wachstum fördern**

### **Das Erlebnis, das Menschen Stufe um Stufe über sich hinauswachsen lässt**

Eine gemeisterte Hürde ist eine positive Erfahrung. Sie fördert die Neugier, den Wagemut und den Elan. Der Mensch fühlt sich ermutigt, sich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Menschen suchen seit Jahrhunderten in Philosophie, Psychologie und Religion nach Antworten. Sie wollen wissen, wie das Leben gelingt. Auch Persönlichkeitstheorien verweisen auf dieses Ziel. Jane Loevinger<sup>3</sup> etwa versucht mit der „Ich-Entwicklung“ Antworten zu geben. „Spiral Dynamics“ ist ein weiterer Erklärungsversuch. Persönlich gefällt mir das Reifegradmodell von Paul Hersey und Ken Blanchard am besten. Sie haben es als Teil des situativen Führens entwickelt:

- Reifegrad 1: nicht fähig und nicht willig
- Reifegrad 2: nicht fähig, aber willig
- Reifegrad 3: fähig, aber nicht willig
- Reifegrad 4: fähig und willig
- Reifegrad 5: strategisch und kommunikativ

Die Stufe 5 steht für Tatkraft und soziale Kompetenz. Sie wurde übrigens von mir zugefügt und das nicht aus Zufall. Vielmehr ist sie meiner Beobachtung im Alltag geschuldet.

Dass eine Führungskraft mit höherer Reife wirksamer ist als eine unerfahrene, versteht sich von selbst. Gleiches gilt für einen Coach: Je weiter er wächst, desto weiter kann er andere Menschen führen.

Wichtig ist jedoch, sich den Reifegrad des Kunden vor Augen zu führen und diesen nicht zu überfordern. Von grossen Schritten fühlen sich manche Kunden im ersten Moment geschmeichelt. Innerlich sind sie jedoch überfordert, weil sie mit dem Gehörten nicht Schritt halten können.

### **Was ein guter Coach der Komplexität des Alltags entgegensetzt**

In Ihren Beratungsgesprächen treffen Sie als Coach auf die Herausforderungen Ihrer Kunden in deren Leben. Es ist Ihre Aufgabe, komplexe Situationen zu verstehen, mit leichter Hand einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und sich sowohl ganzheitlich als auch wertneutral in die Situation Ihrer Kunden einzudenken. Zugleich müssen Sie den Beratungsauftrag wie auch das -ziel vor Augen behalten und den Beratungsprozess steuern.

Und Vorsicht! Ein guter Coach hütet sich davor, seinen Kunden fertige Lösungen zu servieren. In der Prozessberatung gilt: „Die Lösung liegt im Gegenüber.“

---

<sup>3</sup> Technical Foundations for Measuring Ego Development: Washington University Sentence Completion Test, New Jersey 1998

Mit Blick auf die Vielfalt der Aufgaben wird klar, dass ein guter Coachingprozess von der reifen und gefestigten Persönlichkeit des Coaches lebt. Manche bevorzugen das Wort „Weisheit“.

Falls Sie jetzt an den Dalai-Lama, Nelson Mandela oder andere bekannte Persönlichkeiten denken: Weise Menschen wurde und werden immer bewundert. Ihr Charakter ist das Resultat einer persönlichen Entwicklung. Damit werden sie für andere zum Vorbild.

Gute Coaches haben etwas von dieser Qualität: Sie kennen und erfassen sich selbst. Sie verstehen ihr Selbstkonzept und handeln auf dieser Basis als Dienstleister, Unterstützer und Sponsor.

Charakterstarke Coaches überzeugen mit innerer Unabhängigkeit, egal welche Einflüsse auf den Beratungsprozess einwirken. Sie sind geleitet von ihrem Wertesystem und dennoch allparteilich in ihrer Haltung. Dazu haben sie die Fähigkeit, immer wieder auf die Meta-Ebene zu gehen.

### **Neun Impulse für Ihre Entwicklung als Coach Ziehen Sie Resümee**

Wie haben Sie sich verändert? Wann haben Sie wichtige Schritte in Ihrer persönlichen Entwicklung bewältigt?

Auf welche Schritte sind Sie stolz? Was ist heute anders als vor 10 Jahren?  
Wo stehen Sie in 5 Jahren?

In welchen Phasen hat Ihre Selbstentwicklung spürbare Schritte hin zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gemacht?

Mit dem Blick auf Ihr eigenes Leben erkennen Sie, was Veränderung ermöglicht. Zugleich sehen Sie, dass Veränderung kontinuierlich geschieht. Grosse Veränderung hin zu mehr Offenheit ist möglich, wenn sich Menschen auf ungewohnte oder neue Umgebungen einlassen.

### **1. Standfestigkeit üben**

Weiter vorne im Text war von Charakter und persönlicher Integrität die Rede und davon, dass Glaubwürdigkeit und Vertrauen daraus folgen.

Bevor Sie sich selbst auf den Weg machen, müssen Sie lernen, gut zu stehen.

Was ist gemeint?

Es geht um Ihre Stabilität: Wie schnell lassen Sie sich von Meinungen und Ansichten anderer beeinflussen? Wie schnell können andere Sie von Ihrem Weg abbringen, bevor Sie überhaupt loslaufen?

Wenn Sie nicht zu 100 Prozent überzeugt sind, besteht die Gefahr, dass Sie schon von ein wenig Kritik ins Wanken kommen. Durchdenken Sie Ihre Werte und Positionen gut, damit Sie auch bei Gegenwind stabil bleiben.

## **2. Wachsen durch Schwierigkeiten**

Menschen wachsen an den Herausforderungen und den Erfolgen ihres Lebens, besonders jedoch an den Herausforderungen: wenn Menschen „dran“ bleiben und weitermachen, auch wenn sich Schwierigkeiten einstellen; wenn sie Mut haben und daran glauben, dass es weiter vorne einen Weg gibt; wenn sie Beharrlichkeit, Ausdauer und Hartnäckigkeit beweisen – dann „reift“ das innere Menschsein. Viele sportliche wie auch betriebliche Erfolge wurden nur dank des Dranbleibens möglich.

## **3. Wachsen durch Reflexionsfähigkeit**

Charakterstarke Menschen wollen wissen, wer sie sind; was sie bei anderen Menschen auslösen und wie sie wirken. Feedback nehmen sie als Lernmöglichkeit wahr und denken darüber nach.

## **4. Wachsen durch Leidenschaft**

Aussergewöhnliche Dinge lassen sich nur mit Leidenschaft erreichen. Leidenschaft macht in vielen Situationen den Unterschied. Wie fasziniert sind Sie von Ihrem Tun? Ist Ihr Feuer für andere spürbar? Packen Sie Ihre täglichen Arbeiten tatkräftig an?

## **5. Wachstum durch Kompetenz**

Persönliche Fertigkeiten können nur durch wiederholtes und beständiges Üben verbessert werden, sowie durch Lernen und Reflektieren. Doch es lohnt sich. Gute, zuverlässige Arbeit und eine verbindliche Leistung werden in der Gesellschaft wahrgenommen und geschätzt. Deshalb mein Rat: Erwerben Sie sich einen Ruf als geschickter und fleissiger Fachmann oder Fachfrau. Kompetenzen werden bewundert, ob es sich um Handwerker, Sportler oder Unternehmer handelt.

## **6. Wachsen durch Mentoren**

Mentoring<sup>4</sup> ist ein beziehungsbildender Prozess, in der eine Person (Mentor) seine gewonnene Weisheit, Fertigkeiten und Fähigkeiten auf eine andere Person (Mentorand) überträgt.

Vorbilder, Lehrer und Trainer können in unterschiedlichen Rollen Mentor sein. Das Entscheidende geschieht dabei im täglichen Leben, durch informelle Beziehungen und gelebte Vorbilder. Wichtig ist ausserdem die Verbindlichkeit und meist die Langfristigkeit der Beziehung.

Der Mentorand erhält Zugang zu Erkenntnis, Information, Erfahrung, Kontakte und Fertigkeiten – und das zu einer Zeit und in einer Weise, die seine Entwicklung und Befähigung fördert.

---

<sup>4</sup> <https://coachingplus.ch/was-ist-mentoring/> Zugegriffen 26. Nov. 2018

In welcher Hinsicht können Sie sich vorstellen, Mentor zu sein? Und in welcher Hinsicht Mentorand? Nutzen Sie auch diese Chancen.

### **7. Wachsen durch Mut und Bekenntnis zu den eigenen Talenten**

„Mut ist die wichtigste menschliche Stärke, weil er die Grundlage für alle anderen Stärken darstellt“, sagte Winston Churchill einmal. Wie wahr! Dies gilt ganz besonders für persönliches Wachstum.

„Ich will weiterkommen und mich entwickeln“, höre ich immer wieder in Coaching-Gesprächen. Doch was ist dazu nötig?

Mutige Menschen sagen zum Beispiel: „Ich springe immer wieder ins kalte Wasser“ oder „Ich ziehe mir einen grösseren Schuh an und wachse dann hinein“.

Fühlen Sie sich von diesen Sätzen angesprochen oder sagen Sie lieber: „Bescheidenheit ist eine Zier“? Dann gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die ihre wohlverdienten Lorbeeren mit einem Wisch vom Tisch fegen und Bescheidenheit zelebrieren. Grundsätzlich ist daran nichts Falsches. Ob diese Haltung zu Wachstum und Entfaltung verhilft, lässt sich jedoch zumindest überdenken.

Die Bibel überliefert uns eine Geschichte von Jesus: Er appelliert darin an uns, die eigenen Talente zu nutzen und sie nicht zu vergraben (Matthäus 25,14–30). Wenn Talente und Fähigkeiten gepflegt und genutzt werden, werden sie grösser und stärker. Was wächst, wird irgendwann sichtbar. Sichtbarkeit ist jedoch das genaue Gegenteil von bescheidenem Vergraben.

Ob Sie gut malen, rechnen, reden, zuhören, schreibern können oder geduldig knifflige Aufgaben lösen; ob Sie musikalisch, sportlich oder was auch immer sind: Sie sind begabt! Wird Ihre Begabung von anderen bemerkt, sind Sie wirklich gut. Bleiben Sie am Ball und machen weiter, denn Sie trainieren Ihre Fähigkeit mit jedem Einsatz.

Der Wirtschafts- und Wissenschaftsjournalist Malcolm Gladwell untersuchte, was erfolgreiche Menschen ausmacht. In seinem Buch: „Überflieger: Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht“ hat Gladwell die mittlerweile sehr populäre 10.000 Stunden Regel aufgestellt. Sie besagt, dass alle erfolgreichen Menschen in ihrem Bereich mindestens 10.000 Stunden Erfahrung mitbringen – Stunden voller Fleiss, Disziplin, Ausdauer und Hingabe.

10.000 Stunden erreichen Sie in Ihrem Beruf zum Beispiel nach sechs bis sieben Jahren. Führt man den Gedanken Gladwells konsequent weiter, können Sie es je nach Karriereweg im Alter von 40 Jahren locker auf 50.000 Stunden Talenttraining bringen. Ein schon beinahe unerhörter Wuchergedanke!



Zurück zum Gleichnis von Jesus: Die Geschichte ruft uns auf, mit dem zu wuchern, was wir mitbekommen haben, und unsere Begabungen und Stärken zu nutzen. Das bedeutet, zu wachsen, sich zu entwickeln, zu entfalten und aufzublühen.

Talent-Wucherer sagen nicht: „Ich kann das nicht“ oder „Da kann man nichts machen“ oder „Es ändert ja doch nichts.“ Haben Sie Mut und trauen Sie sich, Ihre Talente einzusetzen. Vergraben Sie sie nicht aus Unsicherheit. Sie sind begabt. Es kommt auf Sie an, etwas daraus zu machen. Trauen Sie sich. Sie werden nur wachsen, wenn Sie Dinge tun, die Sie heute noch nicht können!

## **8. Wie ist Ihr zukünftiges Ich? Welche Charakterstärken werden in den nächsten Jahren reifen?**

Ihr künftiges Ich ist die Person, die Sie nächste Woche, nächsten Monat oder nächstes Jahr sein werden. Ihr Leben heute, Ihre Entscheidungen und Ziele formen Ihr künftiges Ich.

Ihr Lebensstil (nach Alfred Adler<sup>5</sup>) spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Sie haben ihn in den ersten fünf Jahren Ihres Lebens ausgeprägt. Eine Reflexion ermöglicht eine Korrektur. Ihr Lebensstil beeinflusst, was Sie heute denken und fühlen. Und dies entscheidet darüber, wer Sie in fünf Jahren sein werden.

## **9. Wird Ihr künftiges Ich zufrieden sein?**

Was macht Ihr künftiges Ich glücklich? Ihre Antwort finden Sie in den Erfahrungen der Vergangenheit, dem Wissen der Gegenwart und der Sehnsucht der Zukunft.

Reflektieren Sie und kommen der Frage auf die Spur. Nur dann können Sie bewusst Ihre Entscheidungen lenken. Über das Glück Ihres Zukunfts-Ichs entscheiden Sie heute mit.

**Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen gepaart mit einer Portion Neugier und Flexibilität ermöglicht, dazuzulernen. Brechen Sie auf und wagen den ersten Schritt hin zu Reife und persönlichem Wachstum!**

**Autor:** Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den [zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching](#) und bildet zum [«Betrieblichen Mentor FA»](#) aus. Die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.

---

<sup>5</sup> vgl. auch <https://coachingplus.ch/glaubenssatze-ausbildung-individualpsychologie-alfred-adler/>



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

## Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi  
Ifangstr. 10  
CH 8302 Kloten  
Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
info@coachingplus.ch  
www.coachingplus.ch

## DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.  
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!  
Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch andere zu coachen.

### WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | [www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)

