

### VERANTWORTUNG

#### **Verantwortung statt Schuld – der Schlüssel zur Veränderung**

Verantwortung ist ein zentrales Prinzip im Coaching. Wer Verantwortung übernimmt, entscheidet sich, auf eine Situation aktiv zu reagieren – unabhängig davon, wer sie verursacht hat. Das bedeutet nicht, Schuld auf sich zu nehmen, sondern den eigenen Einflussbereich zu erkennen. Kundinnen und Kunden im Coaching verlassen so die passive Opferrolle und gestalten ihre Realität mit. Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht nachhaltige Veränderung.

#### **Wann Verantwortung gesund ist – und wann nicht**

Nicht in jeder Situation ist es sinnvoll, Verantwortung zu übernehmen. Beispiel 1: Führungskräfte verhalten sich unzureichend – verständlich ist die Hoffnung auf Besserung. Realistischer ist jedoch, durch eigenes Verhalten Impulse zu setzen. Beispiel 2: Mitarbeitende übernehmen ständig Aufgaben, die eigentlich zur Rolle der Führungskraft gehören. Hier ist Zurückhaltung ratsam. Wer Verantwortung ohne Position oder Anerkennung übernimmt, riskiert Überlastung – bis hin zum Burnout. Verantwortung braucht den passenden Rahmen, um gesund zu wirken.