

Katja Dyckhoff, ABC des Ich. Coaching- und Führungsleitfaden. Mit 26 Trainingskarten. Walhalla und Praetoria Verlag GmbH & Co. KG. Ohne Jahr. ISBN: 978-3-8029-3431-5

Mit diesem Buch gelangen Sie in die Tiefe. In die Tiefe Ihres Denkens und damit auf den Grund der Möglichkeiten zur Veränderung. Es ist mehr als ein Frage(n)-System. 26 Bildkarten helfen, die Veränderungsarbeit zu gestalten. Insgesamt ist es ein liebevoll gestaltetes (Notiz-)Buch zum Selbstcoaching.

Bereits das erste in-die-Hand-nehmen macht Lust dieses Buch zu gebrauchen – nicht nur zu lesen. Es ist in der Art der Moleskine-Notizbücher gemacht: roter Kunstledereinband mit einem schwarzen breiten Band als Titel, ein Gummiband hält den Inhalt verborgen – was wird hier gesichert? Zwei Lesebändchen ragen aus den Seiten heraus. Ich bin sehr gespannt, löse das Gummiband und tatsächlich, im inneren Rückendeckel ist eine Tasche angebracht und darin befinden sich 26 farbige Bildkarten. Auf der Vorderseite beschriftet mit einem Zitat einer mehr oder weniger bekannten Person der Geistesgeschichte, z.B. Konfuzius, Goethe, Shakespeare oder der Anthropologe Bateson. Links oben befindet sich ein Buchstabe und auf der Rückseite vier Fragen. Diese Karten stehen natürlich in enger Verbindung mit den 26 Buchstaben des ABC, die im Zentrum des Buches stehen. Zu jedem Buchstaben gehört ein Begriff, der sukzessive den Weg zum authentischen Ich beschreibt. Darum geht es schließlich: Mit Hilfe der Fragen erschließt der Leser das zugehörige Thema und regt Veränderungen an. Zuvor hat Katja Dyckhoff auf 35 Seiten beschrieben,

1. wie sie auf die Idee kam, dieses Buch zu verfassen
2. wie mächtig Glaubenssätze sein können
3. wie unterschiedlich Fragen formuliert werden können und welche Auswirkungen das hat.

Als vorrangige Zielgruppe benennt die Autorin Coaches, Trainer und Therapeuten. Für diese sind die einleitenden Seiten eigentlich überflüssig zu lesen. Da das Buch aber auch für das Selbstcoaching zu verwenden ist, sind die Anmerkungen nicht überflüssig. Nebenbei: Mir scheint die Priorität der Zielgruppe eher anders herum zu sein. Zuerst das Selbstcoaching und dann die Professionellen, was soll sonst die Aufmachung als Notizbuch. Natürlich könnte der Coach auch für seinen Klienten ein solches Buch beschaffen, mit ihm gemeinsam Durcharbeiten und ihm das (jetzt individualisierte) Werk dann überlassen, doch davon ist nirgendwo die Rede.

Die Arbeit mit dem ABC des Ich gestaltet sich spielerisch. Zunächst ist ein Thema festzulegen. Das kann ein einschränkender Glaubenssatz sein oder eine problematische Situation. Darauf hin ist die gefühlte Wirkung und in einem zweiten Schritt die Ursache und Wirkung mit der AB-Formel zu beschreiben. Der klassische Ursache-Wirkungs-Satz sei: „Wenn er mich so anschaut, werde ich unsicher.“ schreibt Katja Dyckhoff.

Und dann geht's los mit dem ABC: Inspiriert durch die Bildmotive kann mit einem beliebigen Begriff begonnen werden. Oder aber es wird der Reihenfolge nach vorgegangen. Wie das funktionieren kann steht in einem eigenen Kapitel zum Ende des Buches. Außerdem gibt es auch eine Indikationsliste mit vielen Zuständen, die eine gezielte Beschäftigung mit bestimmten Buchstaben empfiehlt: Schlechte Laune? Dann nehme die Buchstaben A, B, H und V, also befasse dich mit Fragen zu den Begriffen „Absicht“, „Beobachter“, „Hierarchie“ und „Verzeihen“. Doch bevor wir auf die eigentlichen Fragen stoßen sind zu den einzelnen Begriffen ausführliche Erläuterungen gegeben. Darin befinden sich auch Verweise zu wieder anderen Begriffen. Bei „Verzeihen“ werden wir noch an „Identität“, „Paradoxie“ und „Transaktionsanalyse“ verwiesen. Es nimmt nicht wunder, dass in der Anleitung eine Erarbeitungszeit von 2-16 Stunden angegeben wird. Wer bereits einmal das Buch durchgearbeitet hat, braucht natürlich nicht noch einmal die ganzen Erläuterungen zu lesen, deshalb sind die Fragen auch

noch einmal in einem extra Kapitel „Fragen im Überblick zum sofortigen Anwenden“ abgedruckt, wie bereits beschrieben, stehen sie auch auf den Bildkarten zur Verfügung, also insgesamt drei Mal. Ob das nötig ist? Vor allem weil die Fragen zu den Begriffen auch in der detaillierten Form leicht erkennbar in einem Kasten zum Ende des Kapitels gedruckt wurden.

Ein Glossar, Personenregister und Literaturverzeichnis runden das kleine Bändchen ab. Die letzten ca. 70 Seiten dienen den eigenen Notizen – für mich ebenfalls ein Hinweis darauf, dass die eigentliche Zielgruppe das Selbstcoaching ist. Dennoch sind die Bildkarten und die damit verbundenen Fragensets durchaus auch für Coachings und die Therapie nutzbar. Mir hat es jedenfalls Freude bereitet, dieses liebevoll gestaltete Buch zu verwenden und ich werde es bestimmt noch öfter in die Hand nehmen.