

DAS GROSSE COACHING

JOB, LEBEN, LIEBE.
ENDLICH RAUS
AUS DER SACKGASSE

Wir kennen das alle: Die guten Vorsätze sind da, aber bei der Umsetzung hapert es. Tausendmal hat man sich geschworen, in der Liebe nicht wieder auf „so einen“ reinzufallen. Sich endlich von dem öden Job zu lösen. Und gesünder zu leben. Ratgeber wurden gewälzt und Tipps beherzigt. Doch ohne den gewünschten Erfolg. Was also tun? Geduld haben und bereit sein, wirklich an sich zu arbeiten, sagen die drei renommierten Coaches, mit denen wir gesprochen haben.

TEXTE ELISABETH HUSSENDÖRFER

JOB

Gehen oder bleiben?
Diese Frage stellen sich viele im Berufsalltag.
Was hilft, ist ein in
Perspektivwechsel

Anouk Ellen Susan hilft gerade Frauen dabei, ihre Stärken optimal zu definieren und richtig einzusetzen. Sie selbst hat eine rasante Karriere hingelegt und sich dabei schon häufiger neu erfunden. Ihr wichtigster Rat an uns: „Nehmt euer Leben in die Hand!“

Mut zur Veränderung ist ein Thema, das auch in Ihrem Buch immer wieder auftaucht.

Ja, denn viele Frauen, die sich in ihrer beruflichen Situation unwohl fühlen, machen denselben Fehler. Zunächst ist da ja oft dieses Gefühl: Es läuft nicht rund, ich bin hier irgendwie falsch. Aber was ist es genau, das stört? Das bleibt diffus. Wenn ich allerdings weiß, was ich nicht haben will, kann ich viel eher herausfinden, was ich haben will.

Nehmen wir die Frau, die über eine Kündigung nachdenkt. Aber der Schritt erscheint ihr zu groß.

Wenn sie nur das Nein zum Job im Blick hat, bremst sie sich. Aristoteles hat gesagt: ‚Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.‘ Genau darum geht es. In so einer Situation können wir zum Beispiel mal früher Feierabend machen und schauen, wie sich das anfühlt. Oder in Meetings eher abwartend agieren, statt alle Projekte an sich zu reißen. Es geht darum,

Raum für etwas Neues zu schaffen. In der täglichen Routine ist das aber schlicht nicht möglich. Durch einen veränderten Blick hingegen können neue Kapazitäten frei werden.



ANOUK ELLEN SUSAN, COACH im Bereich Frauen und Karriere. Ihr aktuelles Buch „Upgrade yourself. Souverän und selbstbewusst als Frau im Job“ ist im Haufe Verlag erschienen und kostet 24,95 Euro

Kapazitäten für einen Kurswechsel?
Möglich. Möglich aber auch, dass man seine Kraft in den bestehenden Strukturen künftig anders

einsetzt. Oft hilft ein Visions-Board, um die Dinge für sich klarer zu kriegen. Darauf kann ich etwas schreiben, malen oder Bilder kleben und so zum Ausdruck bringen, was mir vorschwebt, wo ich hinwill.

Angenommen, auf meinem Visions-Board steht eine tolle Job-Idee. Dennoch bleiben Zweifel.

Eigentlich würde ich gerne, aber ... der Klassiker! Erzählen Sie vielen vertrauten Menschen von Ihren Überlegungen. Der selbstgeschaffene soziale Druck kann ein Motivator sein. So wie auch die Auseinandersetzung mit Menschen, die den anvisierten Weg bereits gegangen sind. Man kann Bücher lesen, YouTube-Filme schauen, hier und da vielleicht persönlich in Kontakt treten. Sich mit Vorbildern auseinanderzusetzen bedeutet nicht, es ihnen gleichzutun. Es ist ein bisschen wie im Coaching: Der Coach gibt ja den Weg nicht vor, stellt aber die richtigen Fragen. Diese kitzeln ein Wissen heraus, das längst da ist. Und wenn es am Ende das Wissen ist, dass man eigentlich doch am liebsten alles so lassen möchte, wie es ist. Auch ein Ja zum Bleiben ist wertvoll, wenn es ein bewusstes Ja ist.

„Ein Coach gibt niemals den Weg vor. Er stellt einfach nur die richtigen Fragen“

Endlich fünf Kilo weniger, das wär's. Doch das mit dem Durchhalten und der Disziplin ist leider nicht ganz so einfach ...

Wir scheitern so oft, sagt Sigrid Diekow, weil wir zu viel auf einmal wollen. Und dann? Sind wir gestresst. Statt in kleinen Schritten Erfolge zu sehen, fallen wir zurück in alte Verhaltensmuster.

Was ist der häufigste Satz, den Sie in Ihrer Praxis hören?

Ich schaffe das nicht. Frauen sagen ihn sogar zwei, drei Mal hintereinander, um die scheinbare Ausweglosigkeit ihrer Lage zu betonen.

Wieso scheinbar?

Weil wir alle viel mehr schaffen könnten, wenn wir mit unseren Zielen anders umgehen würden.

Können Sie ein Beispiel geben?

Naja, der Klassiker: Ich will mehr Sport machen, also nehme mir vor zu joggen. Fünf Mal die Woche, das ist der Plan. Ich kaufe mir ein tolles Outfit, neue Lauf-Schuhe, fange an. An Tag eins denke ich: Boa, ist das anstrengend. An Tag zwei kommt immer noch keine Freude auf und ich merke keinen Effekt. An Tag drei regnet es, da bleibe ich lieber

gleich auf der Couch. Und das war's dann mit meinem Vorsatz, endlich mehr Sport zu treiben.

Welchen Ausweg gibt es?

Wir sollten genau wie professionelle Bergsteiger vorgehen. Die haben ihr Ziel, den Gipfel, zwar vor Augen und visualisieren ihn, teilen sich die Strecke aber in Etappen ein. Auch wir kommen nur Step by Step voran und dürfen nicht zu viel erwarten. Veränderungsmechanismen müssen trainiert werden wie ein Muskel. Wenn wir sie erfolgreich in unserem Leben etablieren



SIGRID DIEKOW, SLEFNES- COACH UND RESILIENZ-TRAINERIN. Sie unterstützt Frauen, die in ihre Kraft kommen und endlich ihre Ziele verwirklichen wollen. Infos unter: selfness-coaching.expert

wollen, empfehle ich die keep-it-small-and-simple-Methode. Starten Sie mit einer Sache und die sollte sich unbedingt leicht anfühlen.

„Frauen sagen den Satz
,Ich schaffe das nicht!‘
besonders oft und
besonders vehement“



Genau das wünschen sich viele Frauen: Mehr Leichtigkeit im Alltag.

Ja, viele gehen abends ins Bett und denken: Na, toll! Dieser Tag war schon wieder Mist, etwa weil sie vor lauter Stress mit dem Mann gestritten und mit den Kindern geschimpft haben, obwohl sie das doch gar nicht wollten.

Woran liegt das?

Unter Stress, das müssen wir wissen, schalten wir auf Autopilot. Das Gehirn greift aus Schutz vor Überforderung auf alte Verhaltensmuster zurück. Daher rate ich, in belastenden Akut-Situationen die Stopp-Taste zu drücken. Und zu atmen, drei Mal ganz ruhig ein und wieder aus. So kommen wir in die Entspannung – und damit weg von Kurzschlussreaktionen. Stattdessen kommen wir zurück zu uns selbst und das ist der Schlüssel. Denn nur, wenn wir bei uns sind, bei unseren Bedürfnissen, Wünschen und Zielen, können wir etwas schaffen.



LIEBE

Woran es liegt, wenn wir ständig an Männer geraten, die nicht die richtigen sind? Laut Expertin greift ein klarer Mechanismus

Wenn ich Vorträge halte, werde ich manchmal auch als Beziehungsexpertin vorgestellt. Für mich klingt das noch immer ziemlich komisch, schließlich habe ich selbst viele Jahre lang Beziehungen gegen die Wand gefahren. Egal ob ich dreieinhalb Jahre mit jemandem zusammen war oder auch nur drei Stunden im Online-Chat in Kontakt: Nie hatte ich das Gefühl eine Chance zu bekommen. Immer haben die Männer sich irgendwann vor mir zurückgezogen. Also war ich auf der Hut, versuchte alles zu tun, um die drohende Gefahr schnell wieder abzuwenden.

„Wie ist seine Stimmung grade?“, fragte ich mich. Und: „Wie reagiere ich richtig? Beschwichtigend? Deeskalierend?“ „Ich bleibe dran, ich bin die einzige Frau, die ihm zeigen kann, wie Liebe wirklich funktioniert“ – diese Überzeugung trieb mich an. Wie sehr mich mein permanentes Interpretieren immer weiter von mir selbst weggebracht

hat, merkte ich nicht. Alles drehte sich nur noch um „die Männer“ und ihre angebliche „Bindungsunfähigkeit“. Ich bin eben eine starke Frau, sagte ich mir. Starke Frauen haben es besonders schwer. Meine Freundinnen nickten. In bester Gesellschaft findet man sich, wenn



JESSICA SAMUEL, ONLINE-COACH für Frauen, die auf der Suche nach echtem Liebesglück sind. Ihr Buch „Sei dir selbst der Partner, den du dir wünschst“ ist bei Goldmann erschienen und kostet 10 Euro

man so denkt. Das wiederum hindert einen daran, das Muster zu durchbrechen. Vor sechs Jahren schien sich dann alles zum Guten zu wenden: Alexander schien der Richtige – und diesmal wirklich.

„In meinem Leben drehte sich alles nur noch um die Männer und ihre angebliche Bindungsunfähigkeit“

Sofort hat er mich seinen Eltern vorgestellt. In seinem ganzen Verhalten gab er sich verbindlich. Und trotzdem kam nach zwei Monaten wieder der bekannte Punkt: Wir waren verabredet, ich schrieb eine Nachricht – es kam nichts zurück. Also das Übliche: Trennung, emotionaler Aufstand

Der Schmerz, durch den ich durchgegangen bin, als er meinte, er könne das nicht, ‚so nah, so eng‘, war furchtbar. Aber auch vertraut irgendwie. Wie lange begleitet mich das schon? fragte ich mich nun erstmals. Woher kenne ich das?

Die ein oder andere Therapie hatte ich bereits hinter mir, so manches hatte ich bearbeitet, die Beziehung zu meinem Vater, zu den Großeltern etwa. Aber eines, das hatte ich nie getan: Die Sache mit den angeblich falschen Männern, an die ich immer wieder geriet, einmal gedanklich zu drehen.

Er hat kein Interesse an mir? Heute sehe ich es anders: Ich selbst war diejenige, die zu lange kein Interesse an sich hatte. Gerne erzähle ich in meinen Vorträgen, wie super wohl ich mich fühlte, als ich endlich begann, mir selbst ein guter Partner zu sein. Wie ich dann zum Beispiel spazieren gegangen bin. Früher hatte ich mich dabei oft alleine gefühlt, wurde traurig, wenn ich andere Paare sah. Jetzt konnte ich die Sonne genießen, die Schönheit der Natur. „Es war spürbar, dass da was in dir passiert war“, hat Alex später mal gemeint. Nach langer Funkstille war er wieder auf mich zugekommen. Erneut wurden wir ein Paar und sind es bis heute. Angekommen fühle ich mich. Bei mir, bei ihm, bei uns.“