

Herzlich Willkommen zur Coaching-Fallwerkstatt 😊

Alumni Verein

Kolloquium am 30.06.2022

mit Sybille Paas

Ablauf:

Kurzes Kennenlernen: Coaching und Sie? #Coaching-Haltung/
1-2 Lieblings-Coachingfragen

1. Fallbsp. Projektleiter
2. Trauerverarbeitung
3. Impostor-Syndrom im Coaching

Vier Dimensionen im Coaching:

... als Angebot für den weiteren Austausch:

- > **Flughöhe:** Metaebene/ Abstand vs. Detailliert/ konkret
- > **Ansatz:** systemisch vs. Individuell
- > **Haltung:** problemorientiert vs. Ressourcenorientiert
- > **Zeitachse:** Vergangenheit Gegenwart Zukunft

1. Projektleiter ist unzufrieden mit Commitment seiner Leute und dem Projekterfolg.

Kurze Fallskizze:

Bastian Langer (37 Jahre alt, verheiratet, 3 kleine Kinder) arbeitet seit 5 Jahren in einem großen internationalen Konzern. Der gelernte, promovierte Ingenieur ist ausgewiesener Experte für Kunststoffe. **Seit 2 Jahren** ist er **Projektleiter** für ein Team, das sich um die Hitzebeständigkeit von Kunststoffen kümmert. Das Projektteam umfasst **20 Leute**, die alle zu ca. 20% abgeordnet sind für das Projekt. Sie kennen den Klienten aus einem Führungsentwicklungsprogramm- Ihr Eindruck: High Potential (smart, toller Lebenslauf, angenehmer Typ, Familienmensch)

Anlass fürs Coaching:

Große Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation- „das Projekt dümpelt vor sich hin, wenig Sichtbarkeit/ Relevanz im Unternehmen, wenig Unterstützung seitens der Vorgesetzten, kein zufriedenstellendes Commitment seitens der Projektmitarbeiter“. Er erhofft sich frischen Wind durch das Coaching, eine Standortbestimmung.

Aufgabe:

ein Kennenlernen ist vorab gelaufen, der Auftrag ist grob geklärt, sein genanntes Ziel für die 5 Coaching-Termine: „Raus aus der Sackgasse“ -

Bitte fokussiert Euch nun auf den **ersten Coaching Termin**, 90 Minuten:

-> „*Was würdest Du machen? Wie würdest Du konkret vorgehen?*“

15 Minuten Zeit in KG, bitte visualisieren

Guten Austausch 😊

2. life-Coaching: Ehemann stirbt nach 60 Ehejahren im Heim, während Corona-Zeit -> Trauerverarbeitung

Kurze Fallskizze:

Die 80-Jährige, deutlich jünger wirkende Klientin hat ihren Mann vor 2 Jahren verloren. 15 Jahre lang hatte sie ihn zuhause gepflegt (u.a. Parkinson), nach erlittenem Schlaganfall konnte er zuletzt nicht mehr zuhause versorgt werden, musste ins Heim und ist dort 4 Wochen später verstorben. Aufgrund der Corona-Maßnahmen waren die Besuche im Heim nur sehr eingeschränkt möglich. Das Ehepaar hatte sich von jeher versprochen: „Keiner von uns muss ins Heim“.

Anlass fürs Coaching:

Trotz dem der Tod ihres Mannes 2 Jahre her ist, kann die Klientin schwer nach vorne schauen. Sie ist unglücklich, dass sie in den letzten Lebenswochen nur sehr eingeschränkt Kontakt zu ihrem Mann haben konnte und beschreibt ihre aktuelle Situation so: „Es ist wie eine Wunde, die nicht heilen will, als ob da noch irgendwas drinsteckt“. „Die Trauer wird einfach nicht weniger“.

Abgrenzung: Die Klientin kann ihren Alltag gut bewältigen und macht einen lebensstüchtigen Eindruck.

Aufgabe:

Welche **Interventionen** wählen Sie?

-> *„Was würdest Du machen? Wie würdest Du konkret vorgehen?“*

15 Minuten Zeit in KG, bitte den Austausch visualisieren

Guten Austausch 😊

Impostor - Syndrom

Hochstapler syndrom: stapeln selbst zu tief



Verzerrte Wahrnehmung d. eigenen Kompetenz = Menschen

unterschätzen sich

"Ein lob -
oh Gott, total
unverdient"

"Irgendwann wird
dienen doch auffallen,
dass sie mich total
überschätzen"

Bescheidenheit ist eine Ziel-
doch besser geht es ohne ihr

"Das war pure
Pflicht, ich habe
quasi nix
dazu beigetragen"

Ich habe diesen Job
nicht verdient, sie
wie fehl am Platz

Hilfreich

2 Heranführweisen:

▶ arbeitsliche Vorbereitung 120%

▶ Prokrastination = Vermeidung

▶ tiefstapelnde
jedem den wahren
& überdenken

▶ Komplimente / lob
annehmen - rein
relativieren, sondern:
"Danke"

▶ gezielt Feedback
einfordern =>
Abspeich Freund/
Selbstbild

Eigene Beobachtung:

--- bsd. häufig bei High Achiever
zu finden, IQ = Demut vor all dem
Wissen da draußen

"Ich weiß
wie feuch ..."

▶ Egoistapeln
=> Selbstlob

Hochstapler-Syndrom

- Übertriebene Selbstzweifel
- Erfolg nicht verdient
- Selbstlob extrem schwer

Weitere Quellen:

Gutes Interview mit Prof. Rohrman:

[„Sie fürchten ständig, als Hochstapler entlarvt zu werden“ \(psychologie-heute.de\)](https://www.psychologie-heute.de/2022/05/sie-fuerchten-staendig-als-hochstapler-entlarvt-zu-werden/)

[Studie zum Hochstapler-Phänomen: Wenn Selbstzweifel überhandnehmen \(idw-online.de\)](https://www.idw-online.de/de/news/studie-zum-hochstapler-phaenomen-wenn-selbstzweifel-ueberhandnehmen-220722)

Studie an der Martin Luther Universität Halle Wittenberg (2022) das erste Mal real life conditions

- > ein gesundes Maß an Selbst-Zweifeln hilft, sich nicht zu überschätzen #aufdemTeppichbleiben
- > ein übertriebenes Maß an Selbst-Zweifeln (trotz bspw. guter Leistung/ Noten) ist echter Energiefresser
- > vgl Attributionstheorien: Erfolg = external attribuiert, Misserfolg internal
- > Ergebnisse: Keine Präferenzen nachgewiesen hinsichtlich Geschlecht, IQ und Alter