



# Selbstkenntnis

## **Selbstkenntnis im Coaching**

Selbstkenntnisberichte verfassen und sich dabei selber kennen lernen

## Von der Selbstkenntnis berichten

Selbstkenntnis als Disziplin und das Verfassen von Selbstkenntnisberichten gehören mehr und mehr in Assessments und Ausbildungen rein. In den Wegleitungen und Beschreibungen finden sich Vorgaben, worauf der Absolvent sein Augenmerk legen soll: Authentizität, Reflexion, Wahrnehmung, Einstellungen, Werte, Entscheidungen etc.

Beim Verfassen findet man sich dann vor einigen Fragen wieder:

Wie erstelle ich einen authentischen Bericht?

Wie nehme ich Einstellungen und Werte wahr?

Wie weit geht Selbstreflexion?

Sind meine Entscheidungen richtig oder falsch?

**Reflexion** Der Mensch verfügt über eine selbstreferenzielle Fähigkeit. Das heisst, er kann und ist in der Lage, eigenes Handeln, Denken und Fühlen selbst kritisch zu hinterfragen. Dank dieser Fähigkeit ist er weiter fähig, aus Fehlern und Erfahrung zu lernen und sich zu entwickeln. Der Schwerpunkt hierbei liegt auf das Wort und die Bedeutung der Fähigkeit; Fähigkeiten muss jeder selbst auf- und ausbauen, regelmässig anwenden und sie präsent halten, um nicht aus der Übung zu kommen.

**Wahrnehmung** Ich nehme mich anders wahr als mich mein Gegenüber wahrnimmt. Selbst der engste Freund, der Lebenspartner, selbst die eigenen Eltern nehmen dich anders wahr, als du dich. Selbst- und Fremdbild müssen nicht übereinstimmen. Denn in dieser Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdbild liegt die Möglichkeit der eigenen Entwicklung. Und zwar nicht darin, es allen recht machen zu wollen. Sondern du erhältst die Möglichkeit, eigene Eigenheiten klar zu erkennen und an diesen zu arbeiten. Ist dieser Weg im Selbstkenntnisbericht erkennbar, wirkt er authentisch und reflektiert. Man lernt die Schokoladenseiten und die Macken und Marotten des Autors kennen. Eben das, was seine Einzigartigkeit ausmacht.

**Entscheidung** Entscheidungen trifft der Mensch oft unvermittelt, unbewusst und oft genug fremdgesteuert. Entscheidungen sind mit Erwartungen verbunden. Werden diese erfüllt, lässt er die getroffene Entscheidung stehen und lobt die eigene Weitsicht. Werden die Erwartungen nicht erfüllt, muss dann zwangsläufig an der getroffenen Entscheidung etwas falsch sein? Entscheidungen werden aufgrund von Denkmustern, Werten, Erfahrungen und Erwartungen gefällt. Das heisst, die meisten Faktoren liegen in der Vergangenheit. Einzig die Erwartungen sollten in der Zukunft liegen, diese allerdings sind auch gefärbt. Wovon? Genau: von Werten, Erfahrungen und Denkmustern. Dein Entscheidungsprozess ist wesentlich, weil er mit deinem Wesen verbunden ist.

**Werte** Mein Verhalten bin nicht ich. Doch wer bin ich dann und was macht mich aus? Der Mensch besitzt eine Identität, die ihn ausmacht. Dazu gehören Werte, Meinungen, Entscheidungen ebenso wie Handlungen etc. Hinter jedem Verhalten stehen Denkmuster, Entscheidungen, Werte und Einstellungen. Ein Verhalten kann lediglich beobachtet werden. Der Beobachter interpretiert das Verhalten und färbt es mit seinen Denkmustern und Werten. Um wieviel einfacher wäre es, wenn zum Verhalten auch die Einstellungen und Werte offensichtlich wären? Jeder trägt eine eingefärbte Brille. In welcher Farbe siehst du?

**Authentizität** Viele Bereiche gehören in den Selbstkenntnisbericht. Gemeinsam ergeben sie ein Bild des Absolventen. Dieses Bild gilt als authentisch, wenn unter anderem die Widerstände minimiert oder gar ausgeräumt sind. Wenn dem Geschilderten fließende Aufmerksamkeit zuteil wird und wenn das Denken, Handeln und Fühlen des Absolventen für den Leser sicht- und greifbar wird und als Ganzes erscheint.

**Coaching**

Es ist nicht unüblich, ein Coaching in Anspruch zu nehmen, um einen Selbstkenntnisbericht zu verfassen. Je nach Fragestellung und Umfang des Selbstkenntnisberichts ist Coaching als Auflage festgelegt. Im Coaching für den Selbstkenntnisbericht geht es nicht um Aufarbeitung der Vergangenheit sondern um die Offenlegung und Reflexion der eigenen Handlungsmuster sowie der Planung und Umsetzung von Optimierungsmassnahmen. Es geht um Persönlichkeitsentwicklung in Eigenverantwortung. Es dient dem bewussten Innehalten mit Blick auf sich gerichtet. Ziel des Coachings ist es, die Reflexion für die Zukunft selbständig zu verinnerlichen.

Kosten für das Coaching zum Thema Selbstkenntnis:  
Sfr. 150.-/Std.

Für weitere Informationen und/oder Beratung:

**caleidoscoop coaching**

Lindenmatt 7

6343 Rotkreuz

Tel. 079 213 19 49

[coach@caleidoscoop.ch](mailto:coach@caleidoscoop.ch)

[www.caleidoscoop.ch](http://www.caleidoscoop.ch)