

TRAININGSSPITZEN

Kraftworte mit Wirkung



Foto: chriskuddl, Zweisam/photocase.com

Vorsicht: spitz! In Training aktuell betrachten Marktteilnehmer ihre Branche – und nehmen dabei kein Blatt vor den Mund.

„Das geht mir am Arsch vorbei!“ So eine Aussage von einer Klientin dürfte manche Coachs abschrecken. Schließlich sind sie in Gewaltfreier Kommunikation und konstruktiver Konfliktlösung geschult. Horst Lempart hingegen plädiert dafür, Kraftworten im Coaching einen Raum zu geben.

„Wenn ich genauer darüber nachdenke, steigt mit jedem Tag die Anzahl der Menschen, die mich am Arsch lecken können.“ Hart aber herzlich, dieser Kommentar einer Coaching-Klientin.

Natürlich passen solche Worte so gar nicht in die Gewaltfreie Kommunikation oder die konstruktive Konfliktlösung, wie einige Coachs hier kritisch anmerken werden. Stimmt! Aber sie haben was – was Menschliches.

So kraftvolle Äußerungen lassen manche Coachees sich wieder richtig lebendig fühlen. Eeeendlich ist das mal gesagt. Ist doch wahr! Wer sich selbst an einem Tiefpunkt fühlt (also unter der Gürtellinie) und gerade irgendwie richtig am Arsch ist, dem kommt so ein Ausbruch gerade

richtig. Dem schließt sich nämlich die Frage an: Hallo, was mache ich hier überhaupt (mit)?

Kraftworte befreien aus der Abhängigkeit

Wenn sich Klientinnen und Klienten bewusst dafür entschieden, dass ihnen Menschen oder Äußerungen den Buckel runterrutschen können, dann befreien sie sich aus ihrer Abhängigkeit. Sie kommen wieder in die Selbstverantwortung, beziehen Position und werden sichtbar, worin Coachs sie unterstützen sollten.

Regen sich Coachees hingegen über andere Menschen auf oder reagieren gekränkt, haben sie die Macht über ihre Gefühle verloren. Dann sind sie nicht mehr Herrin oder Herr im eigenen Haus. Sie lassen sich ködern, wenn andere die Angel auswerfen und sie an den Haken bringen. Ist der Köder erst einmal geschluckt, kann die Zappelerei ewig lange dauern – Monate, gar Jahre.

Dagegen helfen kraftvolle Sprachbilder im Coaching, für die unser Körper jede Menge Vorlagen liefert: Etwas kann einem auf die Eier oder den Sack gehen, man kann sich an den Kopf fassen oder gar aus der Haut fahren. Sie sind Ausdruck einer lange aufgestauten Energie, die jetzt endlich in Worte gefasst wird. Wie wichtig z.B. der Arsch für uns ist, merken wir spätestens, wenn wir mal einen in der Hose brauchen. Wir sollten ihm daher einen gebührenden Platz im Coaching geben.

Horst Lempart ■

Horst Lempart ist Coach, Supervisor und Speaker. Er führt eine eigene Praxis in Koblenz und hat zahlreiche Fachartikel und Bücher rund um Coaching veröffentlicht.

Kontakt: www.horstlempart.de