

# ***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  
& über den

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

▶ gezielt Feedback  
einfordern =>  
Abspeich Freund/  
Selbstbild

▶ Egoistapeln  
=> Selbstlob

### Eigene Beobachtung:

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

"Ich weiß  
wie feuch ..."

## 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/2022/07/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-250722)

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