

1000 Dinge

Wie viele Dinge hast du in deinem Leben noch nicht gemacht. Wenn du diesen Gedanken für dich durchgehst, kommen dir einige Dinge in den Sinn. Wirst du gefragt, können dir plötzlich mögliche Ideen fehlen. Findest du dich auf deinem Sofa zu Hause wieder, kannst du dir diese Dinge aufzählen.



Sabine ist eine junge Frau. Sie hat eine neue Herausforderung im Beruf angepackt und hat seither verschiedene Dinge am Laufen. Sie lebt

sich in einem neuen Team ein, übernimmt in kleinen Projekten Verantwortung und treibt diese an. Nebenbei organisiert sie für ihr neues Team Events, welche die Teambildung unterstützen. In der Freizeit hat sie mit verschiedenen Menschen Kontakt und unterstützt diese. Zum Teil sind es Migranten, welche sie mit ihren Sprachkenntnissen (5 Sprachen) berätet und unterstützt.

Unser Treffen findet an einem farbigen Herbsttag statt. Dieser leuchtet in 1000 Farben. Sabine fühlt sich beladen und zum Teil auch überfordert. Je länger das Coachinggespräch dauert, desto mehr wird ihr bewusst: «Ich lade mir 1000 Dinge auf.» Sie steht an einem Punkt, an dem sie nicht noch zusätzliche Dinge machen möchte. Die verschiedenen Aufgaben lasten zu schwer.

1000 Dinge hatte sie schnell aufgeladen und sie wird diese nicht so schnell wieder los. Einige möchte sie weiterführen, da ihr Fachwissen, ihr Vorwärtsdrang, ihren Dienst oder auch ihre Kreativität gefragt ist. 1000 Dinge wiegen bei Sabine zu schwer, da sie von Belastung spricht. Zudem ist sie in einigen Aufgaben müde. Das Sprichwort «weniger ist mehr» kann ein schlechter Ratgeber sein, denn Sabine erkennt nicht, was sie beenden soll, in jedem der Dinge wird sie gebraucht.

Bevor ich den Schritt von Sabine auflöse, möchte ich dich zur Reflexion anstossen. Beschreibe für dich eine gewöhnliche Woche und halte fest, was das du alles machst. Damit wird dir bewusst, welche 1000 Dinge du alle in eine Woche bringst. Möchtest du weitergehen, dann schreibe eine Energiebilanz dazu. Kinder dienen da als gutes Beispiel. Sie kosten dich Energie und können nervig sein. Doch wenn sie lachen, ihr gemeinsam spielt, entdeckt oder sonst etwas macht, kann das deinen Energietank wieder auffüllen.

- Welche 1000 Dinge passen in deine gewöhnliche Woche?
- Wie viel Energie wendest du auf und welchen Rückfluss hast du?

Sabine wendet ihre Energie auf und erledigt Dinge, welche sie nicht machen müsste. Sie lädt zu viele Dinge auf ihre Schultern. Entlastung kann eintreten, wenn sie mehr «Je m'en fous!» sagen würde. Ihr fällt das schwer, da sie empathisch für die Aufgaben einsteht. Damit wird es für sie auch zur Herausforderung, Aufgaben abzugeben. Sie setzte sich nach unserem Treffen auf ihr Sofa und sortierte von den 1000 Dingen einige aus, welche sie in Zukunft nicht mehr machen wird.