

## Bikereservat

Es war ein gemütlicher Morgen und ich kümmerte mich um den Einkauf. Wir holen unsere Milch in der lokalen Käserei. Dabei entstanden schon unterschiedlichste Geschichten. Eine kürzlich erlebte picke ich heraus, denn sie ereignete sich überraschend und forderte mich unvorbereitet. Mit den Milchchessi in der Hand trat ich ein und schnappte aus der angeregten Diskussion noch diese letzten



[www.swivel.ch/bewegt](http://www.swivel.ch/bewegt)

Bruchstücke auf. Natur- und Waldschutz war das Thema. Ein älterer Mann war der Meinung, dass für ihn ein zu schützender Wald je länger je mehr zum Bikereservat verkommt. Was sage ich als leidenschaftlicher Trailbenutzer dazu? Diese Geschichte eröffnet ein breites Spektrum an Coachingthemen. Wahrnehmen, gestalten, zuhören, engagieren, verteidigen, distanzieren oder auch streiten.

Ich nehme dich mit auf eine fiktive Reise. Du öffnest eine Tür und du trittst in einen Raum ein. Diese Aktion verändert dein Umfeld. Du wirst gefordert. Nur du weisst, wie bewusst du diesen Raum betrittst. Was sind deine Erwartungen? In diesem Raum befindet sich ein anderes Umfeld. Das kann dein Arbeitsplatz, deine Wohnung, eine Turnhalle, ein Laden oder ein Konzertsaal, ein Pub oder ein Stille-Raum, ein Auto oder ein öffentliches Verkehrsmittel sein. Möchtest du in Interaktion mit möglichen Personen treten?

Es mag für dich anstrengend klingen, Räume bewusst zu betreten, deine Erwartungen zu kennen oder Reflexion zu machen. Diese kurze Geschichte zeigte mir auf, dass in Sekundenbruchteilen Veränderungen auftreten, welche ausserordentlich fordern. Wenn du in herausfordernden Momenten deine Eigenwahrnehmung schärfst, erkennst du deine Erwartungen. Nimmst du dich wahr, kannst du besser auf andere eingehen und sie wahrnehmen. Als Mountainbiker fühlte ich mich durch die Aussage angesprochen und herausgefordert. Hier beginnt die Eigenwahrnehmung. Mit den nachfolgenden Fragen kannst du dich selbst wahrnehmen und es kann dir weiterhelfen:

Was ist deine Erwartung? Was ist dir wichtig? Was möchtest du erreichen? Was ist deine Aufgabe?

Ich entschied mich auf Milch holen, und sagte nichts. Diese Entscheidung hat Auswirkungen auf mich und mein Umfeld. Ich kann damit meinen Standpunkt nicht darlegen. Ich kann in dieses angeregte Gespräch nicht eintreten. Meinem Gegenüber kann ich so nicht meine Meinung sagen (oder auch geigen).

Dieses Erlebnis war dann für mich noch nicht zu Ende, denn eine Frau band mich in die Gesprächsrunde ein und sagte zum älteren Mann: «Wenn es um Biker geht, ist er», und sie zeigte auf mich, «der Richtige.» Mit dieser Steilvorlage erhalte ich die Möglichkeit, meine Eigenwahrnehmung nochmals zu trainieren.

Wie steht es um deine Eigenwahrnehmung? Ich ermutige dich. Suche nach deinen Erwartungen und nimm dich wahr. Was sind deine Erwartungen?

In einem Monat geht das Erlebnis in die nächste Runde. Bist du wieder dabei?