

bewegtes **Coaching** *bewegt*

Wilhelm Benjamin

Eidg. Betr. Mentor / Dipl. Coach SCA

Rebbergstrasse 25, 8444 Henggart

coaching@swivel.ch, +41 765 94 8444



Begleitungskonzept

Wilhelm Benjamin

August 2021



«Um was dreht dein Leben?»

Inhalt

Begleitungsverständnis	4
Was ist meine Motivation?	4
Wer ist / wird begleitet? Grenzen der Begleitung	4
Wie wird begleitet?	5
Was ist begleitet?.....	5
Menschenbild	6
Theoriebezug.....	7
Individualpsychologie	7
Konstruktivismus.....	8
Systemische Fragestellungen	8
Methodische Aspekte	9
Dokumentation.....	9
Hilfsmittel zur Begleitung?	9
Quellenverzeichnis	9
Leitfaden für Coachingeinheiten.....	10
Grundrichtungen der Persönlichkeit, GPI.	11
Wertepyramide	11
Projektion «Ich bin ein Boot / Schiff.».....	12
Zukunftsinterview.....	13
 Wie fülle ich diese Begriffe:	
Verständnis von Resilienz	14
Verständnis von LIFEswELL	16

Begleitungsverständnis

Mein Begleitungsverständnis erklärt anhand von vier Fragen. Dieses Verständnis ist geprägt von meinem Vater und einem Freund von ihm. Ich konnte bei beiden Rat suchen. Sie nahmen beide unterschiedliche Rollen ein, einmal als Ratgeber, mal als Mentor oder Coach. Sie forderten mich zum Überlegen, Entscheiden und Handeln heraus.

Was ist meine Motivation?

Meine Neugier an der besonderen Persönlichkeit, welche mir gegenübersteht, ist das Zentrum meiner Motivation. Welche Errungenschaften, Gefühle, Vorgehensweisen und Entscheidungen trifft diese Persönlichkeit und was sind deren Erkenntnisse daraus? Diese fragende Haltung ermöglicht mir Horizonterweiterungen. Alfred Adler formulierte diese Neugier und Fähigkeit so: *«Wir sollten lernen, mit den Augen des Anderen zu sehen, mit den Ohren des Anderen zu hören, mit dem Herzen des Anderen zu fühlen ohne dabei zu vergessen, dass ich "Ich" bin.»*¹

Ehrliche Neugier und Interesse am Gegenüber ermöglicht Wachstum. Dieses Wachstum wird durch aktives Zuhören und Fragenstellen möglich. Weitere zusätzliche oder andere Sichtweisen und Ansätze können den Horizont erweitern. Die Unterscheidung zwischen gut und schlecht wird damit verwischt.

Meine Motivation kann ich in zwei Sätzen zusammenfassen: Ich bin neugierig am Leben meines Gegenübers und möchte erfahren wie er oder sie das Leben meistert. Ich durfte Ermutigung erfahren und möchte diese teilen.

Wer ist / wird begleitet? Grenzen der Begleitung

Ich begleite gesunde Persönlichkeiten. Die Prüfung dessen ist Bestandteil des Erstgesprächs. Befinden sich Personen in ärztlicher Behandlung oder haben Sitzungen mit Psychologen und Psychiatern, verzichte ich auf deren Begleitung.

Meine Kunden sehe ich als Menschen, welche verantwortlich sind für ihre Entscheidungen und Handlungen. Sie bringen Erfahrungen, Eigenschaften und Haltungen mit und stehen in ihrem Leben.

Diesen Grundsatz beschreibt Rudolf Dreikurs so:

*«Was wir sind, zeigen wir nur in dem, was wir tun. Man kann nicht Handelnder und Zuschauer zur gleichen Zeit sein.»*²

Meine Kunden sind gesunde Persönlichkeiten, welche für sich selbst stehen, entscheiden und vorwärtsgehen, sind. Die Auftragsklärung ermöglicht es mir, den Themenkreis abzustecken. Im nebenstehenden Bild wird eine handlungsfähige Persönlichkeit mit ihren durchlebten Erfahrungen mit dessen Fähigkeiten und Haltungen.



Bild 1, Natur in Person

¹ (Adler, 1928, S. 224)

² (Dreikurs, 2019, S. 29)

Wie wird begleitet?

Mein Ziel ist, Menschen aus der Komfortzone in die Lernzone zu begleiten, damit Wachstum, Aufblühen, Vorwärtskommen und Veränderung möglich werden. Die Lernzone kann mental und / oder körperlich sein. Unterschiedliche Rollen in einer Begleitung:

- Coach in Persönlichkeitsentwicklung: Meine Leidenschaft ist es, Menschen zu ermutigen damit sie selbst vorwärts gehen. Als Coach suche ich nach der Lösung, welche der Kunde für sich benennen und leben kann. Mit offenen Fragen an den Kunden suche ich nach seiner Lösung.
- Mentor in Individualpsychologie: Der Kunde darf den Kern der Individualpsychologie erkennen. Dazu gehören das Gemeinschaftsgefühl, die Finalität, eine Kosten- und Nutzenanalyse oder auch mögliche Sackgassen anhand der Charaktereigenschaften auf.
- Trainer: Verhaltensänderungen werden erarbeitet und trainiert. Erkannte Möglichkeiten sollen durch anwenden, erlernen und trainieren, eine Korrektur ermöglichen.

In einem Einzelcoaching lebe ich Prozessberatung und Fachberatung. Der Kunde soll seine Lösung selbst finden und gleichzeitig kann ich punktuell wissen aus der Individualpsychologie und im Outdoorsport weitergeben.

Coaching ist ein Beratungsprozess, der sich über einen vom Kunden bestimmten Zeitraum mit einem Endziel definiert. Mit der Auftragsklärung wird der Rahmen abgesteckt. Fokussierung und Abgrenzung finden statt. Jede Coachingeinheit besteht aus einem vom Kunden definiertes Zwischenziel und der Evaluierung des Erreichungsgrades.

Ich begleite Einzelpersonen draussen und in angemieteten Räumlichkeiten. Ich verfolge die Idee: «Coaching bewegt, bewegtes Coaching.» Wenn der Kunde räumlich einen Schritt weiterkommt, kann ein Perspektivenwechsel möglich werden. Wandern, Spazieren und auch Velofahren sind dann ein Tool oder Hilfsmittel. Tools, welche in der Gesprächsführung und Coachinggestaltung Anwendung finden.

Was ist begleitet?

Ich betrachte Coaching als punktuellen, begleitenden Prozess in einem abgegrenzten Lebensabschnitt. Die Dauer dieses Lebensabschnittes ist abhängig von der zu begleitenden Persönlichkeit, dem Thema und den Intervallen der Coachingeinheiten.

In diesem Prozess schätze ich das Verantwortungsbewusstsein und die Selbstständigkeit des Kunden ein. Getroffene Entscheidungen, gemachte Schritte und die daraus folgenden Auswirkungen soll der Kunde in Eigenverantwortung ausführen, erleben und erfahren.

Menschenbild

Ich betrachte den Mann und die Frau als besondere, einzigartige, einmalige und grossartige Persönlichkeit. Jede Persönlichkeit besteht aus einem Körper, dem Geist und der Seele. Diese sind gemäss der Theorie der Individualpsychologie untrennbar und bestimmen das Leben und Wohlbefinden des Menschen.

Mit dem Lebensbeginn ist ein Lernprozess in Gang gesetzt und wird mit dem letzten Atemzug beendet. Im Lernprozess werden erfolgreiche und negative Erlebnisse bewertet und gespeichert. Somit entsteht individuell eine persönliche Logik, welche aus Sicht jedes Einzelnen korrekt ist.

«Alle unbewussten Denkprozesse, die niemals zur Schwelle des Bewusstseins kommen, können als private Logik angesehen werden.»³

Im Prozess «Leben» wird die Persönlichkeit geformt und gelebt. Jede Persönlichkeit bewegt sich in der Gemeinschaft / Gesellschaft und bringt sich mit seinen Möglichkeiten ein. Wird in einer Situation das Gemeinschaftsgefühl gelebt, erlebt sich eine Persönlichkeit als gleichwertig und bringt sich freiwillig für die Gemeinschaft gewinnbringend ein. In der Gleichwertigkeit finden alle Persönlichkeiten Raum.

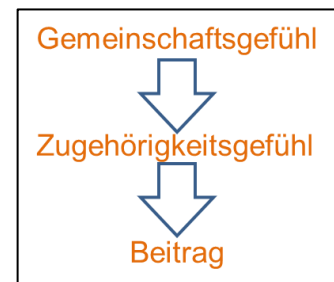


Bild 2, Gesellschaftsbeitrag

Im Bild 2 wird diese Abfolge dargestellt. Mit intaktem Gemeinschaftsgefühl haben die beteiligten Persönlichkeiten ein Zugehörigkeitsgefühl und bringen sich mit ihrem Beitrag ein.

Für Coachinggespräche ist es mir grundlegend wichtig, dass sich der Kunde wahrgenommen, gleichwertig und frei fühlt. Nur so kann er eigenverantwortlich seinen nächsten Schritt erfolgreich planen und umsetzen.

Dieses Zitat von einem schwerkranken Mann aus Indien (Jonny) zeigt die Verantwortung jedes Einzelnen auf. Das Zitat appelliert an jeden: Wandle dich vom Betroffenen zum Beteiligten und gestalte dein Leben.

«What happens to me, I can't control. My response to what happens to me, I can control.

What happens to me is not as important than what happens thru me»⁴

³ (Dreikurs, 2019, S. 70)

⁴ (Indukuri, 2019)

Theoriebezug

Die Individualpsychologie ist mein theoretisches Fundament. Grundgedanken des Konstruktivismus und der systemischen Fragestellung flechte ich dabei ein.

Individualpsychologie

Die Individualpsychologie basiert den Grundbegriffen Ganzheitlichkeit, Finalität, Gleichwertigkeit, Gemeinschaft, Lebensstil, Wahrnehmung, Minderwertigkeit und Ermutigung.

Alfred Adler legt den Grundstein in der Individualpsychologie mit der Aussage, dass jede Persönlichkeit für sein Handeln verantwortlich ist. Bewusst oder unbewusst fokussiert jeder und jede ein Ziel, welches angestrebt wird. Geprägt aus der persönlichen Logik und dem Lebensstil sucht der Mensch nach Sicherheit und Bedeutung. Die antrainierten Muster helfen ihm bei der Zielerreichung. Die Individualpsychologie verwendet den Begriff Finalität für den Willen des Menschen, sein persönliches Ziel zu erreichen. *«Das was du willst, wird sichtbar in dem, was du tust.»*⁵

In einer funktionierenden Gemeinschaft bringt sich jede Persönlichkeit anhand dessen Stärken gewinnbringend ein. Gleichwertigkeit bedeutet, jeder ist gut genug und der Nächste kann mich in meinen Stärken unterstützen und an meinen Grenzen ergänzen. Ein Konkurrenzdenken oder Besserein als der andere, ist in einer funktionierenden Gemeinschaft nicht notwendig.



Bild 3, Gleichwertigkeit

*«Nur wenn wir uns gleichwertig fühlen, können wir unseres Platzes in der Gemeinschaft sicher sein und das notwendige Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln.» «Der Zweifel an dem eigenen Wert und an den eigenen Fähigkeiten verhindert das Gefühl der Zusammengehörigkeit.»*⁶

Persönlichkeiten, die sich nicht zur Gemeinschaft zählen, erfahren folglich ein Gefühl des Minderwertes. Der Minderwert ist ein Gefühl, welches aus der Wahrnehmung des Betroffenen besteht. Erlebnisse und Konstellation aus der Vergangenheit vermitteln ein Gefühl weniger Wert zu sein als das Gegenüber.

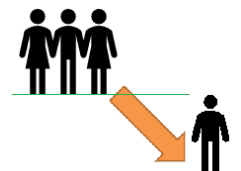


Bild 5, Minderwertigkeit

Im Vergleichen entstehen Unterschiede und Gefälle. Daraus resultieren Kompensation und Anpassung. Dieser Prozess setzt in der Persönlichkeit derartige Kräfte frei, dass eine Gleichwertigkeit nicht erreicht werden kann. Das angestrebte persönliche Ziel wird durch Überkompensation erreicht. Die eigene Bedeutung und Sicherheit⁷ werden höher gewertet als das Gemeinschaftsgefühl. Dieser Prozess kann bewusst oder unbewusst gewählt werden. Der Film «Der grosse Diktator» von Charlie Chaplin zeigt diese Aspekte beim Besuch Benito Mussolinis eindrücklich. Im Vorfeld wird sein Sitzplatz bewusst gewählt. Mussolini sitzt wenig über dem Boden, während Adenoid Hynkel auf einem normalen Stuhl sitzt. Der Machtkampf der beiden geht im weiteren Verlauf des Besuchs soweit, dass die beiden auf ihren Sesseln nicht zur Ruhe kommen und höher sitzen wollen als der andere.

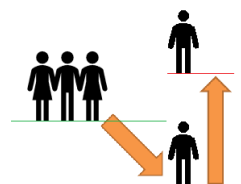


Bild 4, Kompensation

⁵ (Schoenaker, 2014, S. 55)

⁶ (Dreikurs, 2019)

⁷ (Schmidt, 2017)

Konstruktivismus

Mein Verständnis im Unterwegs sein mit meinen Kunden, besteht im Wahrnehmen, Verstehen und Erkennen des Blickwinkels, der mein Kunde hat. Durch die verschiedenen Eindrücke und Erlebnisse in der Vergangenheit, bildet sich jede Persönlichkeit ihre eigene Wirklichkeit. Eine reale Situation löst bei jeder Persönlichkeit unterschiedliche Emotionen, Erfahrungen und Wahrnehmungen aus. Aus dieser Wahrnehmung

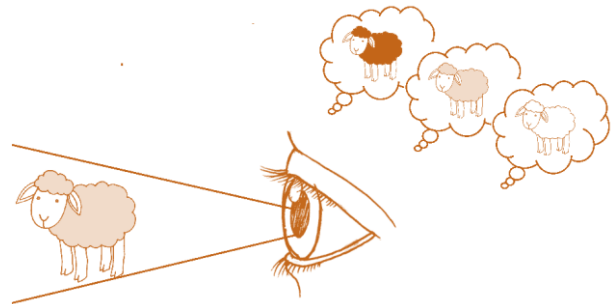


Bild 6, Wahrnehmung

beschliesst die Persönlichkeit ihre Handlung und definiert diese als wahr. Die Skizze mit dem Schaf stellt die persönliche Wahrnehmung dar. Diese Summe der Erlebnisse bilden die persönliche Wahrnehmung und sind als Theorie des Konstruktivismus dargelegt.

Mit systemischen Fragestellungen möchte ich mein Gegenüber verstehen und ihm die Möglichkeit für Horizonterweiterungen geben.

Systemische Fragestellungen

Mit systemischen Fragestellungen versuche ich die Wahrnehmung des Kunden zu verstehen und Lösungsentwicklung zu ermöglichen. Offene Fragen regen das Gegenüber zum Nachdenken und Entwickeln an. Grenzen des persönlichen Systems können erkannt und erweitert werden. Im Coaching suche ich nach der Frage, welche sich der Kunde noch nicht gestellt hat.

Sonja Radatz zeigt in ihrem Buch «Einführung in das systemische Coaching» hilfreiche Arten der Fragestellung. Angewendete sind aufgelistet:

- Zielorientierte Fragen; «Wie erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?»
- Fragen nach dem Verhalten; «Wie verhält sich dein Gegenüber in dieser Situation?»
- Fragen nach Skalierung; «Wo stehst du heute, wenn bei der Brücke dein Ziel ist?». Gerne wende ich diese auch sichtbar an, wenn ich mit Kunden draussen unterwegs bin. Dabei erhält die Zielorientierung eine zusätzliche sichtbare Komponente.
- Hypothetische Fragen; «Angenommen du kannst deine Route wählen, wohin gehst du?»
- Paradoxe Fragen; «Was musst du unternehmen, damit du sicher vom Bike fällst?»

Methodische Aspekte

Gleichwertigkeit und Beziehungspflege sind mir wichtig und umrahmen das ganze Gespräch. Im Bild 6 sind die methodischen Aspekte und Bausteine eines Coachinggesprächs abgebildet.

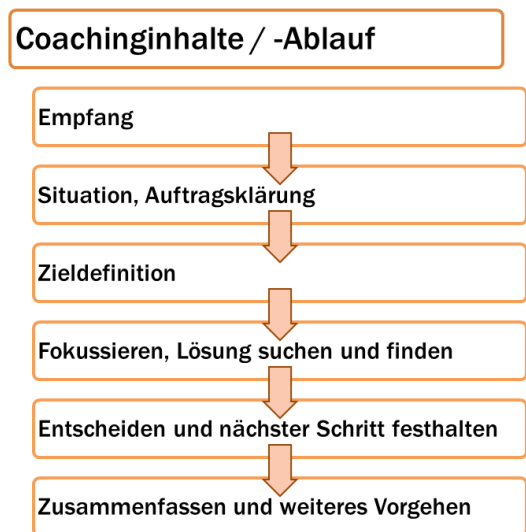


Bild 7, Bausteine eines Gesprächs

Dokumentation

Ich führe meine Notizen mit den Initialen der Kunden und dem Datum einer Notizdatei auf einem lokalen und passwortgeschützten Rechner. Darin halte ich die wichtigsten Aussagen, Stichworte, Ziele und Schritte fest. Dies ermöglicht mir die Reflexion und zugleich die Möglichkeit für die Vorbereitung auf ein weiteres Gespräch.

Hilfsmittel zur Begleitung?

Ich verwende erfolgreich eingesetzte Tools Indoor und Outdoor. Diese Tools unterstützen die Beratung, ermöglichen einen strukturierten Ablauf und visualisieren die Gedanken. Beispiele sind im Anhang angehängt. Ich arbeite gerne mit Bildern und Erlebnissen. Fragend durch die Welt gehen und dabei nach Antworten zu suchen, entdeckte ich für mich als Tool. Durch Bilder und Projektionen kann ein Kunde aus einer Metaebene sein Thema angehen. So kann eine Federgabel bei einem Mountainbike ein Tool werden, welches mein Federweg im Konfliktmanagement darstellt.

Quellenverzeichnis

Adler, A. (1928). *Psychotherapie und Erziehung, Band 1.*

Dreikurs, R. (2019). *Grundbegriffe der Individualpsychologie.* Kletta-Cotta, 15. Auflage.

Indukuri, D. (1. September 2019). www.brentviewbaptist.com. Von <https://www.brentviewbaptist.com/sermons> abgerufen

Schmidt, K. (2017). *Begleitung, Seelsorge, Individualpsychologie, Einführungsseminar.* ICL-Institut.

Schoenaker, T. (2014). *Mut tut Gut.* RDI Verlag.

Anhang B

Die Nachfolgenden Seiten zeigen einige eingesetzte und bewährte Tools. Diese Liste ist nicht abschliessend.

Leitfaden für Coachingeinheiten

Dieser Leitfaden ist für mich hilfreich, damit ich mich wie Leitplanken daranhalten kann. Es ist kein direktes Tool für die Lösungsfindung für den Kunden. Ich setze es zur Strukturierung meines Coachings ein.


bewegtes **Coaching** bewegt

<i>Auftrag</i>		
<i>Ziel</i>		
<i>Schritt</i>		

<i>E</i>	<i>Eigenständige Persönlichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gewinnen ○ Etwas darstellen ○ Beste, Stärkste, Klügste
<i>K</i>	<i>Konsequente Persönlichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sicherheit ○ Überschaubare Verhältnisse ○ Ordnung ○ Gewissenhaftigkeit
<i>F</i>	<i>Freundliche Persönlichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gernegehabt werden ○ Niemand ist gegen mich ○ Die anderen müssen mich mögen
<i>U</i>	<i>Unkonventionelle Persönlichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Angenehm ○ Ungestört, Freiheit ○ Nicht belästigt ○ Geniessen

Grundrichtungen der Persönlichkeit, GPI.

Neugierige Personen, welche wissen wollen, welche Stärken sie haben, ist der Test Grundrichtungen der Persönlichkeit mit der anschliessenden Stärkenfindung ein geeignetes Tool. Anhand einer konkreten Frage ist die Stärkensuche und die Hintergründe dazu sehr interessant für mich.

	Geschäftig	Konsequent	Freundlich	Gemütlich

Wertepyramide

Kunden sprechen von «Was die Anderen machen.» und «Welchen Wert hat das für dich?». Die Einstufung nach Prioritäten entspricht der Individualpsychologie und ermöglicht dem Kunden eine zusätzliche Sortierung. Das Tool stammt von Coaching Plus GmbH. Den Fragen nach den Prioritäten geht Albrecht Schottky und Theo Schoenaker im Buch «Was bestimmt mein Leben?» nach.

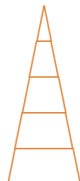
Was hat Wert?			
Abenteuerlust	Fairness	Kameradschaft	Rücksichtnahme
Abwechslung	Familie	Klarheit	Ruhe
Achtung	Fitness	Kollegialität	Selbstbestimmung
Aktivität	Fleiß	Komfort	Selbstgenügsamkeit
Akzeptanz	Flexibilität	Kommunikation	Selbstverwirklichung
Altruismus	Fortschritt	Kompetenz	Sicherheit
Anerkennung	Freiheit	Konanz	Sinnliche
Anstand	Freizeit	Konsequenz	Solidarität
Arbeit	Freude	Konstanz	Sorgfalt
Ästhetik	Freundlichkeit	Kontrolle	Spannung
Ausgeglichenheit	Freundschaft	Körperbewusstsein	Sparsamkeit
Authentisch	Frieden	Kreativität	Spass
Autonomie	Führung	Kultur	Spirituellität
Balance	Fürsorge	Kunst	Spontanität
Begeisterung	Fürsorglichkeit	Lebensfreude	Sportlichkeit
Beharrlichkeit	Ganzheitlichkeit	Lebensstandard	Stabilität
Bekanntheit	Gästlichkeit	Leichtigkeit	Status
Berechenbarkeit	Geborgenheit	Leidenschaft	Toleranz
Bescheidenheit	Geduld	Leistung	Tradition
Besonnenheit	Gebirgsam	Lernen	Transparenz
Bewegung	Gefassenheit	Liebe	Träume
Beziehungen	Gemeinschaftsinn	Loyalität	Treue
Bildung	Gesund	Lust	Umwelt
Dankbarkeit	Geradlinigkeit	Macht	Unabhängigkeit
Demokratie	Gerechtigkeit	Menschlichkeit	Veränderung
Demut	Gestaltungsfreiheit	Hilfslos	Verantwortung
Diplomatie	Gesundheit	Mobilität	Verbindlichkeit
Disziplin	Glaube	Moral	Verständnis
Durchsetzungskraft	Gleichberechtigung	Musik	Vertrauen
Effektivität	Harmonie	Nachhaltigkeit	Wachstum
Ehrgeiz	Hilflos	Neid	Wahrheit
Ehrlichkeit	Herabforderung	Neugier	Weisheit
Eigenverantwortung	Herzlichkeit	Offenheit	Wertschätzung
Einfachheit	Hingabe	Optimismus	Wissen
Einfluss	Hilflichkeit	Ordnung	Wohlfühl
Emotionalität	Humor	Privatsphäre	Zielstrebigkeit
Engagement	Idealismus	Privatsphäre	Zusammenhalt
Entspannung	Innovation	Pünktlichkeit	Zuverlässigkeit
Entwicklung	Integrität	Qualität	Rücksichtnahme
Erfolg	Intuition	Respekt	Ruhe

Deine Top 10?




- 1 Was fällt dir auf bei deiner Wertepyramide?
- 2 Welche Werte sind für dich unverzichtbar?
- 3 Wie kommen deine Werte im Alltag zum Ausdruck?
- 4 Welche Menschen vertreten Werte, die auch dir wichtig sind?
- 5 Welche Werte vertrittst du, auch wenn du einzig bist?
- 6 Angenommen du wachst morgens mit viel Geld auf es bestünde kein Anlass mehr zum Arbeiten - welche Schlüsselwörter würdest du (trotzdem) leben wollen?
- 7 Welche Werte erwähnst Du in Gesprächen?
- 8 Welche Werte sollten auch von anderen Menschen gelebt werden?

- 9 Willst du die Wertepyramide verändern? Wie soll diese in Zukunft aussehen?
- 10 Stimmt die Auflistung noch?
- 11 Reduziere, komprimiere abschliessend dreine Werte auf max. fünf



Projektion «Ich bin ein Boot / Schiff.»

Ich lernte das Tool bei ICL kennen. Urs Bärtschi von CoachingPlus GmbH griff das gleiche Tool auf. Ähnlich zu anderen Zeichnungen und Beschreibungen, welche nicht direkt mit dem Kunden zu tun haben, ermöglicht es ihm, einen Blick von aussen an sich selbst.



Projektion
„Ich bin ein Boot/Schiff“

- 1. Das Boot/Schiff (L1)**
 - Was wird (am stärksten) beschrieben?
(Aussehen, Größe, Farbe, Material, ...)
 - Großzügige Beschreibung oder detailliert?
- 2. Wird eine Mannschaft beschrieben? (L2)**
 - Gibt es andere Boote?
 - Gibt es Menschen auf dem Boot? Wie viele?
 - Wer steuert das Boot?
- 3. Auf welchem Gewässer befindet sich das Boot/Schiff? (L3)**
 - Werden Wind und Wellen beschrieben?
 - Wo befindet sich das Boot? (Ufer, Hafen, offene See ...)
- 4. Welche Atmosphäre wird beschrieben?**
 - Kommen Sonne, Regen, Himmel, Sonnenuntergang, Berge, Stimmungsbilder ... vor?
- 5. Was tut das Boot/Schiff? (L5)**
 - Wie wird das Boot angetrieben?
Hat es einen eindeutigen Antrieb oder mehrere Möglichkeiten?
 - Benutzt es seine Fähigkeiten?
 - Was fehlt (Ruder, Motor, Segel ...)?
 - Welche Bedeutung hat der Anker?
- 6. Wohin steuert das Boot/Schiff? (L4)**
 - Was ist sein Ziel, seine Absicht, sein Motiv? Wozu?
 - Ist es zielorientiert?
 - Lässt es sich treiben?
 - Welche Aufgabe/Auftrag stellt sich dem Boot?

Fehlziele des Erwachsenen

Fehlziel 1: Entschuldigung für eigene Mängel	→ Rechtfertigung
Fehlziel 2: Erhöhte Aufmerksamkeit	→ Wahrgenommen werden
Fehlziel 3: Macht, Überlegenheit, Geltung	→ Gewinnen, Sieger sein
Fehlziel 4: Vergeltung und Rache	→ Verletzen, sich rächen

Welches Fehlziel zeigt die Bootsgeschichte?

ICL intern – nur für ICL Studenten 2017
© ICL-Institut für Christliche Lebens- und Eheberatung, D-79585 Steinen

Zukunftsinterview

Gerade in der Laufbahnberatung macht mir dieses Tool besonders Spass. Mit einem Kunden machte ich auch ein Youtubevideo. Der Kunde konnte sich nicht mit einer Zeitschrift / Zeitung identifizieren. Auf die Frage nach seinem Informationskanal gelangten wir auf die Internetquelle.

Mein Tool verwendet die Fragen von CoachingPlus GmbH, die ursprüngliche Quelle ist Echter Dorothee: Karrierestrategien für Frauen, Lust auf Erfolg. Econ. Bielefeld 1994

<small>bewegtes Coaching bewegt</small>			
<u>Zukunftsinterview</u>			
1	Ihr gewähltes Datum:	11	Gibt es jemanden oder etwas, der/die oder das Ihnen dabei geholfen hat?
2	Ihre Zeitschrift:	12	Was raten Sie insbesondere Frauen oder Männern, die 5 bis 10 Jahre jünger sind als Sie?
3	Wie alt sind Sie heute?	13	An welchem Ort möchten Sie fotografiert werden? Um unseren Leser/innen einen Einblick geben.
4	Erzählen Sie mir doch bitte etwas zu Ihrer momentanen persönlichen und familiären Situation!	14	Was möchten Sie unseren Leser/innen auch noch sagen?
5	Wie haben Sie es angestellt, dass es Ihnen in Ihrer privaten und/oder familiären Situation jetzt so gut geht?	15	Schauen Sie jetzt noch einen Moment in die Zukunft. Gibt es Dinge, die Sie in Zukunft noch mehr beachten möchten, respektive solche, die Sie eher zurückstellen möchten?
6	Erzählen Sie mir nun etwas zu Ihrer beruflichen Situation heute	16	Wie ist Ihnen jetzt, am Ende des Interviews, zumute?
7	Wie sieht denn ein normaler Tag in Ihrem Leben heute aus?		
8	Und was macht Ihnen an Ihrer Arbeit am meisten Freude?		
9	Was tun Sie, wenn Sie nicht arbeiten?		
10	Verraten Sie doch bitte unserer Leserschaft, wie man/frau es anstellt, ein erfolgreiches, zufriedenes Leben zu führen?		

Quellenangabe: Auszugsweise übernommen von Echter Dorothee: Karrierestrategien für Frauen, Lust auf Erfolg. Econ. Bielefeld 1994

Verständnis von Resilienz

Inspiration als Initialzündung für deine Handlung

Mit innerer Widerstandskraft und Stärke kannst du scheinbar unbezwingbares überwinden. Eine Nacht unter Sternenhimmel in einem Iglu in der Kälte vom Berninapass erscheint der Unmöglichkeit. Auf deine unüberwindbare Situation bereitest du dich vor, planst und rüstest dich aus. Du kennst deine Stärken und setzt diese ein, so kann es möglich werden.

Inspiration bringt dich nicht vorwärts, Inspiration ist die Initialzündung für deinen ersten Schritt und deine Handlung. Ein einfacher Mann (Jonny) aus Indien hatte grosse gesundheitliche Probleme. 3 Jahre bevor er starb, brachte er diese Worte über Daniel Indukuri nach Calgary. *«What happens to me, I can't control. My response to what happens to me, I can control. What happens to me is not as important than, what happens thru me!»* Frei übersetzt heisst das: Ich kann nicht kontrollieren oder wählen was mir passiert, meine Handlung und Antwort auf diese Ereignisse kann wählen und steuern. Verlasse die Rolle des Betroffenen und werde Beteiligter.

Unmögliche, herausfordernde, schwierige, bedrückende oder unsichere Situationen mit einer Handlungsantwort überwinden ist Resilienz. Diese innere Widerstandskraft und Stärke eignest du dir ab dem ersten Atemzug an und trainierst diese weiter. Gemeisterte Misserfolge ermöglichen Wachstum und «Next Level» Erfahrungen. Alfred Adler wünscht einem Kind Herausforderungen: *«Das Schönste, was eine Fee einem Kind in die Wiege legen kann, sind Schwierigkeiten, die es überwinden muss.»*

In dieser Welt stehen seit Jahrzehnten mehr Menschen in ausserordentlichen Lagen als du dir vorstellen kannst. Noch bevor du oder andere Menschen das Wort Resilienz erklären können, erlernen Sie es spielend in der Kindheit. Einige Persönlichkeiten wenden das Erlernte wiederkehrend, erfolgreich an, während andere mit sich und der bevorstehenden Situation hadern. Misserfolge beim Handeln können Ängste befeuern. Du hinterfragst dich als Persönlichkeit. Fehlender Mut verunmöglicht den nächsten Handlungsschritt. Wegweiser zum Erfolg erkennen und Schwierigkeiten überwinden braucht Ermutigung. Ermutigung startet da, wo

- ehrliche Erbauung stattfindet
- Gleichwertigkeit gelebt wird
- Stärken erkennt und gelebt werden können
- Andere mich an meinen Grenzen ergänzen dürfen

Das ermöglicht dir, andere Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und ausprobieren. Wie ein Kind laufen erlernen muss, darfst du in diesem ermutigenden Umfeld widerstandsfähiger werden.

Wie startest du dieses Abenteuer und stärkst deine innere Widerstandskraft?

Entdecke dein Leben und was du schon alles umgesetzt hast. Stelle dir Fragen. Was möchtest du erreichen? Was möchtest du vermeiden? Was befürchtest du, beim nächsten Schritt?

Wenn du dich auf das Abenteuer Ermutigung, Eigenreflexion und Coaching einlässt, ist Stärkung, Veränderung, Resilienz möglich.

Im Abenteuer «The Hobbit» erzählt von J. R. R. Tolkien erlebte Bilbo Baggins mit 13 Zwergen und Gandalf einem Zauberer ein Abenteuer. Bevor sich Bilbo auf das Abenteuer einlässt, erfährt er in verschiedenen Schritten die Ermutigung für den ersten Schritt. *«In ihm steckt mehr als ihr, die Zwerge, erraten könnt, und noch einiges mehr, als er selbst erahnt.»*

Ermutigung und Stärkung hat Folgen. Du entscheidest dich für Schritte und kannst wie Bilbo Geschichten erzählen, wenn du zurückkehrst.

Die wenigsten haben die Aufgabe wie Bilbo den Drachen Smaug zu überlisten. Unsere Schwierigkeiten sind anderer Natur. Leben als ausgepresste Zitrone oder als Kerze, die von beiden Seiten brennt, als stumpfes Messer oder krummer Nagel, als Adler im Käfig oder Schauspieler ohne Publikum, als Mutter ohne Kinder oder Chef ohne Verantwortung, als...

Welche Herausforderung steht vor dir? Wie gross ist der Berg, den du bewältigen solltest? Wie lange sind deine kalten Nächte? Wie unsicher bist du, dass am nächsten Morgen die Sonne auch für dich scheint?

Veränderung kommt nicht von Inspiration. Inspiration ist die Initialzündung für Veränderung, die aus deiner Handlung kommt.

Coaching bewegt. Stelle dir Fragen und beantworte sie.

- Was möchte ich erreichen?
- Was vermeide ich?
- Wovor habe ich Angst?

Höre dir genau zu und gönne dir eine gute Portion von dir selbst.

«Gönne dich dir selbst» Bernhard von Clairvaux

Verständnis von LIFE'sWELL

Der Begriff Work-Life-Balance passt nicht mehr. Da sind sich viele einig. Die Ausgeglichenheit zwischen WORK auf einer und LIFE auf der anderen Seite ist passé. Die Veränderung der Deutung geht in der Coachingszene Richtung Life-Balance. Dabei werden Beruf, Familie, Sport, Freiwilligenarbeit und private Projekte auf einer Seite der Balkenwaage gelegt und mit Gewichten abgewogen. Vertiefte ich



dieses Thema, stelle ich bewegte und bewegende Begriffe Leben und Wellengang fest.

Ich definiere Lifebalance mit LIFE'sWELL. Was hat es sich mit LIFE'sWELL auf sich?

LIFE ist mein Apronym aus **L**eben, **I**nnehalten, **F**estmachen, **E**rfahren und **E**inlassen.

Leben bedeutet unterwegs sein. Leben bedeutet Wachstum. Leben ist ein aktives Element. Zu Beginn deines Lebens waren die Erlebnisse neu, unplanbar, ungewiss und du hast unbeschwert gelebt. Änderten sich die Vorzeichen, suchtest du bei deinen Eltern Hilfe, Schutz und Unterstützung. Bist du nun grösser ist Leben ein Spannungsfeld zwischen planbaren und ungewissen Erlebnissen. Wenn du lebst, entstehen Begegnungen und Austausch ist eine Bereicherung. Anstrengung kann Kraftlosigkeit, Schmerz und Verletzung hervorrufen. Anstrengung kann erfüllen, belohnen und beflügeln. Schutz und Hilfe kann befreien. Leben ist immer das erste Mal, einmal und einmalig.

Innehalten ermöglicht Wachstum. Du verstehst und erkennst, woher du gekommen bist und was du alles erlebt hast. Du kannst deinen Standpunkt feststellen, dich auf deine nächste Etappe vorbereiten und diese angehen. Im Innehalten nimmst du deine Umgebung wahr. Deine Lunge füllt und leert sich entspannt. Die Muskeln ruhen. Deine Gedanken haben Raum für Akrobatik. Deine Seele und dein Verstand können aufschliessen. Wie beim Leben ist auch Innehalten ein aktives Element, auch wenn es in deinem Verständnis passiv erscheinen mag.

Festmachen, was dir wertvoll ist. Schiffe werden im Hafen vertäut. In Seilschaften werden die Teilnehmenden verknotet. Aktiv wird etwas Wertvolles festgemacht. Wertvoll ist das, was wichtig ist. Im Innehalten kann etwas bewusst, wichtig und wertvoll werden. Festmachen ist eine Entscheidung. Triff diese bewusst. Sie hat eine Auswirkung auf dein Leben.

Erfahren was du veränderst und Einlassen auf den nächsten Lebensabschnitt: Du bist reich an Erlebnissen. Das rüstet dich aus für neue Erfahrungen, neues Leben. Lasse dich darauf ein.

Wie meisterst du dein LIFE'sWELL?

LIFE ist Leben und bedeutet Bewegung und Dynamik. Gleiches gilt für SWELL, der englische Ausdruck für Wellengang. Der Wellengang in deinem Leben ist unterschiedlich. Du kannst die Wellen in deinem Leben reiten oder bei stürmischen Zeiten Schutz an Land suchen. Gleichzeitig sind Flauten vorhanden. In diesen hast du Zeit dich zu stärken, damit du einen neuen Wellenritt machen kannst. Das Leben ist tatsächlich gut. «Life is well!» Das Leben ist bewegt und ich bin überzeugt, dass du mit LIFE es schaffst, den Wellengang deines Lebens zu meistern. Persönlich trainiere ich Leben und buchstabiere LIFE wiederkehrend und befinde mich auf einer Reise. Ich bin der Meinung, dass damit LIFE'sWELL erlebbar wird.