

## Was haben Sokrates, eine Hebamme und ein Coach gemeinsam?

Sokrates ist einer der berühmtesten Philosophen der Weltgeschichte. Er lebte vor rund 2500 Jahren in Athen. Er liebte es, seine Mitbürger auf dem Marktplatz in Gespräche zu verwickeln. Dabei ging es um philosophische Themen, aber auch um ganz Alltägliches.

Was ist daran so aussergewöhnlich? Nun, es war seine **Art der Gesprächsführung**. Er hat seine Gesprächspartner durch kluge Fragen in der Wahrheitsfindung - heute würde man sagen **Problemlösung** - unterstützt. Die Antworten seiner Gesprächspartner hat er jeweils aufgenommen und weiter hinterfragt. Sokrates hat es konsequent vermieden, seine persönlichen Ansichten einzubringen. Er hat lediglich alle erhaltenen Antworten weiter hinterfragt. Dies solange, bis der Gesprächspartner von den selbst gegebenen Antworten - **selbst entwickelten Lösungen** - überzeugt war.

Sokrates selbst, nannte diese Art der Gesprächsführung die „**Hebammenkunst**“. Er verglich den Hebammen-Beruf seiner Mutter mit seiner Methode der Wahrheitsfindung. So wie die Hebamme der Frau hilft, das Kind in ihr zur Welt zu bringen, so hilft Sokrates dem Gesprächspartner, die Wahrheit oder das Wissen aus sich selbst herauszuholen.

Sokrates setzt dabei voraus, dass der Mensch die Wahrheit oder das Wissen in sich hat. Er benötigt dazu allenfalls einen **Geburtshelfer** – nennen wir ihn **Sparring Partner** oder **Coach**. Dieser wird für Fragestellungen eingesetzt, um die **eigenen Bedürfnisse und Werte im Leben weiterzuentwickeln**. Zentral dabei sind die Bewusstwerdung und das Leben der eigenen Persönlichkeit und Fähigkeiten. Diese Aspekte sind oft unbewusst, sie liegen unterhalb der Wasseroberfläche des Eisberges.



Was macht einen **Coach erfolgreich**?

Gerne verweise ich direkt auf die Quellen. Die Sokratischen Dialoge, welche Platon u.a. in der Apologie des Sokrates, im Kriton, im Phaidon, im Gastmahl wiedergibt. Aufgrund meiner Erfahrungen und Kenntnisse fasse ich nachfolgend die wichtigsten Elemente eines erfolgreichen Coachings zusammen:

**Methode des Hinterfragens**

Auf dem „Gehörten aufbauen“ und weiterfragen.  
Wertschätzende Fragen stellen.

**Werte-orientierter Ansatz**

Was sind meine wichtigsten Werte im Leben, an denen ich mich orientieren möchte.  
Dies in Abgrenzung zu den Zielen. Diese sind ein Mittel, die Werte zu leben.

**Systemisches Denken**

Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz. Akteure - Beziehungen - Grenzen - Umfeld. Alles ist miteinander vernetzt und beeinflusst sich gegenseitig.

**Stärken Nutzen**

Baue Deine Stärken aus. Lernen und Vernetzen von Bekanntem zu Neuem.  
Begeisterung weiterentwickeln und stressloses Lernen und Arbeiten - Flow.

**Lösungen und Prozesse basiertes Vorgehen**

Die Gedanken auf mögliche Lösungen konzentrieren. Bilder, Metaphern, Visionen einsetzen. Nutzung von strukturierten und erprobten Prozessen.

Die obenstehenden Elemente sind nicht abschliessend. Nach dem Motto „Weniger ist Mehr“ sind diese fünf Kernelemente - richtig angewendet- im Coaching jedoch erfolgsbringend!

Falls ich Ihr Interesse geweckt habe sollte und Sie mehr über Coaching wissen möchten, bin ich gerne für Sie da.

Herzlichst, Rolf Burren

