



Artikel



5pm Radio



Blaue Stunde



Meldungen



Publikationen

⌘ vorheriger Beitrag

ARTIKEL



Das eigene Verhalten ändern – Charmantes Selbst-Coaching

Beitrag von **Christian Setzwein**

20. September 2018



⌘ Blogartikel abonnieren

THEMEN



Sind Sie auch manchmal genervt von sich selbst? Sie wissen genau, dass Sie immer wieder in die gleiche Falle laufen und immer wieder das Verhalten zeigen, das Ihnen an sich selbst so gar nicht gefällt. Das kann im Privaten und Beruflichen der Fall sein. Typische Situationen sind z.B.:

Wieder sind Sie auf die Provokation Ihres Kollegen aus dem anderen Bereich eingestiegen und haben sich sogar zum Brüllen verleiten lassen.

Seit Wochen versuchen Sie weniger Fleisch zu essen, nehmen aber fast täglich die Einladung Ihrer Kollegen zum Döner-Grill an (und verfallen der Versuchung, obwohl es dort auch Salat gibt).

- ❖ Seit Monaten versuchen Sie – ganz wie es die Ratgeberliteratur empfiehlt – dem Drang nach dem morgendlichen eMail-Check zu widerstehen; es gelingt Ihnen jedoch so gut wie fast nie.
- ❖ Sie haben vor einiger Zeit extra ein Fragetechniken-Seminar besucht und wissen genau, dass man, bevor man die nächste Frage stellt, zunächst geduldig auf Antworten warten sollte und auch mal ein paar Sekunden Ruhe aushalten muss. Leider präsentieren Sie immer wieder nach weniger als einer Sekunde die Antwort und Lösung Ihrer Frage

Wie kann man ein solches Verhalten, das man doch selbst so genau zu kennen (und zu hassen) glaubt, ändern? Die Methode, die bei mir in einigen Problemfällen geholfen hat, wird von Michael Bungay Stanier in „The Coaching Habit“ zu Beginn ausführlich diskutiert. Zunächst einmal ist es wichtig, den Trigger zu kennen, der das unerwünschte Verhalten auslöst. „If you don't know what triggers the old behaviour, you'll never change it because you'll already be doing it before you know it.“(Stanier, Michael Bungay. The Coaching Habit: Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever (S.19). Box of Crayons Press.)

Beispiele für Trigger sind:

- ❖ Ich komme morgens ins Büro rein, stelle meine Tasche ab und setze mich hin.
- ❖ Ich habe gerade eine Frage gestellt.
- ❖ Mein Kollege wird lauter und start in meine Richtung.

Um den Trigger zu beschreiben kann man nach Stanier fünf Arten von Triggern unterscheiden und in die Formulierung

Agilität Architektur
Ausbildung Change
Management DevOps
Digitalisierung Enterprise 2.0
Feedback Führung
Innovation Kanban
Kommunikation
Komplexität Konflikte
Literaturtipp Motivation
Planung Produktmanagement
Project
Management
Psychologie
Requirements Engineering
Scrum
Selbstmanagement
Storytelling Studie Tools
Tooltipp Turnaround
Management Video
Webtipp Wissensmanagement

★ MEISTGELESEN

Blockchain – immer mehr Unternehmen folgen dem Trend

Too old to work, too young to die? Warum die Generation 50+ bei jungen Unternehmen alt aussieht

Shared versus Full-Stack IT - Eine Entscheidungshilfe

des Triggers einbinden:

- » den Ort
- » die Zeit
- » den eigenen emotionalen Zustand
- » andere Leute
- » und die unmittelbar vorher ausgeführte Aktion

Aus einzelnen dieser Bestandteilen oder einer Kombination kann man den Trigger mit der Überschrift „WENN DAS PASSIERT“ verschriftlichen, im Beispiel:

WENN DAS PASSIERT

Ich bin in einem Mittagsmeeting (Zeit) in der Abteilung X (Ort) und werde wütend (emotionaler Zustand).

Hat man den Trigger identifiziert, so geht es in der Folge darum, das nicht gewünschte und das gewünschte Verhalten zu verschriftlichen. Dabei sollten die folgenden Überschriften verwendet werden:

- » „ANSTELLE VON“
- » „WERDE ICH“

In beiden Fällen werden nur Mikro-Verhaltensbausteine beschrieben, also das direkt an den Trigger anschließende Verhalten, maximal eine Zeitspanne von 60 Sekunden. Ein beim Coaching wichtiges Beispiel kann wie folgt auf einer Verhaltensänderungskarte beschrieben werden:

WENN DAS PASSIERT... Nachdem ich eine Frage gestellt habe... ANSTELLE VON... Gleich die nächste Frage zu stellen, und dann noch eine (alles sind doch gute Fragen, und ich bin so neugierig) ... WERDE ICH... Genau eine Frage stellen. (Und dann ruhig sein und auch Stille aushalten)

Um das Verhalten nun wirklich zu ändern hilft nach der guten Vorbereitung mit einer exzellent beschriebenen Veränderungskarte nur noch eines: Üben, Üben, Üben. Durch entsprechendes Feedback können sowohl die Formulierungen auf der Veränderungskarte, vor allem aber die gewünschte Verhaltensänderung Schritt für Schritt erlernt werden.

Leadership – nur wer folgen kann, kann führen!

Troubleshooting im Workshop - schwierige Situationen gelassen überstehen

NEUESTE KOMMENTARE

setzwein: Vielen Dank für die lesenswerte Ergänzung. ❖

J. Ludwig: Agile Methoden sind für mich ein Muss in der heutigen Zeit. Die ❖

marie: Dieser Ansatz ist definitiv eine moderne Antwort Mitarbeiter zu führen ❖

Patrick Schönfeld: Danke für den Artikel, zu dem ich noch anmerken möchte: Und so baut man ❖

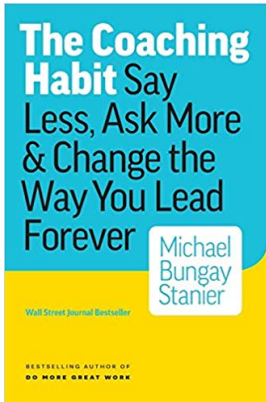
Patrick Schönfeld: Ich schätze, die Schwierigkeit mit der Follower-Rolle ist, dass damit das ❖

NEUESTE ARTIKEL

1// Das eigene Verhalten ändern – Charmantes Selbst-Coaching

2// Likeokratie und Bewerteritis – jetzt bewerten die Unternehmen

Bei mir hat es geholfen, ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Verhaltensänderung!



Vielleicht hilft auch ein Blick in den Band von Bungay Stanier, der sich allein schon wegen der dort beschriebenen Coaching-Fragen zu lesen lohnt. Mit diesem [Link](#) kommen Sie direkt zur Amazon-Seite (Affiliate-Link; nähere Informationen zum Partnerprogramm finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#)). Viel Spaß beim Lesen!

[zurück](#)

3// Digitalisierung – umfassender Wandel in der Organisation von Unternehmen

4// New Followership: Wie verändert die Digitalisierung die Kultur des Folgens?

5// Sinnvoll: über die Zuschreibung von Sinnhaftigkeit in Unternehmen

Auch interessant:

- [Prokastination – Was man gegen die Aufschieberitis tun kann](#)
- [Jeden Tag motiviert: Don't break the chain](#)
- [Ausmisten befreit und schafft Übersicht](#)

Quelle Foto: [@lalile13](#) – Fotolia.com

| [0 Kommentare](#)

⌘ vorheriger Beitrag

Diese Website nutzt Cookies, um bestmögliche Funktionalität bieten zu können. [OK](#) | [Warum?](#)