Christine Weiner
Als Erzieherin gelassen und erfolgreich

Christine Weiner

Als Erzieherin *gelassen und erfolgreich*

Fit im Beruf durch ***Selbst-Coaching***

Kösel

Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. SGS-COC-001940
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium* für dieses Buch liefert
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: Borodaer/shutterstockimages
Illustrationen: Monica May, München
Abbildung S. 43: © Südwest Verlag/DTP
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30882-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Was Sie in diesem Buch erwartet 9

Christine, Erzieherin: Meine eigene Geschichte 13

Was brauche ich eigentlich? Selbstcoaching leicht gemacht 16

- Vom Tunnelblick zur weiten Sicht 18
- Ihren Themen Priorität einräumen 21
- Ihre persönliche Selbstcoachingstunde 25
- Gute Fragen stellen 30
- Vom Ziel zur Strategie 31

Ins Gleichgewicht kommen: Work-Life-Balance 33

- Was ist privat, was Beruf? 34
- Ihre derzeitige Realität 37
- Immer dieser Stress! 40

Du liebe Zeit! Gutes Zeitmanagement 51

- Zeitbewusstsein entwickeln 52

Sie stehen jetzt an erster Stelle 55
Der Weg zu: mehr Zeit 57
Sagen Sie NEIN! 57
Nicht aufschieben – machen! 58

Glaubenssätze: Was wir von uns glauben, werden wir sein 63

Wo »wachsen« Glaubenssätze? 65
Unterstützende und hemmende Glaubenssätze 68
Wie reagiert man am besten auf negative Glaubenssätze? 72

Lob: Das hast du wirklich gut gemacht! 74

Lob braucht Worte – und zwar einige davon 75
Extrinsische und intrinsische Motivation 76
Darf man sich denn selbst loben? 77
Wann ist Lob besonders wirksam? 79
Sind Sie bei allen Sinnen? 80

Jetzt sag ich's! Mehr Selbstsicherheit im Gespräch 86

Wieso sind Frauen in der Kommunikation oft unsicher? 87
Innere Monologe, die uns hemmen 90
Ihre Wirkung im Gespräch 95
Körpersprache, die Ihre verbale Botschaft sabotiert 97
Der Schlüssel: Präsenz 99

Klarheit zählt: Sag nicht »Ja«, wenn du »Nein« meinst 100

Das Nein im Beruf 101
Das innere Rabattmarken-Heft 104
Warum sagen wir Ja statt Nein? 105
Der Weg zum selbstbewussten Nein 108
Begründete Ablehnung 109

Wir sind ein Team! Wie Zusammenarbeit gelingt ... 112

Was wünschen Sie sich von Ihrem Team? 113
Der Kindergartenalltag unterliegt einem permanenten Wandel 115
Viele Kolleginnen – viele »Länder« 117
Feedback geben 121

»*Che casino*!« Wenn Rollen durcheinander gehen 125

Das Leben ist von verschiedenen Rollen bestimmt 126
Rollenerwartungen hinterfragen 129
Wer macht was warum? 131
Die Erwartungshaltung der Eltern 133
Unhinterfragte Rollen klären 134
Die besondere Rolle: Leitungskraft 140
Ihr eigenes »Entwicklungsbuch« 141

Schlechte Stimmung? Vom guten Umgang mit Konflikten 143

Wir brauchen Konflikte! 145
Was hinter einem Konflikt stehen kann 146
Konflikte mal aus einer anderen Perspektive gesehen . 147
Schubladendenken: »Ich weiß schon, wie du bist!« 150
Was hilft bei einem Konflikt? 151
No-Gos im Konflikt 156
Viele Wahrheiten entdecken 158

Tabu: Darüber spricht man (besser) nicht! 161

Tabus und innere Konflikte 162
Tabu: Sie können ein Kind Ihrer Gruppe nicht leiden .. 163
Tabu: Sie sind in den Vater eines Kindes verliebt 165
Tabu: Ihre Kollegin hat ein Verhältnis mit einem Vater 166

Tabu: Eine Kollegin greift die Kinder »zu fest« an 167
Tabu: Eine Kollegin trinkt Alkohol 169

Das Pippilotta-Prinzip: Die Zukunft mitgestalten 170

Veränderungen initiieren 172
Visualisierungen als Unterstützung 174
Vom Impuls zur Realität 177
Die Walt-Disney-Methode 179

Visionen: Der Blick über den Tellerrand hinaus 182

Wie eine Vision im Konfliktfall helfen kann 183
Was unterscheidet eine Vision von einer Idee? 186
Eine Vision braucht Herz und Klarheit 188
Ihre eigene Vision 189
Damit Träume sich erfüllen können 190

Wir leben das Leben in wachsenden Ringen:
Älter werden 193

Wann fängt man an, »älter« zu werden? 193
Altersgerechtes Arbeiten im Kindergarten..... 195
Der Gewinn des Älterwerdens im Beruf..... 199
Mentoring: Wie Alt und Jung voneinander profitieren. 202
»Sie haben mir gar nichts zu sagen!« Kommunikation
zwischen älteren und jüngeren Kolleginnen..... 205

Danksagung 207

Buchempfehlungen 208

Was Sie in diesem Buch erwartet

Ich möchte Sie in diesem Buch zu einer besonderen Begegnung einladen: zu einer Begegnung mit sich selbst.

Inhalt dieses Buches sind keine Konzepte, keine pädagogischen Schulungen, keine übergreifenden Perspektiven, keine Diskussion der Leitungsfunktion, keine politischen und gewerkschaftlichen Forderungen, sondern dieses Buch richtet sich nur an Sie, ganz privat.

Für die Zeit, in der Sie dieses Buch lesen oder mit sich arbeiten, stehen einmal nicht die Kolleginnen, Kinder, Eltern oder Kindergartenabläufe im Vordergrund, sondern nur Sie allein!

- Ihre persönliche Motivation
- Ihre Motivationsfaktoren
- Ihre Bedürfnisse
- Ihre Kommunikationstechnik
- Ihre Begeisterung
- Ihr Lernen
- Ihre Work-Life-Balance
- Ihr gesundes Ich

Ich bin dabei Ihre Impulsgeberin, doch Sie, wie jede andere Leserin auch, werden Ihre eigenen und andere Erfahrungen machen oder bereits gemacht haben. Wie jeder Kindergarten anders ist, sind auch Erzieherinnen verschieden. Mir geht es darum, Ihnen einen Raum zu gestalten, in dem Sie ein wenig reflektieren können und aus dem Sie erfrischt in die Arbeit zurückkehren. Sie sind die Expertin, die Kennerin – ich werfe Ihnen die Bälle aus meinem Know-how zu.

In den einzelnen Kapiteln möchte ich Ihnen Anregungen geben, um sowohl Ihre Arbeit als auch Ihr privates Leben einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sie haben es in der Hand, sich immer wieder neu zu erfinden. Wenn wir uns selbst verändern, verändert sich auch das System, in dem wir uns befinden. Das System, das für mich in diesem Buch im Vordergrund steht, ist Ihr beruflicher Kontext, die Menschen, mit denen Sie arbeiten und die Einrichtung, in der Sie tätig sind.

> Wenn sich bei einem Mobile ein Teilchen verhakt, beeinflusst es das ganze Mobile. Alles hängt schief. Richtet man das Teilchen aus, hat das Auswirkungen auf die anderen Teilchen.

So gesehen sind Sie und Ihre Kolleginnen Teilchen des Mobiles »Kindergarten«. Ihr Denken und Handeln kann mit dafür sorgen, dass das Mobile gerade hängt und Sie alle in gutem Kontakt und Austausch miteinander stehen. Auch wenn Sie über große Strecken eigenverantwortlich arbeiten, spiegelt sich doch das was Sie tun und wie Sie es tun, in der gesamten Einrichtung wieder.

In der Hinwendung zu sich selbst werden Sie möglicherweise auch Ihre Kolleginnen ganz neu erfahren und erkennen, wo Sie, Ihre Kollegin, Ihr Team Ressourcen haben, die noch nicht genutzt werden. Ganz sicher werden Sie auch im Privaten wacher beobachten und reagieren und Ihre zwischenmenschlichen Gespräche werden sich befriedigender gestalten.

All dies zählt zu den positiven Nebeneffekten, sobald Sie beginnen, Ihr Coach in eigener Sache zu werden.

Coach, der = jemand, der uns lösungs- und zielorientiert bei unseren Anliegen begleitet und motiviert.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie von einer Art Basis aus Expeditionen in verschiedene Coachingbereiche unternehmen können. Dabei haben Sie die Wahl: Entweder Sie lesen das Buch von der ersten Seite aus oder Sie entscheiden sich für einzelne Kapitel, weil Sie hier ein bestimmtes Thema oder einen augenblicklichen Bedarf erkennen.

Jedes Kapitel steht jedoch für sich, ist schlüssig aufgebaut und zum Teil mit Querverweisen versehen.

Eine Empfehlung

Wenn Ihnen beim Lesen Gedanken und Sätze in den Sinn kommen, notieren Sie sich diese. Vielleicht haben Sie sogar Lust, sich ein persönliches Reise-Tagebuch zuzulegen und darin Ihre Gedanken, Wünsche und Visionen festzuhalten. Wie eine Abenteurerin können Sie irgendwann später einmal nachlesen, an welcher Stelle Sie einst aufgebrochen und wo Sie später angekommen sind. Viele Impulse und Prozesse sind im Rückblick sehr gut nachvollziehbar und Lösungen bereits in ihren Anfängen zu erkennen. Das ist nicht nur spannend, sondern hat auch positive Auswirkungen auf zukünftige Lösungssuchen und Reflexionen.

Auch ich führe pro Jahr solch ein Buch und bin später oft erstaunt, wie viel Veränderung einerseits unbemerkt entsteht und andererseits gleichzeitig von mir unbewusst initiiert wurde. Für unser Selbstbewusstsein ist diese Wahrnehmung sehr bedeutend, denn wir stellen dadurch fest, dass wir die Welt mitgestalten und nicht nur gestaltet werden.

Je bewusster wir unser Leben und Arbeiten betrachten und wahrnehmen, desto reichhaltiger sind die Erfahrungen, die wir für unsere Zukunft nutzen können.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu einladen, ein wenig in Ihren eigenen Mustern zu stöbern und sich zu neuen Sichtweisen und Wegen inspirieren zu lassen. Vielleicht kommen Ihnen nach einem Kapitel Gedanken, die sich auch mit ganz anderen Inhalten verknüpfen lassen. Sicher werden Sie Ansätze und Themen des Buches in Ihrem Alltag wiedererkennen.

Anmerkung

In vielen Büchern heißt es an dieser Stelle: Die in diesem Buch benutzte männliche Anrede bezieht sich selbstverständlich auch auf die weiblichen Mitarbeiterinnen und soll auf keinen Fall diskriminieren. *Hier lautet der Hinweis:*

Die in meinem Buch verwendete weibliche Anrede bezieht sich natürlich auch auf die (wenigen) männlichen Erzieher, die im Kindergarten zu finden sind. Ich möchte auf keinen Fall diskriminieren und den einen KiGa-Erzieher, den ich kenne, freue ich mich, zu Wort kommen zu lassen.

Christine, Erzieherin: Meine eigene Geschichte

Auch ich war einmal Erzieherin. Das ist schon lange her und es gab danach noch viele andere Stationen in meinem beruflichen Leben. So war ich später als »Heiratsvermittlerin«, im Hörfunk, Fernsehen und als Betriebswirtin tätig. Dann habe ich noch einmal studiert und viele Weiterbildungen absolviert. Heute ist mein Leben beruflich sehr bunt und reich, wofür ich überaus dankbar bin. Doch ohne meine Ausbildung als Erzieherin und die Jahre mit den Kindern, ohne die Bedingungen, unter denen ich teilweise gearbeitet habe, wäre ich diesen Weg nicht gegangen.

Als Erzieherin habe ich im Kindergarten gearbeitet und mit Jugendlichen, die keinen Hauptschulabschluss hatten oder die versuchten, eine Berufsausbildung abzuschließen. Es waren gemischte Gruppen, sowohl was das Alter anging als auch das Geschlecht. Mal waren wir zu zweit in einem Team, dann zu fünft. Eine ganze Zeit war ich die einzige Frau im Betreuungsteam einer Gruppe verhaltensauffälliger Jungen. Ich leitete Gruppen und jetzt berate und supervidiere ich u.a. Menschen, die im sozialen Umfeld arbeiten.

Die Arbeit in Kindergärten und Heimen hat sich in vielem verändert, aber vieles ist auch noch genau so, wie ich es seinerzeit direkt erlebt habe. Zum Beispiel die Gefühle.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, mit einem Kind positiv zu kämpfen, das man eigentlich gar nicht mag. Kenne die Wut, die hochkommt, wenn Eltern, Leitung und Kollegen etwas fordern, was außerhalb der eigenen Grenzen oder Macht steht. Die Verzweiflung, wenn Wochenende ist und schon wieder ein Kind ausgebüchst ist oder Wochenenddienst ansteht, obwohl Freunde eine Party feiern oder zusammen ein Konzert besuchen. Das Aufbegehren, wenn ich in meiner Gruppe renovieren sollte (in welch anderem Beruf wird das verlangt?), und es dann doch zu tun, halbherzig, aber wissend, dass es eben mal wieder sein musste, weil das Budget für Handwerker angeblich nicht reichte. Ich erinnere mich auch noch gut daran, wie ich mich damals zuweilen ausgenutzt und ausgebeutet fühlte, und an die Erschöpfung und bleierne Müdigkeit an meinen freien Tagen.

Wenn ich zurückblicke, finde ich aber auch noch andere Bilder. Mein innerer Erinnerungsfilm enthält Sequenzen, in denen ich mich glücklich lächeln sehe, weil ein Kind sich entwickelte, einen Schulabschluss meisterte, sich mit den Eltern versöhnte oder nach einer anstrengenden Phase endlich von den anderen Kindern akzeptiert und angenommen wurde. Ich war stolz, dass ich einen Teil dazu beigetragen hatte oder dass aus einem Versuch ein Gelingen geworden war. Die emotionale Zuwendung der Kinder, das Lachen, das Leuchten in ihre Augen, all das sind Momente, die über meine pädagogische Zeit hinauswirken. Der Moment, in dem sie mir auf dem Gang entgegensprangen und ich wusste genau: »Ich bin gemeint.«

Dann gab es da viele schöne Stunden mit den Kolleginnen und Kollegen. Wir gingen zusammen aus, kochten miteinander, teilten viel private Zeit. Noch heute habe ich Kontakt zu Kolleginnen, die ich bereits in der Ausbildungszeit kennenlernte.

Wir treffen uns oft und ich lausche ihnen, wenn sie mir von ihren Arbeitsbedingungen erzählen. Durch diese Verbindungen bin ich meinem alten Beruf nah geblieben. Ich habe große Achtung vor

dem, was Erzieherinnen leisten, ihren beruflichen Bedingungen und wie sich die Kindergartenarbeit heute inhaltlich entwickelt. Allein der Umgang mit Menschen aus so vielen verschiedenen Kulturen würde manchen Unternehmens-Manager in die Knie zwingen.

Ich habe als Erzieherin viel über Menschen gelernt. Über große Menschen, kleine Menschen, über Verhältnisse unter Menschen, über Liebe und Macht, über Versöhnung. Diese ganzen Erfahrungen waren für meine späteren Tätigkeiten unglaublich wichtig.

Darüber habe ich auch viele Bücher geschrieben – aber noch keines für ErzieherInnen. »Warum gibst du uns eigentlich keine Coaching-Tipps?«, fragte mich meine Freundin Conny, als wir einmal spazieren gingen. »Für Erzieherinnen gibt es das nicht und du bist Coach und kennst unsere Bedingungen gut. Wieso arbeitest du mit Sekretärinnen und nicht auch mit uns?«

Ich nahm dieses Gespräch zum Anlass und nun gibt es dieses Buch, das hoffentlich, das wäre mein Wunsch, eine gute Reiseliteratur für Sie darstellt. Die Reise in Ihr Denken, Handeln und Tun, mit einem Koffer von Erfahrungen im Gepäck und zusammen mit einer Busladung voll Kolleginnen.

> Eine kleine private Anekdote noch am Schluss. Wenn mein Mann und ich heftig über eine Sache diskutieren, dann schimpft er nicht selten: »Christine, hör auf, hier die Erzieherin zu geben.« Er findet, dass mein Ton manchmal unglaublich nach Kinderheim und Kindergruppen klingt, und wenn ich mir selbst zuhöre, dann muss ich leider nicken. Später, wenn die Diskussion zu Ende ist, lacht er oft und sagt: »Es ist unglaublich, wie lange so eine Zeit als Erzieherin im Leben nachwirkt.« Dann lächle ich und denke für mich: »Ja, man bleibt es immer.«

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch!

Was brauche ich eigentlich? Selbstcoaching leicht gemacht

Erzieherinnen haben wenig Zeit, ganz besonders für sich selbst. »Schon morgens, vor der Öffnungszeit, stehen die Eltern mit ihren Kindern vor der Tür und warten«, berichtet mir Sandra von ihrem Frühdienst in einem großen Kindergarten. Sandra hat noch nicht ihre eigene Jacke ausgezogen, da ist sie schon mitten drin im Dienst. Die Eltern rufen ihr alles Mögliche zu, die Kleinen sind noch schläfrig, manche weinen oder quengeln, und erste Anrufer klingeln im Büro. Selbst noch müde, geht es für Sandra gleich auf Hochtouren los.

Wer von morgens bis abends so eingespannt ist und keine Pause für sich alleine hat, kann unmöglich auch noch reflektieren. Zumindest nicht während der Öffnungszeiten. Auch mit den Kolleginnen fallen in diesen Zeiten Absprachen schwer. Wenn überhaupt, dann steht nur die halbe Aufmerksamkeit dafür zur Verfügung, weil die andere Hälfte immer bei den Kindern ist. Über sich selbst nachdenken oder mit Kolleginnen etwas diskutieren geht nicht, wenn alle Gruppen offen sind.

Die Mehrzahl der Erzieherinnen, dazu zählt auch Sandra, bringen in verschiedenen Umfragen deswegen immer wieder deutlich zum Ausdruck, dass sie ihren Beruf zwar lieben, doch mit den Bedingungen unzufrieden sind. Nicht nur Kunst, auch Pädagogik benötigt Muße. Kinder wollen beobachtet werden, Erziehung braucht Konzepte, und Erzieherinnen benötigen Zeit für Reflexion, wenn Arbeit und Selbstentwicklung gleichermaßen stimmen soll. »Es ist hektisch, es ist laut, es ist stressig, es gibt keine Ecke für mich, bitte wann und wo soll ich coachen?«, will Sandra von mir wissen.

Ich gebe zu, solche Arbeitsbedingungen zählen nicht zu den besten Voraussetzungen für Sammlung und Kontemplation. Allein der tägliche und andauernde Lärmpegel macht viele Erzieherinnen krank. Hinzu kommen die permanente Ansprechbarkeit, der fehlende Ruheraum und die dafür notwendigen Pausen. Es geht rund. »Von morgens um 7 Uhr bis abends 18 Uhr!«

Was die anstrengenden Bedingungen angeht, stehen Erzieherinnen als Berufsgruppe nicht allein da. Auch Krankenschwestern, die unter ähnlichen Bedingungen arbeiten, haben oft keinen Raum für sich. Es gibt keine fünf Minuten Ruhe, denn das Schwesternzimmer ist einer der Anlaufpunkte für Patienten, in einem chronisch unterbesetzten System.

Aber Sie, wie Krankenschwestern, Lehrerinnen oder Menschen, die in der Altenpflege tätig sind, müssen etwas für sich tun, um Ihre seelische Ausgeglichenheit und berufliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Sie benötigen Zeit und Raum!

Darauf zu warten, dass die Bedingungen sich ändern, ist fatal. Sinnvoller erscheint es mir, jetzt schon nach Möglichkeiten zu forschen, die Ihnen Ruhepausen und Chancen für neues Denken verschaffen – trotz Alltag. Selbstcoaching ist da ein guter Weg, denn es hilft Ihnen, Inseln der inneren Balance zu finden. (Gleichzeitig sollten Sie jedoch unbedingt mit Ihren Kolleginnen an den äußeren Bedingungen arbeiten!)

Vom Tunnelblick zur weiten Sicht

Coaching bedeutet, eine Situation aus verschiedenen Perspektiven und von verschiedenen Ebenen heraus zu reflektieren. Ziel des Coachings ist es, neue Haltungen zu entwickeln und Lösungen aufzudecken, die bislang nicht sichtbar waren.

Wenn wir mit etwas sehr beschäftigt sind, von etwas gekränkt, wenn wir uns gestresst fühlen, nicht respektiert, wahrgenommen oder ernst genommen – um nur einmal ein paar Empfindungen aufzuzählen, aufgrund derer Menschen in ein Coaching kommen – dann ist zumeist auch so etwas wie ein Tunnelblick vorhanden. Der Tunnelblick lässt nur einen Ausgang zu. Der Rest der Landschaft ist verdeckt.

Tunnelblicksätze klingen etwa so:

- »Wenn sich meine Kollegin nicht bei mir entschuldigt, dann kann ich nicht mehr mit ihr zusammenarbeiten.«
- »Ohne eine zusätzliche Kraft im Kindergarten ist der Stress nicht mehr zu bewältigen.«
- »Der Vater von Sarah soll gefälligst in einem anderen Ton mit mir sprechen.«
- »Ich bin oft krank, weil die Kinder lauter Krankheiten in den Kindergarten schleppen.«
- »Entweder die Leitung des Kindergartens ist auf unserer Seite oder auf der des Verbands.«

Sie haben es vielleicht schon bemerkt: Das sind lauter Wenn-dann-Situationen und immer erwartet dabei die eine Seite, dass die andere die Lösung des Problems herbeiführt. Andere Menschen zu bewegen oder zu verändern, damit es einem selbst besser geht, ist jedoch nicht nur oft ein mühseliges Unterfangen, es ist in der Regel auch aussichtslos. Um eine wirkliche Lösung zu finden, braucht es mehr als nur eine Idee, wie der andere anders sein soll. Es braucht wirkliche Alternativen: vom Tunnelblick zum Panoramablick.

Je mehr hilfreiche und sinnvolle Lösungen Sie finden, desto selbstsicherer und freier werden Sie sich erleben.

Wenn wir nur eine Lösung haben und diese sich als nicht passend erweist, reagieren wir enttäuscht und müssen mit dem Suchprozess von vorne beginnen.
Haben wir mehrere Lösungen, dann können wir ausweichen, variieren, hintereinander probieren und haben verschiedene Alternativen und Angebote zur Hand.

Im Coaching steht Ihnen ein Berater zur Seite, der durch seine Außensicht neue Perspektiven ermöglichen kann. Wenn Sie sich selbst coachen, können Sie diese Unterstützung sich selbst geben.

Der Begriff »Coach« stammt aus dem Englischen und bedeutet dort Kutsche: ein Fahrzeug, das uns ermöglicht, neue Orte zu erreichen. Später wurde der Begriff im Sport eingeführt. Der Sportler hat Begabung und Motivation. Der Coach reflektiert und lenkt gemeinsam mit dem Sportler das Talent.
Auch im Coaching außerhalb des Sports geht es um Reflexion und Begleitung. Der Klient (Coachee) hat einen Wunsch nach Veränderung, es drückt ein Konflikt, etwas »klemmt« oder »geht nicht weiter«. Nun ist es die Aufgabe des Coaches, seinen Klienten so lösungs- und zielorientiert zu unterstützen, dass das Leben sich harmonisiert und in eine wohltuende Bewegung kommt. Dabei sind es vor allen Dingen gute Fragen, welche die Selbstreflexion anregen und die zu neuen Betrachtungen führen. Seit ich das weiß, bin ich übrigens eine Liebhaberin guter Fragetechniken geworden.
Im Selbstcoaching sind Sie Ihr eigener Coach. Sie geben sich Anregungen und stellen sich die Fragen, haken nach, loben oder ermutigen. Ihre Haltung sich selbst gegenüber sollte dabei wertschätzend und wohlwollend sein.

Oft kümmern wir uns sehr lange nicht um uns selbst und geben den Wünschen und Bedürfnissen anderer Menschen Vorrang. Dann kommt es durch einen oder mehrere Auslöser zu dem Entschluss: »Jetzt bin aber ich dran!« An diesem Punkt wollen wir nicht mehr allen anderen den Vortritt lassen, sondern selbst an erster Stelle stehen. Coaching ist ein sehr lebendiger, spannender Prozess. Sicher ist es dabei gut, den ersten Impuls zu erkennen. Also:

Frage

Gab es bei Ihnen einen Auslöser? Wie kamen Sie zu diesem Buch?

Es ist doch spannend herauszufinden, was es genau war, das uns zur Veränderung drängte und uns erlaubte, im guten Sinne etwas egoistischer zu werden. Bei vielen Menschen zählen zu den Auslösern

- ein Streit
- eine Erkrankung
- eine bestimmte Traurigkeit
- ein Gefühl von: Es geht so nicht mehr weiter!
- der Vorsatz: Ich will noch was erleben!

Ihren Themen Priorität einräumen

Mit dieser Hinwendung zu uns selbst melden sich auf einmal all die Themen, für die wir lange keine Zeit hatten oder die wir verdrängten und die nun am liebsten alle auf einmal beachtet und zur selben Zeit gelöst werden wollen.

Es kann daher sein, dass sich bei Ihnen zu Beginn des Coachings viele Gedanken und Bedürfnisse zugleich melden.

Unsere Bedürfnisse verhalten sich dann ein wenig wie Kinder, die aufgrund von Regenwetter länger nicht nach draußen durften. Endlich scheint die Sonne und man öffnet ihnen die Tür zum Garten. Sie wissen, wie das aussieht, wenn die Kinder rausstürmen, und mit welchem Geräuschpegel das verbunden ist. Genauso ergeht es Gefühlen, die zu lange unbeachtet geblieben sind. Es zeigen sich mit einem Mal so viele verschiedene Themen und am liebsten möchte man alle zur gleichen Zeit angehen. Und wie in dieser Kindergartensituation kann es sein, dass Sie kopflos reagieren und schnell zu Theo laufen, weil er Marius mit der Schippe auf den Kopf haut, aber da schreit schon Katharina in der anderen Ecke, und Sie rufen ihr etwas zu und würden auch hinlaufen, wäre da nicht Sophie, die sich mit Laura um eine Puppe streitet. Nach einer Stunde sind Sie komplett erschöpft.

Was Sie mit den Kindern nicht können, können Sie jedoch mit den Gefühlen und Bedürfnissen: sie sortieren, ihnen eine Rangordnung geben und sie dann ihrer Dringlichkeit entsprechend nacheinander betrachten. Gefühle machen auch meist, was Sie Ihnen sagen. Auch mal eine schöne Erfahrung, oder? Die Gefühle wollen nämlich vor allem eines: beachtet werden. Das heißt, einem Gefühl genügt es oft schon, wenn Sie sagen: »Jetzt nicht, aber nachher wende ich mich dir zu!« Es will sicher sein, dass Sie es gesehen haben und auf

das Thema zurückkommen, dann beruhigt es sich von allein und wartet. Lässt sich das Gefühl nicht ins Wartezimmer bugsieren, dann ist es ein wichtiges Gefühl, dem Sie tatsächlich Vorrang geben sollten.

Damit Sie nicht von einem Thema zum anderen springen, ist es also sinnvoll, sich eine persönliche Hitliste von Fragen, Bedürfnissen und Situationen zu erstellen. Sie brauchen die Punkte jedoch nicht akribisch abzuarbeiten! Eine solche Liste ist nur eine Erinnerung für Sie. Manche Themen lösen sich von alleine, indem wir andere bearbeiten, oder neue Themen tun sich auf. Ihre Liste ist zudem für Ihr Unterbewusstsein das Signal, dass nichts vergessen wird. So fällt es Ihnen leichter, sich auf ein Thema nach dem anderen einzulassen.

Manche Klienten mögen keine Listen und entscheiden sich lieber für bunte Moderationskarten. Jeweils ein Thema wird auf eine Karte geschrieben. Schnell zeigen sich auch so Schwerpunkte oder Themeninseln.

Die Liste einer Klientin sah zum Beispiel so aus:

- Ich möchte von meinem Mann im Haushalt deutlicher entlastet werden, damit ich meinen Arbeitstag nicht bereits erschöpft beginne.
- In Zukunft möchte ich Nein sagen lernen.
- Ich möchte mich in Elterngesprächen besser verhalten.
- Ich brauche mehr Pausen.
- Es fehlt mir an Anregung.
- Ich habe keine Perspektive.
- Ich will nicht mehr so müde sein.

Vielleicht erkennen Sie schon, da ist nur ein Thema klar formuliert, das mit der häuslichen Entlastung. Allerdings in Form eines Auftrags und zwar an den Partner. Die anderen Themen lassen viele Interpretationsmöglichkeiten zu und sind noch nicht klar. Aber als erste Sammlung ist diese Liste wirklich nützlich.

Meine Themen

Nun sollten Sie sich für ein Thema entscheiden, denn es ist anstrengend, zu viele Bereiche gleichzeitig zu betrachten. Die Klientin dieser Liste entschied sich erst einmal dafür, die häuslichen Aufgaben mit ihrem Partner neu zu regeln. Das macht auch Sinn, denn wenn man bereits vom Haushalt ermüdet im Kindergarten eintrifft, dann kann der Tag nur eine Überforderung werden.

Sie erstellte eine Liste der Hausarbeiten und vermerkte auch, wie viel Zeit diese Aufgaben beanspruchen. Sie kennen das, man findet sich sonst schnell beim Lamentieren wieder (»Du weiß gar nicht, was ich alles mache, ich mache nämlich ...«), und wenn man Pech hat, dann dreht der Partner das Radio auf und es läuft der Song »Das bisschen Haushalt ...« Das ist für alle Rollen und Tätigkeiten ein schlechter Ausgangspunkt. Also lieber zuerst ordnen, aufmalen oder aufschreiben und kenntlich machen, wie viel Zeit jeweils beansprucht wird.

So entsteht eine Basis, auf der in diesem Fall meine Klientin ihrem Partner in einem konzentrierten Gespräch aufzeigen konnte, was zu tun war, und dann wurde gemeinsam verhandelt, wie sich die Aufgaben neu verteilen lassen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Christine Weiner

Als Erzieherin gelassen und erfolgreich
Fit im Beruf durch Selbst-Coaching

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30882-8

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2010

Erzieherinnen können etwas besonders gut: auf die Nöte und Bedürfnisse anderer Menschen achten. Sich selbst übergehen sie dabei allzu oft. In diesem Coaching-Guide finden Erzieherinnen bewährte und leicht umsetzbare Werkzeuge für einen erfolgreichen Berufsalltag. Mit Tipps für Stressbewältigung, Kommunikationstechniken und ein gutes Zeitmanagement.

Der Titel im Katalog