

Kolumne Krogerus & Tschäppeler: Wir alle brauchen einen Coach

Kolumne Krogerus & Tschäppeler Wir alle brauchen einen Coach

Genauer: Sobald wir etwas können, glauben wir, es nicht weiter üben zu müssen. Ein Fehlschluss.

[Mikael Krogerus](#), Roman Tschäppeler (Das Magazin)

Publiziert: 16.11.2022, 15:00

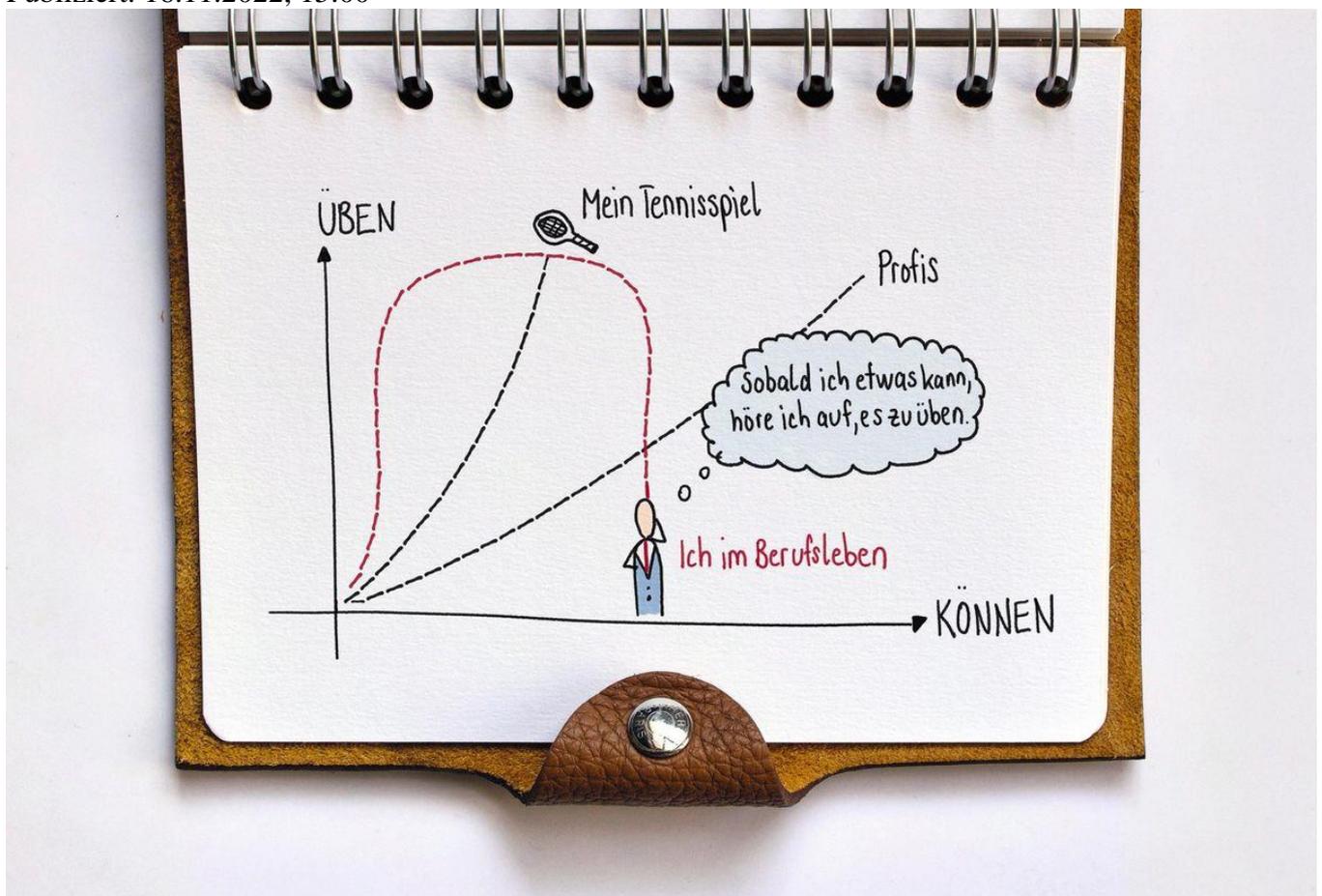


Foto: Roman Tschäppeler

Je besser wir etwas können, desto schwerer ist es, sich darin zu verbessern. Genauer: Sobald wir etwas können, glauben wir, es nicht weiter üben zu müssen.

Nehmen wir das Velofahren. Eine Fähigkeit, die die meisten von uns schon als Kind erlernt haben. Nach wenigen schmerzhaften Versuchen entwickelten wir uns von einem absoluten Beginner zu einem akzeptablen Verkehrsteilnehmer. Damit hatte sich die Sache, und wir haben nicht weiter geübt, sondern sind halt einfach Velo gefahren.

Angenommen, wir würden jetzt, im Erwachsenenalter, unser Velofahren verbessern wollen. Wie würden wir vorgehen? Am schlauesten wäre es wohl, einen Coach einzustellen. Jemanden, der uns sagt, wie wir unser Gewicht in der Kurve verlagern müssen, dass die Höhe unseres Sattels falsch eingestellt ist oder warum wir eine andere Körperhaltung einnehmen sollten – er würde uns also auf all die Dinge hinweisen, von denen wir nicht wissen, dass wir sie falsch machen.

Nun müssen wir uns nicht in allen Bereichen verbessern. Um zum Bahnhof und zurück zu fahren, reichen auch die Fahrradskills eines Kindes. Aber es gibt Bereiche, in denen es nicht schaden könnte, immer besser zu werden, in denen wir uns aber erstaunlicherweise nicht helfen lassen. Zum Beispiel im Beruf.

Wir – die Autoren dieser Kolumne – bezahlen zum Beispiel einen Tennislehrer, um unseren Service zu verbessern, beziehungsweise einen Skilehrer, um unseren Langlaufstil zu verbessern. Aber wir kämen nicht darauf, jemanden dafür zu bezahlen, dass er oder sie unsere Kolumne ansieht und uns in unserer Schreib- und Zeichnungstechnik coacht.

Genau so, wie eine Chirurgin vielleicht privat Klavierunterricht nimmt, sich aber im OP nicht coachen lassen würde. Auch ein Hochbauzeichner, eine Managerin, oder ein Lehrer sind – abgesehen von einzelnen Fortbildungen oder Kursen – in ihrer Kompetenzbildung mehrheitlich auf sich allein gestellt.

Die Frage, warum sich die wenigsten im Beruf coachen lassen, ist vielschichtig. Vielleicht gehen wir (absurderweise) davon aus, dass wir ausgelernt hätten. Oder es scheint uns zu aufwendig. Zu teuer. Oder wir glauben, dass wir uns «on the job» weiterbilden. Das tun wir natürlich auch. Aber wir tun es schneller, wenn wir einen Coach neben uns haben.

Denn es gibt ja Berufe, in denen das konstante Coachen dazugehört. Alle Spitzenathlet:innen, nur ein Beispiel, haben einen Coach. Niemand trainiert sich selbst. Niemand glaubt, ohne die Hilfe eines anderen weiterzukommen. Selbst die Besten der Welt – Lionel Messi oder Mikaela Shiffrin – brauchen einen Coach.

In der Forschung spricht man von *deliberate practice* (bewusstes Üben), wenn man beständig an dem arbeitet, von dem man meint, es schon zu können. Das ist schwer. Je besser man ist, desto mehr Energie, Aufwand und Konzentration braucht es, um noch besser zu werden. Theoretisch könnten wir das selbst tun. Aber die meisten wissen nicht, wo sie anfangen oder wie sie vorgehen sollen. Deshalb brauchen wir einen Coach.

Das gängige Modell dazu heisst «Vier Stufen der Kompetenzentwicklung»: Anfangs steht die unbewusste Inkompetenz (ich glaube, ich kann alles – kann aber eigentlich nichts). Danach folgt die bewusste Inkompetenz (ich weiss, dass ich nichts kann). Danach die bewusste Kompetenz (ich übe das, was ich nicht kann, so lange, bis ich es, wenn ich mich sehr konzentriere, fehlerfrei durchführen kann. Aber ich muss voll bei der Sache sein, ich muss mir den Ablauf *bewusst* machen, sonst schaffe ich es nicht). Und schliesslich, nach sehr langem Üben, folgt die unbewusste Kompetenz (meine Fähigkeiten sind so stark in Fleisch und Blut übergegangen, dass ich sie jederzeit intuitiv abrufen kann, ohne darüber nachzudenken). Aber selbst auf dieser letzten Stufe braucht es einen Coach, weil wir unsere intuitiven Fähigkeiten oft nicht richtig analysieren.

Es gibt zwei Arten des Könnens. Das eine ist das mühelose Gelingen. Es fühlt sich gut an. Aber ist ein lausiger Lehrer. Das andere ist der erarbeitete Erfolg. Er beginnt mit viel

Widerstand und macht wenig Spass. Aber er ist schöner, weil er wiederholbar ist. Und dabei kann uns ein Coach helfen.

Man lernt nie aus. Wer hilft Ihnen dabei, besser zu werden?

Mikael Krogerus ist «Magazin»-Redaktor, Roman Tschäppeler ist Kreativproduzent. rtmk.ch

Mikael Krogerus ist Redaktor und Kolumnist («Krogerus & Tschäppeler») beim «Magazin». Zuvor war der gebürtige Finne Redaktor beim «NZZ Folio». [Mehr Infos](#)
[@MikaelKrogerus](#)

[09.11.2022](#)

[1](#)

CHRONOS

⌚ = \$

[AboKolumne Krogerus & TschäppelerMomente, die eine Uhr nicht messen kann](#)

[02.11.2022](#)

