



UNREALISTISCHE HEILSVERSPRECHEN

Narzisstische Coaches: Wenn Coaching zu einem Selbstzweck wird.

VON NICOLE GRÜN

Was ist eigentlich Narzissmus?

Sind wir nicht alle ein
bisschen Narziss?

Die Coaching-Branche boomt, jedoch hat jeder Aufschwung auch seine Schattenseiten. Ein Phänomen in diesem Kontext ist die Selbstverliebtheit mancher Coaches. Während ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein und persönlicher Stärke für die Arbeit in der Begleitung von Menschen förderlich ist – denn schließlich liegt ja die Verantwortung für den Prozess und die Methodenauswahl in unseren goldenen Händen – kann übermäßiger Narzissmus hingegen zu ernsthaften Problemen führen. Also beleuchte ich hier – durchaus selbstkritisch – die Gefahren narzisstischer Coaching-Ansätze.

Narzissmus ist ein komplexes psychologisches Konzept, das sowohl in der Psychologie als auch in der Populärkultur häufig diskutiert wird. Ursprünglich stammt der Begriff aus der griechischen Mythologie: Narziss war ein schöner Jüngling, der sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte, was letztendlich zu seinem Untergang führte. In der modernen Psychologie bezieht sich Narzissmus auf ein Persönlichkeitsmerkmal, das durch

- übersteigertes Selbstbewusstsein,
- ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung und
- einen Mangel an Empathie gekennzeichnet ist.

Sich *seiner Selbst bewusst zu sein* und *Selbstwert* sind für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden wichtig. Gesunder Narzissmus kann daher dazu beitragen, Ziele zu verfolgen und Erfolg zu haben.

Laut der Psychologin Dr. Jennifer Aaker ist es wichtig, ein bekömmliches Maß an Narzissmus zu haben, um authentisch zu sein und sich selbst effektiv zu präsentieren (Aaker, 2007).

Im Unterschied zu pathologischem Narzissmus: Dieser ist durch übermäßige Selbstbezogenheit und das stete Streben nach Bestätigung – vielleicht sogar Verehrung – gekennzeichnet.

Psycholog:innen verwenden den Begriff „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“ (NPS), der in die DSM-5 aufgenommen wurde.

Personen mit NPS weisen typischerweise die folgenden Merkmale auf:

- Übertriebenes Gefühl der eigenen Wichtigkeit
- Beständiges Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung
- Mangel an Empathie
- Ausbeuterisches Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Arrogante und hochmütige Einstellungen oder Verhaltensweisen

Narzisst:innen neigen häufig dazu, ihre Fähigkeiten, Erfolge und Talente zu übertreiben, und glauben, dass sie außergewöhnlich und daher als Coach geradezu perfekt sind.

Narzissmus ist jedoch vielschichtig, und daher ist es von Bedeutung, diesen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten: Gesunde Ausprägungen unseres Selbstbewusstseins haben positive Effekte, denn Coaches, die narzisstische Züge aufweisen, haben beispielsweise oft die Fähigkeit, andere zu inspirieren, sogar zu begeistern und so im Coachingprozess für ein förderliches Grundsetting zu sorgen.

Positives Potenzial: Dosierte Narzissmus kann dabei unterstützen, dass Coaches ihre Klient:innen motivieren, und ihre stolze innere Haltung kann ansteckend wirken.

Gefahrenzone: Wenn Coaching jedoch zum Selbstzweck wird und Coaches stattdessen Heilsversprechen machen, sich übermächtig fühlen und mit ihren grandiosen Ergebnissen lauthals prahlen, kann dies für Klient:innen schädlich sein. Ein abschreckendes Beispiel ging vor gar nicht allzu langer Zeit durch die Medien: Ein Mann mit Missbrauchserfahrungen wurde vor großem Publikum von einem heroisch auftretenden Coach binnen Minuten „geheilt“ ... das grenzt an gefährliche Scharlatanerie!

Manches „Coaching“ grenzt an gefährliche Scharlatanerie.

Wie viel Narzissmus ist gesund – und wann wird Narzissmus schädlich?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein ist essenziell, um sich selbst und die eigene Expertise zu präsentieren. „Klappern gehört zum Handwerk“, sagte eine liebe befreundete Coachin schon vor zwei Jahrzehnten zu mir.

Problematisch wird es allerdings, wenn Selbstwertgefühl und Bedürfnisse der Coaches die Ziele und das Wohlbefinden der Klient:innen überlagern.

Einige gängige Methoden, die narzisstische Coaches verwenden, sind u.a. unrealistische Heilsversprechen. Diese können Klient:innen dazu verleiten, irreführende Erwartungen zu haben, die zu Enttäuschung und Frustration führen.

Hier ein paar konkrete Beispiele für solche falschen Versprechungen:

- **Die garantierte Karriereveränderung** – wird immer gerne genommen:

Ein Coach behauptet: „Wenn du mein 10-Wochen-Programm durchläufst, wirst du am Ende deinen Traumjob haben.“

Diese Aussage ignoriert die Vielzahl von Faktoren, die eine Karriere beeinflussen, einschließlich Marktbedingungen, individuelle Qualifikationen und Netzwerkverbindungen – und wenn man dann vor den Coachingkosten zurückschreckt, wird mit manipulativen Aussagen wie „Nun ja, wenn du nicht bereit bist, in dich zu investieren, ist es ja kein Wunder, dass du feststeckst“, gearbeitet.

- Auch die **schnelle Lösung für emotionale Probleme** ist ein Thema:

„Mit nur einer Sitzung wirst du deine Sprechangst überwinden und ab morgen auf der Bühne brillieren“ – hier lassen sich viele andere angstbesetzte Situationen einsetzen, denn diese Art von Versprechen verharmlost im Allgemeinen die Komplexität psychologischer Herausforderungen und den oft langwierigen Heilungsprozess gerade bei Ängsten.

- Auch **das ideale Liebesleben** kann man anscheinend in Rekordzeit manifestieren, wenn man nur die richtige – natürlich selbst megaglückliche – Coachingbegleitung hat: „Befolge die Tipps in meinem Dating-Programm, und innerhalb eines Monats wirst du den perfekten Partner finden (gerne darf dieser auch millionenschwer sein.)“

Gerade erst habe ich gelesen, dass jemand den Kontoauszug des – natürlich durch reine Manifestation gewonnenen – Lebenspartners vorgezeigt hat, um in der „Millionaire Row“ eine Wohnung zu bekommen. Kann man alles mit dem richtigen Coach an der Seite erreichen, und wenn es nicht funktioniert, liegt's natürlich am Coachee ... (Zudem hat sich mir die Frage gestellt, welches Rollenbild hier von einer Coach Ende zwanzig befüttert wird!)

Solche Versprechen vernachlässigen die Unvorhersehbarkeit von Beziehungen und den notwendigen Zeitaufwand für echte, tiefe Verbindungen. Und Geld macht auch nicht grundsätzlich glücklich – egal wie viele Reels der oder die Coach auf einer Yacht in Dubai aufnimmt ...

- Noch schlimmer als die vorherigen ist das **Versprechen der umfassenden Heilung psychischer Erkrankungen**: „Nach meinem Coaching wirst du vollständig von deiner

Besonders perfide: der Glaube an die eigene Allmächtigkeit.

Depression geheilt sein und glücklich selbstbestimmt leben.“

Solche Zusagen sind besonders problematisch, da sie Klient:innen von fachgerechter medizinischer Hilfe abhalten können.

Der Glaube an die eigene Allmächtigkeit ist hierbei besonders perfide und den Coaches, die das zusagen, ist jedes Mittel recht.

Unrealistische Heilsversprechen können nicht nur das Vertrauen der Klient:innen in den Coachingprozess untergraben, sondern auch ihre Motivation und ihr Selbstwertgefühl schädigen, wenn diese nicht eingehalten werden.

Coaches sollten stattdessen realistische und unterstützende Aussagen treffen, um eine gesunde und produktive Coaching-Beziehung zu fördern.

*Achtsamkeit und Selbstreflexion sind
in unserer Zukunft
unerlässliche Eigenschaften*

Die beschriebenen Verhaltensweisen sind nicht nur schädlich für die Menschen, die sich uns anvertrauen, sondern schaden langfristig auch dem Ruf unserer Branche.

Es ist entscheidend, dass wir uns dieser Dynamik bewusst sind und aktiv daran arbeiten, unseren eigenen Narzissmus in den Griff zu bekommen. Selbstreflexion, kontinuierliche Weiterbildung und der Austausch im Kolleg:innenkreis sind unverzichtbar, um die eigene Rolle als Coach gesund und professionell zu gestalten.

Durch die Stärkung der empathischen Fähigkeiten und einer authentischen Beziehung zu Klient:innen können wir unseren eigenen Allmachtsfantasien und manipulativen Tendenzen aktiv

entgegenwirken. Es ist notwendig, dass wir Coaches uns unserer Verantwortung bewusst werden und ein Umfeld schaffen, in dem Coachees sich sicher fühlen und tatsächlich vorankommen können.

Die wichtigste Fähigkeit von Coaches ist daher die Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen.

Hier sind einige Tipps, die uns helfen können, unseren Narzissmus zu erkennen und die heiß entflammte Liebe zum eigenen Spiegelbild ein wenig abzukühlen:

- Regelmäßige Supervision → die Teilnahme an Coachingsupervisionen kann helfen, blinde Flecken aufzudecken und konstruktives Feedback von Kolleg:innen zu erhalten.
- Selbstanalyse: Journaling und Reflexion über die eigene Motivation und die Qualität der Coaching-Beziehung können klärende Einsichten geben → Also nach jeder Sitzung einige Stichpunkte zum Verlauf notieren.
- Hier können wiederkehrende Fragen hilfreich sein: Wie ist es mir heute gelungen, auf meine:n Coachee einzugehen? Wie habe ich interagiert, um meinem Gegenüber den Freiraum zu geben, im Rahmen des Prozesses einen eigenen Weg zu finden? Wie oft bin ich gedanklich abgeglitten? Wie oft habe ich gedacht: Nun mach doch endlich, was ich will?
- Empathietrainings: Workshops, die sich auf emotionale Intelligenz und Empathie konzentrieren, können Coaches helfen, ihr Verständnis für ihre Coachees zu vertiefen.
- Feedback der Klient:innen einholen: Offene Rückmeldungen sind wertvoll, um die eigene Wirkung zu

überprüfen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

- Persönliche Motivation prüfen: Sich regelmäßig zu fragen „Warum möchte ich coachen?“, kann helfen, sich auf die wahre Berufung zu konzentrieren.

Fazit: Es kommt stets darauf an, ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

Narzissmus bringt im Coaching sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich. Daher ist es wichtig, sich der potenziellen Gefahren bewusst zu sein und die eigenen Antriebskräfte kontinuierlich zu hinterfragen.

Der bewusst kritische Umgang damit kann den Unterschied zwischen einem unterstützenden und einem schädlichen Coachingprozess machen.

Letztlich sollten wir Coaches immer im Fokus haben, dass unser Erfolg nicht an unserer eigenen Größe – also dem Ego – gemessen wird, sondern daran, wie wir unsere Coachees dabei unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten – und dann dürfen wir auch gerne authentisch stolz sein („Ich habe dafür alles getan“ – im Unterschied zu hubristischem Stolz: „Ich bin eben einfach geil und deshalb hat’s funktioniert“). Wenn Coaching als tragfähige Beziehung verstanden wird, kann es für beide Seiten eine Quelle der Inspiration und des Wachstums sein. ■



© Alex Grün

Nicole Grün

ist 100 % Emotionsmanagement-Trainerin und -Coach, Autorin des Buches „Mimikresonanz für Coaches“, Schriftstellerin.

www.nicolegruen.de

www.retreat-kreta.de