

Oliver Kuhnt

Selbstoptimierung im Coaching

Wie können Coaching-Prozesse die Autonomie
und Selbstverantwortung fördern?

SOCIAL*Plus*

Oliver Kuhnt

Selbstoptimierung im Coaching

**Wie können Coaching-Prozesse die
Autonomie und Selbstverantwortung
fördern?**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum:

Copyright © Social Plus 2020

Ein Imprint der GRIN Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: GRIN Publishing GmbH

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	1
2 Die Sorge um sich selbst.....	3
2.1 Suche nach der Wahrheit.....	5
3 Die „therapeutische Kultur“	7
3.1 Der Aufstieg der Psychoanalyse.....	8
3.2 Die Vermischung von Populärkultur und Psychologie.....	10
3.3 Selbsthilfe und Humanistische Psychologie	12
4 Der Wandel zur „Optimierungskultur“	15
4.1 Der Kapitalismus als eine der Triebfedern für Selbstoptimierung	18
5 Subjektivierung in der „Optimierungskultur“	20
5.1 Subjektivierung und Gouvernamentalität.....	20
5.2 Das „autonome“ Subjekt in der Kultur der Optimierung.....	22
6 Selbstoptimierung als Oberbegriff	27
6.1 Beispielpraxis zur Selbstoptimierung: Neuroenhancement	29
6.2 Fazit zum Begriff der Selbstoptimierung.....	30
7 Coaching als Selbstoptimierungs- Praxis	31
7.1 Selbstverständnis der Coaching- Praxis anhand verschiedenen Quellen.....	32
7.2 Coaching- Markt und Abgrenzung zur Therapie	36
7.3 Fazit: Betrachtung der Coaching- Praxis als Selbstoptimierung	39
8 Das „autonome“ Subjekt im Coaching	41
8.1 Anleitungsbeispiel Nr. 1 aus der Coaching- Praxis: „Zukunftsentwürfe“	42
8.2 Anleitungsbeispiel Nr. 2: Das „eigentliche“ Thema finden	47
8.3 Fazit: Untersuchte Praxisbeispiele aus dem Coaching.....	50
9 Technische Entwicklungen im Bereich Coaching und Selbstoptimierung.....	53
9.1 Der „Taschen- Coach“	53
10 Abschließendes Fazit der vorliegenden Arbeit	56
Literaturverzeichnis.....	58

1 Einleitung

Die Sorge um sich selbst treibt den Menschen schon seit tausenden von Jahren um und hat historisch gesehen einige Wandlungen und Ausprägungen hinter sich. Obwohl die Methoden oder unterstützende Techniken sich gewandelt haben, so betrifft dieser Wandel weniger die Motivation der Menschen, der Sorge um das eigene Selbst nachzugehen und einen hohen Stellenwert in ihrem Leben einzuräumen. Die Motive in der Antike wie heute im 21. Jahrhundert, sind vom Grundgedanken ähnlich und immer wird ein optimierter Zustand körperlichen oder seelischen Wohlbefindens angestrebt. Natürlich verbunden mit spezielleren Zielen und Verbindungen zu Begriffen wie Erfolg, Gesundheit, Leistungsfähigkeit oder Glück. Der Schritt von der Sorge um das eigene Selbst, hin zur grenzenlosen Formbarkeit und Optimierung ist die Folge eines historisch gewachsenen und kulturellen Wandels. Diese Entwicklung soll einleitend in dieser Arbeit thematisiert werden und wird von den Lehren der Philosophen der Antike bis hin zur Entwicklung der Humanistischen Psychologie im 20. Jahrhundert reichen. Der Übergang zu einer ständigen Thematisierung des Selbst und seiner Wünsche, Bedürfnisse, sowie Probleme brachte neue Akteure und handelnde Subjekte zum Vorschein, die von einem Verlangen nach Autonomie und Selbstverwirklichung getrieben waren. Trotz eines ausgeprägten Verlangens nach einem gewandelten Autonomie Verständnis und der Los-sagung von anderen, stehen die Subjekte in den modernen „Optimierungskulturen“ in paradoxen Abhängigkeitsstrukturen. Diese binden die Subjekte an mobilisierende Anleitungen zur Optimierung in den unterschiedlichsten Bereichen, die aus verschiedensten Personengruppen wie Berater*innen, Psychologen, Therapeuten und anderen Optimierungsdienstleistern bestehen. Dieser Kontext bildet den Hauptteil der vorliegenden Arbeit und thematisiert die in der „Optimierungskultur“ subjektivierten „auteronomem“ Subjekte als spezifische Form dieser Kultur und behandelt besonders die an diese Subjekte herangetragenen Forderungen nach Autonomie und Selbstverantwortung im Kontext von Coaching- Prozessen. Diese bilden einen handlungsanleitenden Rahmen für die sich selbst optimierenden Subjekte, wobei die Frage gestellt wird, ob diese sich wirklich selbst optimieren im Sinne einer vollkommen unabhängigen Handlung, oder ob ein Coach als Berater*in hier entscheidenden Einfluss ausübt, der mit den Zielen und Methoden im Coaching zu tun hat. Selbstoptimierung und Coaching sind hierbei als Prozesse zu verstehen, die immer subjektiv geprägt sind und hierfür festgelegte Definitionen schwer zu fassen sind, dennoch wird ein Versuch unternommen, diese Begriffe in Verbindung zu bringen und für den Verlauf der Arbeit zu definieren. Obgleich

Selbstoptimierung und besonders einzelne Techniken und Methoden hierzu, bereits maßgeblich in den Sozial- und Geisteswissenschaften untersucht worden sind, bietet der spezielle Bereich des Coachings hier noch interessante Ansätze. Dabei geht es nicht um eine Nachzeichnung einer Geschichte des Coachings, sondern um eine Betrachtung der Handlungsanleitungen im Coaching und das Beziehungsgeflecht zwischen dem sich optimierenden Subjekt und eine(n) (professionellen) Berater*in. Anhand von Handbüchern und Anleitungen für angehende Berater*innen und Coaches, sollen Strukturen und Forderungen aufgedeckt werden, die das „auteronomie“ Subjekt befördern und mit erhalten im Kontext des Coaching- Prozesses. Dafür werden besonders die Selbstverständnisse der Coaches und ihrer Techniken untersucht, die darauf analysiert werden welche Stellung das Subjekt im Coaching einnehmen soll und welche Funktion der Coach hierbei erfüllt. Die Begrifflichkeiten des Coaches oder der Berater*innen sind für die Arbeit als synonym anzuerkennen, obgleich dies keine bindende Funktion außerhalb des Kontextes der vorliegenden Untersuchung hat. Aufgrund der oftmals fehlenden gesetzlichen Regelungen auf dem Gebiet der Beratungsdienstleistungen gibt es eine ganze Ansammlung von Begriffen die zwar vom Wortlaut unterscheiden sich jedoch auf dem gleichen Feld bewegen. Ein Coach kann aber muss sich nicht gleichzeitig als Berater*in verstehen und andersherum. Die Pluralität an Bezeichnungen ist so vielfältig wie die Anwendungsgebiete im Life-, Personal- und Business- Coaching. Das gleiche gilt für die beruflichen und biographischen Hintergründe der Coaches, die nachfolgend nicht detailliert berücksichtigt werden konnten, obgleich diese sicherlich interessant und untersuchungswürdig sind. Jeder ist befähigt sich in Deutschland als Coach zu bezeichnen, was dieses Feld der Optimierungsdienstleistung sicherlich hervorhebt, aber auch als schwer zugänglich erscheinen lässt für wissenschaftliche Betrachtungen. Die vorliegende Arbeit stellt somit einen von vielen möglichen Bezügen, zu dem Themenfeld des Coachings verbunden mit Selbstoptimierung von Subjekten, her und erhebt lediglich den Anspruch einen Aspekt genauer analysiert zu haben, der jedoch wichtig ist um ein kritisch, reflektiertes Verhältnis zu Methoden und Anleitungen des Coachings, aber auch zu anderen Selbstoptimierungsanleitungen zu erhalten.