

A stylized illustration of a person with short dark hair, wearing a black and white horizontally striped long-sleeved shirt and dark blue trousers. The person is walking towards the right, carrying a red and white lifebuoy and a white bag. The background is a light blue gradient.

Dasa Szekely

# Coaching to go

Die 30  
häufigsten Irrtümer über  
sich selbst und die Welt  
– und wie Sie  
sie vermeiden

ARISTON 



Coaching to go ersetzt kein Coaching!

# Irrtümer über sich selbst, andere und die Welt



So, wie wir fühlen und denken, schauen wir auf uns selbst und die Welt. Dabei nehmen wir oft an, jeder andere würde ganz genau das Gleiche sehen und empfinden – Irrtum!

Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, wie Menschen es sich und anderen schwer machen, indem sie auf eine bestimmte

Weise auf sich, auf andere und die Welt schauen. Ich habe diese Sichtweisen »Irrtümer« genannt, denn es sind bloße Sichtweisen – nichts, was wirklich *ist*. Das heißt nicht, dass wir sie nicht als real erleben. Im Gegenteil! Wir erleben sie sogar als sehr real und können uns gar nicht vorstellen, dass es noch eine andere Sichtweise gibt, die Dinge zu sehen.

Diese Sichtweisen zeigen sich häufig in der Art, wie wir sprechen. Wir benutzen dann unbewusst bestimmte Worte oder Sätze. Das tun wir – ebenso unbewusst – immer und immer wieder und manifestieren unsere »Irrtümer« damit. Sie werden dadurch für uns immer realer, bis wir uns gar nicht mehr vorstellen können, dass es jenseits davon noch eine andere Realität gibt.

Die in meiner Praxis am häufigsten vorkommenden Irrtümer habe ich in diesem Buch versammelt. Dabei handelt es sich um typische immer wiederkehrende Sätze, die unbewusst von meinen Klienten ausgesprochen werden.

Jedem dieser Sätze habe ich ein Kapitel gewidmet und zu jedem biete ich Ihnen einfache und effiziente Kurzcoachings, die Sie bei sich oder auch bei anderen anwenden können. Einige Sätze kennen Sie vielleicht von sich selbst, andere eher von Ihrem Partner, Freunden oder jemandem aus Ihrer Familie. Manche bespreche ich allgemeiner, andere anhand von konkreten Beispielen aus meiner Coaching-to-go-Praxis.

Sie werden feststellen, dass es zum Thema »Überforderung« gleich mehrere

»Irrtümer« gibt. Das liegt daran, dass Überforderung zurzeit eines der größten Probleme darstellt. Entsprechend zeigt sich dies in der alltäglichen Sprache: »Das schaffe ich nie!«, »Immer ich!« oder das mittlerweile gern im Chor gesprochene »Ich hab' gerade so viele Baustellen!« Auch das Thema »Ahnungslosigkeit« kommt dreimal vor, spiegelt es doch eine Gesellschaft, die sich als Opfer der Umstände fühlt und keine oder nur wenig, und dann nur ungern, Verantwortung übernimmt.

Aber: So sehr die Themen einander ähneln – meine Herangehensweise ist jedes Mal anders! Denn in diesem Buch möchte ich die gesellschaftlich relevanten Themen nicht theoretisch abhandeln, sondern Ihnen einen ganz praktischen