



WAS IST DEIN ANSPRUCH AN DICH SELBST?

Wie wir uns selbst führen.

VON THIERRY BALL

Die anspruchsvollsten Schritte auf unserem Lebensweg sind wohl jene, die zu uns selbst führen. Was uns fortwährend nach vorn, in die Zukunft, streben lässt, *verführt* uns nach meiner Erfahrung gleichzeitig dazu, uns von uns selbst zu entfernen. Leider bekommen wir mit all der Bildung, Ausbildung und Entwicklung beruflich wie privat nicht automatisch eine gute Strategie an die Hand, auf uns selbst zu schauen. Wir bleiben zeitlebens Suchende. Irgendwann gelangen wir an einen Punkt, an dem wir spüren, jetzt ist es Zeit, auf uns selbst zu schauen. Ver-

mutlich ein Wendepunkt. Und meist geschieht es dann, wenn sich unsere Lebensbedingungen im Außen so sehr verändern, dass wir uns selbst verloren vorkommen. Was können wir dann für uns tun?

Hier setzt das Selfment-Konzept an, das ich auf der Basis meiner jahrelangen Erfahrung im Coaching und meiner Erkenntnisse in eigenen Krisen entwickelt habe. Es zielt auf Orientierung, das Sortieren persönlicher Lebensaufgaben und einen nachhaltigen Zugang zu sich selbst. Menschen kommen meist in Situationen zu mir, in denen sie erst einmal klagen. „*Alles ist schlimm! Und niemand unterstützt mich.*“ Immer raus mit der

Klage! Und dann auf die Rettung geschaut.

Die Rettung kommt freilich aus einer ganz anderen Richtung, als die meisten bereit sind zu schauen. Denn die Grundannahme heißt: Ein jeder verfügt über alle Ressourcen, die er für eine Veränderung braucht. Der Knackpunkt ist: für seine *eigene* Veränderung.

Auf vier Ebenen zur Selbstverantwortung

Die Vorgehensweise, die ich empfehle und in der Arbeit mit Coachees oder mit mir selbst wähle, ist für jede Thematik gleich. Es geht darum, nach-

einander auf vier Ebenen ganz bewusst unser Wünschen und Hoffen völlig auf uns selbst zu richten. Und im Unterschied zu unseren üblichen Mustern ganz bewusst darauf zu verzichten, andere mit unseren Erwartungen zu beladen. Denn wir nehmen erst dann unsere Selbstverantwortung wahr, wenn wir unsere Entscheidungen nicht mehr von äußeren Bedingungen abhängig machen.

Die vier Ebenen:

1. Bewusstheit
2. Entwicklung
3. Meta-Sicht
4. Mentale Gesundheit

Jüngst kam eine junge Klientin in meine Praxis, die ihre Probezeit nicht bestehen würde. Das hatte ihr das Unternehmen bereits signalisiert. Und sie klagte, dass sie gar keine Gelegenheit bekommen hatte zu zeigen, was sie alles kann. Typisch: Schuld an der nicht bestandenen Probezeit waren die anderen. Die Klientin fand die missgünstige Kollegin, die fehlende Einarbeitung, die ständige Abwesenheit des Chefs und anderes mehr. Die Frage auf Ebene 1 heißt nun: Was hat diese Situation mit dir selbst zu tun? Du hast die Wahl, Opfer zu sein und zu klagen oder in deine Verantwortung zu kommen und zu schauen, was diese Situation über dich selbst aussagt.

Natürlich kann es schockierend sein zu erkennen, oha, ich als Betroffene habe ja meinen Anteil daran! Wenn mir das klar wird, bin ich schon auf dem Weg auf Ebene 2 und dabei, einen Entwicklungsschritt zu gehen. Ich beginne zu ahnen, dass – zumindest in diesem konkreten Fall – mich meine bisherige Gewohnheit blockiert, ständig die Schuldigen *da draußen*, in den anderen, zu suchen.

Sensible Phase

Die Gewohnheit, auf andere zu zeigen, ist sehr bequem, sie aufzugeben schwer. Im Coaching-Prozess ist das gewöhnlich ein heikler Punkt, wenn Klienten erkennen, sie müssen selbst

Wir verzichten darauf, andere mit unseren Erwartungen zu beladen.

was tun. Manch einer steigt da aus. Ich versuche dem vorzubeugen, indem ich diese sensible Phase schon in der Auftragsklärung anspreche und auch frage: Wie gehen wir dann damit um? Und zumindest im Vorgespräch ist Klienten der Vorteil schon klar, der darin besteht, selbst aktiv zu werden und nicht darauf warten zu müssen, dass andere etwas tun. Oder eben nicht tun. Im Coaching-Prozess selbst drehen Klienten dann zuweilen eine Schleife.

Die Lösung meiner Klientin sah zunächst so aus: Das Unternehmen sollte sich dazu bekennen, dass es schuldig ist, weil es ihr keine Gelegenheit gegeben hatte, sich zu beweisen. Und es sollte ihr nun diese Gelegenheit in den verbleibenden drei Wochen bieten. Ein Fall für Ebene 3, die Situation aus der Meta-Ebene zu betrachten: „Stell dir vor, wir sind ein paar Monate weiter, das Unternehmen hat dich übernommen und du schaust jetzt einmal auf dich, was du dort tust. Was ist anders als zuvor, als jetzt?“

Mit solchen systemischen Fragen erkennen Klienten die Kriterien für einen zufriedenstellenden Ausgang der Situation üblicherweise ohne Mühe. Auch meine Klientin sah plötzlich, was sie bisher nicht geleistet hatte. Es gab z. B. Situationen, in denen ihr etwas Wichtiges unklar war oder in denen sie merkte, wie eingeschliffene Abläufe im Unternehmen sie bei ihren neuen Aufgaben behinderten. Doch sie hat nie etwas gesagt oder jemanden gefragt. Sie fürchtete, dass das in der Probezeit nicht gut ankommt.

Auf der Meta-Ebene konnte sie nun wahrnehmen, dass sie zurückgezogen und desinteressiert wirkte. Genauso wie ihre Vorgesetzten und Kollegen,

ganz zu deren eigenem Missmut, ihre Kandidatin wahrgenommen hatten. Was für ein Schock. Bisher dachte meine Klientin wirklich, es ginge überhaupt nicht um sie selbst. Sie hatte ja etwas abliefern wollen! Jetzt sah sie, dass sie es nicht wirklich gewollt hatte bzw. sich selbst daran hinderte, mit ihrer Entscheidung, sich zurückzuziehen.

In der Schleife: Katastrophendenken

Was tat meine Klientin? Sie aktivierte ihr Katastrophendenken. „*Das ist der Untergang!*“ Nie wieder würde sie in Arbeit kommen. Als Alleinerziehende würde sie die Wohnung demnächst nicht mehr bezahlen können und sie müsse dann die Stadt verlassen. Dann sei es eh vorbei mit dem Arbeitsleben. Wir sind gut geübt in Erwartungshaltungen anderen gegenüber. Der Preis dafür: Enttäuschung oder Erfüllung. In beiden Fällen haben wir die Verantwortung abgegeben. Wir befinden uns nicht in der Selbstführung und laden die Verantwortung auf ein Gegenüber ab, um etwas zu erhalten, das wir dringend benötigen.

Üblicherweise reicht es in dieser Phase schon kurz „*Stopp!*“ zu rufen und zu bitten: Mach dir bewusst, was du gerade mit dir tust (Ebene 1). Schau, wo du selbst Verantwortung übernehmen kannst.

Mein Selfment-Ansatz strebt immer zur eigenen Verantwortlichkeit. Wenn du glaubst, etwas von jemandem zu benötigen: Was ist dein Anspruch an dich selbst? Entwickle dazu deine Fähigkeit, etwas zu investieren, um deinem Anspruch gerecht zu werden. Beobachte dich dabei auf der ▶

Die Lösung zu einem Problem zu wollen, ist das Problem an sich.

Meta-Ebene, ob du noch bei dir bist oder schon wieder etwas vom anderen willst. Damit ist langfristig ein gutes Verhältnis zu dir selbst und zwischen dir und deinem Gegenüber gewährleistet. Ohne Tricks und Spielchen.

Die Lösung

Wie also kann eine Lösung für dich aussehen? Welchen ersten sinnvollen Schritt kannst du tun, um dein Problem des Arbeitsplatzverlustes zu lösen? Klienten finden diesen ersten Schritt immer, und im Falle meiner jungen Klientin brachte er eine Lösung, die mich sehr berührte.

Sie erkannte plötzlich, dass es hier etwas Wichtiges über sie selbst zu lernen gab. Und sie wollte ihren Arbeitgeber bitten, ihr dabei zu helfen. Sie bat um ein Gespräch mit dem CEO des Unternehmens ihrer Probezeit. Nicht etwa um ihm klarzumachen, dass sie übernommen werden müsste. Sondern um zu verstehen, was gegen ihre Übernahme sprach. Das war ihre Motivation: „Ich will erfahren, was ich bei künftigen Arbeitgebern brauche, um zu bestehen. Ich muss mich nicht schlecht fühlen, dass ich die Probezeit nicht bestand. Ich kann daraus etwas für mein Verhalten auf dem Arbeitsmarkt lernen.“

Es war ein gutes Gespräch, sagte sie später. Und der CEO, mit dessen Unternehmen ich seit Langem zusammenarbeite, berichtete mir, dass ihn die Haltung der jungen Frau beeindruckt habe. Das änderte nichts an der Entscheidung des Unternehmens. Doch meine Klientin ging mit Zu-

versicht und einem wertschätzenden Zeugnis einer neuen Chance entgegen.

Als Coach lasse ich mich mit meinem Selfment-Ansatz von einigen Überzeugungen leiten, die es auch dem Klienten leichter machen, sich von seinen vermeintlichen Problemen zu lösen:

1. Nichts geschieht ohne Sekundärgewinn und es passiert nur dem, dem es zu passieren hat.
2. Alles hat die Dosis an Intensität, die gerade noch von dir bewältigt werden kann.
3. Das Außen hat immer etwas mit dir selbst zu tun. Verändere zunächst etwas in dir und nicht im Außen.
4. Bevor etwas Neues werden kann, muss etwas Altes sterben. Das ist das Fundament von Veränderung und Entwicklung.
5. Die Dinge sind, wie sie sind. Indem du sie betrachtest, gibst du ihnen eine Bedeutung. Und entsprechend reagierst du auf sie. Es kommt aus dir selbst!
6. Die Lösung zu einem Problem zu wollen, ist das Problem an sich: nämlich etwas haben zu wollen (Freiheit vom Problem), dass ich selbst ablehne (dafür aktiv zu werden). Das Problem selbst enthält die Lösungsmotivation.



© werdewelt GmbH

Zum Autor

Thierry Ball

systemischer Coach, Berater und Mediator, Lehrtrainer (DVNLP), Business-Coach, Kontemplationslehrer, Buchautor (jüngst: „Selfment“, BusinessVillage 2020).

www.thierry-ball.de