

**«Schwierige Stellen klettern»**

*Ich lernte einen Mann kennen, ich nenne ihn Thomas. Er ist Anwalt von Beruf und vertritt Personen vor Gericht. Mit seiner Aufgabe gibt er seinen Kunden die Sicherheit, zu ihrem Recht zu gelangen. Er steht dafür ein, dass ihre Schwierigkeiten in der Gemeinschaft korrekt geregelt werden. Sein Wissen über Gesetze ist gut und seine Wortwahl gut bedacht. Thomas hat sich eine Strategie angeeignet, wie er mit schwierigen Stellen umgeht. Beim Klettern komme ich mit Thomas ins Gespräch und er macht diese Aussage: «Ich lasse mich drei Mal reinfallen, dann ist die schwierige Stelle nicht mehr schwierig, weil die Schwierigkeit nur im Kopf ist. Anschliessend klettere ich die Stelle meistens ohne Probleme durch.»*

- Welche Strategien hast du dir zur Überwindung von Schwierigkeiten zurechtgelegt?
- Welche Erfahrungen sind positiv?
- Welche negativen Erlebnisse hindern dich daran, deine Schwierigkeit zu meistern?

*Thomas erwähnt in seiner Formulierung den Kopf. Mit dieser Aussage signalisiert er, dass er die Schwierigkeit auf sachliche Art und Weise lösen möchte. Wenn er die Stelle nun drei Mal betrachten und ausprobieren kann, kann er sachlich seine Griffreihenfolge optimieren und sich damit vorbereiten für die Überwindung der schwierigen Stelle. Wenn er im Seil hängt kann er sich ausruhen und neue Kraft schöpfen.*

*Was könnte weiter in ihm vorgehen? Damit startet für dich der zweite Teil der Eigenreflexion.*

- Sein Vertrauen in die vorhandenen Sicherungen und den Sichernden wird gestärkt, weil er kontrolliert fallen kann. Er vermittelt seinem Kletterpartner, dass dieser besonders aufmerksam sein soll.
- Ein mögliches Scheitern kann er mit kontrolliertem Fallen umschiffen. Ein Gesichtsverlust kann vermieden werden.

*Im Alltag spürst du deine Absicherungen nicht direkt. Absicherungen machst du an den Stellen, bei denen du Ängste hast. Mit den Ängsten ist es gleich wie mit anderen heissen Themen. Über Ängste wird nicht gesprochen, die werden verdrängt, selber überwunden, im Tagebuch beschrieben oder vergessen bis zum nächsten Mal.*

*Ich ermutige dich über Ängste mit einer Vertrauensperson zu sprechen. Mit der Aussprache von Ängsten werden verborgene Ziele sichtbar. Daraus werden Handlungsmöglichkeiten sichtbar.*

*Die nachfolgende Auflistung von Ängsten können einer der vier Charaktereigenschaften zugeordnet werden.*

		Angst vor
<b>E</b>	<b>Eigenständige Persönlichkeit</b>	○ Unterlegenheit, Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein.
<b>K</b>	<b>Konsequente Persönlichkeit</b>	○ Unsicherheit, Unerwartetem, lächerlich oder ausgeliefert sein
<b>F</b>	<b>Freundliche Persönlichkeit</b>	○ Ablehnung, unerwünscht sein, lästig sein.
<b>U</b>	<b>Unkonventionelle Persönlichkeit</b>	○ Verantwortung, Belastung, Stress und Druck

*Du kennst eine deiner Ängste und möchtest diese überwinden. Mit Mut kannst du deine Angst überwinden und einen Schritt weiterkommen. Indem du diese Angst ansprichst, ist der erste Schritt getan. In einer gleichwertigen Gesellschaft wird die Aussage «An meinen Grenzen dürfen andere mich ergänzen» möglich.*



*Wenn du deine Ängste kennst, kannst du eine Kurskorrektur vornehmen. Daraus können Strategien zur Überwindung entstehen, sowie Thomas für sich gefunden hat. Er bringt den Mut auf, fällt kontrolliert. Der Kopf und die Seele fallen in diesem Zwischenschritt mit.*

*Es gibt natürlich weitere Möglichkeiten schwierige Stellen zu meistern. Gut möglich, dass deine gelernte und eintrainierte Strategie nicht funktioniert. Du scheiterst trotz guter Vorbereitung. Wenn der Mut vorhanden ist, kannst du auch andere Möglichkeiten erkennen und neue Handlungsabläufe trainieren.*

- *Wie sehen deine Handlungsmuster in deinem Leben aus?*
- *Wie bist du auf deine schwierige Stelle vorbereitet?*
- *Welche Strategien haben dir in ähnlichen Situationen geholfen?*
- *Wie warst du unterwegs?*
- *Wer war dabei?*
- *Wer hat welche Unterstützung gegeben?*
- *Welche Seile (Sicherheiten) hast du angewendet?*
- *Wieviel Zeit steht dir zur Lösung zur Verfügung?*
- *Was passiert, wenn du unkontrolliert ins Seil fällst?*
- *Welche Konsequenzen hat dein Fallen.*
- *Welche geänderte Handlung führt dich besser ans Ziel?*