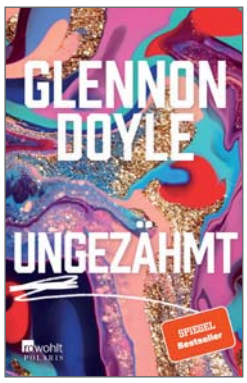
KOPFSACHE



Du musst nicht allen gefallen!

Wow! Wer sich mit Glaubenssätzen und deren Auswirkung aufs eigene Leben beschäftigt, wird in diesem Buch mit einigen konfrontiert. Und wer sich wichtige Passagen in Büchern anstreicht, sollte den Textmarker bereithalten. Glennon Doyle lebt die typisch amerikanische Frauenrolle: verheiratet, drei Kinder, Eigenheim, kirchlich engagiert, beliebt, schlank, fit, erfolgreich als Autorin. Dass ihre Ehe in Scherben liegt, verdrängt sie mit weiterer Selbstoptimierung, noch mehr Glaubenssätzen und zu viel Alkohol. Bis sie Abby trifft und erkennt: Ich liebe Frauen. Von da an krempelt sie ihr Leben um und vertraut auf ihr Gefühl. Das Buch erzählt ihre persönliche Geschichte und die der weiblichen Zähmung von Kindesbeinen an: Das tut man nicht! Pass dich an, sei lieb, attraktiv und fürsorglich. Doyle liefert zahlreiche Beispiele, welche Freiheit wir erreichen, wenn wir unser tiefstes Inneres von der Leine lassen. Das Buch ist stellenweise etwas dramatisch, sehr amerikanisch von der Sorte „You can do it" – und dennoch ein Schatz mit vielen Anregungen zum Weiterdenken, gerade dann, wenn wir vor lauter „Glaubenssatz-Bäumen" den Wald nicht sehen. Simone Scheinert

Glennon Doyle: Ungezähmt. Rowohlt Polaris, 2020. | 16,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Hängen lassen

„Eine Freundin von mir hat einen fürchterlichen Durchhänger, nachdem sie von ihrem Partner verlassen wurde," bemerkt die Klientin. Sie wirkt sehr zielstrebig und rational in ihren Äußerungen. Für sie steht ganz klar fest, was in solchen Situationen zu tun ist. „Ich an ihrer Stelle würde mich nicht so hängenlassen und mein Leben wieder in die Hand nehmen. Sie braucht doch eine Perspektive."
„Wären Sie so nett und würden für ein kleines Experiment aufstehen?" lade ich die Dame ein, die meiner Geste folgt. „Während Sie so in Ihrer aufrechten Position stehen, senken Sie bitte ihren Oberkörper ganz langsam nach vorne ab, Stück für Stück und nur so weit, wie es für Sie passt." Nachdem ich sie einen kurzen Moment in dieser Stellung halte frage ich nach: „Was ändert sich jetzt, wenn Sie sich vorübergehend so hängen lassen?" „Die Dinge stehen Kopf, eine ganz andere Perspektive. Und ich dehne mich gerade, das tut gut." Sich auch mal erlauben, durchzuhängen, schafft neue Einsichten und entspannt – frei von Zielen und Leistungsdruck. „Sprechen wir mal von Ihren Durchhängern!"

Horst Lempart

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer" eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden".

© Alea Horst

WAS TUN ...

© Carmen Yasmin Hoffmann

Coaching-Tipps von Karin Kiesele

... wenn wir uns im Kreis drehen und nicht vorankommen?

Seit einigen Terminen drehen sich mein Klient und ich im Kreis und mir ist schon ganz schwindelig. Stopp! Handelt es sich bei der Karussellfahrt um ein „Ich-kann-nicht", ein „Ich-weiß-nicht" oder ein „Ich-will-nicht"-Problem?

„Ich kann nicht"
Die Ursache kann akute Überlastung oder physische Erschöpfung sein. Jetzt ist es wichtig, die vorhandenen Ressourcen und Stärken des Klienten anzuerkennen. Welche Herausforderungen hat er schon erfolgreich gemeistert? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Kenntnisse haben ihm dazu verholfen? Welche dieser Ressourcen könnte ihm beim aktuellen Anliegen dienlich sein?

„Ich weiß nicht"
Möglicherweise ist mein Klient im Moment einfach ratlos? Fehlen ihm Informationen oder gedankliche Zwischenschritte? Dann gehen wir zurück auf „Los" und stellen den momentanen Informationsstand fest. Durch Paraphrasieren kann ich herausarbeiten, wo die Defizite liegen, um gemeinsam mit dem Klienten zu entwickeln, was zu tun ist.

„Ich will nicht"
Fühlt sich mein Gegenüber nicht gesehen und verstanden? Wenn die Vorstellungen über Ziele und Wege auseinandergehen, liegt es auf der Hand, dass man sich verweigert und Besprochenes nicht umsetzt. Ich frage, was passieren muss, damit sich der Knoten lösen kann.

Im Falle meines Klienten handelte es sich übrigens um ein „Ich-weiß-nicht"-Problem. Jetzt arbeiten wir an einer tragfähigen Schritt-für-Schritt-Strategie und kommen gut voran.

www.karin-kiesele.de