loslassen und durchstarten!

Sie träumen davon, sich zu verändern oder mal etwas ganz anders zu machen? Glückwunsch! Große und kleine Neustarts sind wichtig für uns. Wie sie gelingen, beschreibt hier Coach Silke Kienecker

Der Aufbruch zu etwas Neuem beschwingt und gibt Kraft. Wer dabei ein klares Ziel vor Augen hat, hält auch Durststrecken durch

Es ist eine spontane Entscheidung. Auf dem Weg zur Arbeit ruft Lara Juliette Sanders* ihren Chef an und kündigt. Die Fernsehredakteurin fährt zum Flughafen, kauft ein Ticket und verwirklicht auf einer Karibikinsel ihren Lebenstraum: einen eigenen Film zu drehen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es auch, zumindest in der Kurzform. Denn Lara muss mit Selbstzweifeln fertig werden, zwei Kredite aufnehmen, immer wieder Rückschläge einstecken. Es dauert über drei Jahre, bis ihr Film fertig ist. Und doch ist es eine gelungene Veränderung.

Was macht den Zauber solcher Geschichten aus? Wenn ich Klienten in meiner Praxis bei der Umsetzung eines Traums unterstütze und sie entdecken, welche Potenziale in ihnen stecken, dann stelle ich immer wieder fest, wie motivierend und beglückend das für sie ist. Das gilt nicht nur für komplette Neustarts wie den von Lara, sondern auch für kleine Veränderungen. Und so geht man dabei vor:

Wahrnehmung schärfen: Wie geht es mir jetzt?

Dass wir uns verändern können, haben wir mehrfach bewiesen. Die große Frage ist: Wie gelingt es, in Situationen, mit denen wir nicht zufrieden sind, einen Anfang zu machen? Oft verharren wir zu lange in Untätigkeit, die unschöne Gegenwart erscheint immer noch attraktiver als die ungewisse Zukunft. Wir sind so darin gefangen, unseren Alltag zu bewältigen, dass wir den kritischen Blick von außen brauchen, um die Dinge einmal anders zu sehen. Systemisches Coaching, wie ich es praktiziere, ist hilfreich, weil es ganz bewusst andere Perspektiven einbezieht: Ich frage meine Kundinnen, wie ihr Partner, die beste Freundin, die zickige Kollegin usw. ihre Situation sehen und bewerten würden. Auch im Alltag können wir unseren Blickwinkel erweitern, indem wir unser Leben mal aus den Augen anderer Beteiligter betrachten.

Ziel finden: Wo will ich hin?

Eine Veränderung können wir nur erreichen, wenn wir wissen, wohin es gehen soll. Oft fällt es leichter, zu sagen, was wir nicht mehr wollen. Ein umsetzbares Ziel zeichnet allerdings aus, dass es zu etwas hinführt. So wird aus „Ich will nicht mehr so fremdbestimmt arbeiten" ein Satz wie „Ich möchte selbstbestimmt arbeiten". Ganz wichtig beim Formulieren des Ziels: Wir müssen es aus eigener Kraft umsetzen können. Klar kennen wir alle solche Wünsche wie „Mein Mann soll mich bei meiner Diät unterstützen" oder „Meine Chefin soll meine Leistungen endlich anerkennen". Aber mal ehrlich: Wie wahrscheinlich ist es, dass Ihre Chefin aus heiterem Himmel anfängt, Lobreden auf Sie zu halten? Oder dass Ihr Mann plötzlich eine unbändige Lust auf Magermilchjoghurt entwickelt? Weitaus realistischer sind Ziele, die wir selbst in der Hand haben: „Ich will bei der Arbeit deutlicher machen, was ich leiste."

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass 80 Prozent unserer Motivation einer persönlichen Vision entspringen. Nur wer eine attraktive Vorstellung von seiner Zukunft entwickelt, kann Kräfte mobilisieren, um diese auch zu erreichen. Meine Coaching-Kunden unterstütze ich dabei, sich auszumalen, wie ihr Leben sein wird, wenn sie ihr Ziel verwirklicht haben: Was ihnen dann möglich sein wird. Wo sie wohnen. Was sie arbeiten. Womit sie sonst ihre Zeit verbringen. Wie sie mit anderen umgehen. Worauf sie stolz sind. Je detaillierter man diesen Zukunftsfilm vor Augen hat, desto mehr wird er zu einem persönlichen Motor, der einen quasi von allein voranbringt.

Wunsch umsetzen: Womit fange ich an?

Nehmen wir die PR-Referentin Anne, die sich nicht genug von der Chefin gelobt fühlt. Sie könnte zum Beispiel sagen: „Wenn ich bei der Arbeit deutlicher gemacht habe, was ich leiste, werde ich selbstsicherer auftreten. >>>

192 Seiten,
Hardcover, 2-farbig
14,90 € [D] | 15,40 € [A] | 26,50 sFr
ISBN 978-3-8338-2238-4
www.graefeundunzer-verlag.de

Gräfe und Unzer

Meine Chefin wird meine Leistungen wahrnehmen. Sie gibt mir das nächste größere Projekt zur Betreuung. Nach erfolgreichem Abschluss darf ich es der Geschäftsführung präsentieren. Darauf bin ich sehr stolz. Kurz darauf bekomme ich eine Gehaltserhöhung." Auf einem Zeitstrahl, der von der Zukunft bis zum heutigen Tag zurückreicht, würde ich Anne nun bitten, einzelne Schritte einzuzeichnen und zu benennen. Diese Übung zerlegt den Berg, von dem wir denken: „Da komm ich nie hoch", in viele kleine Felsbrocken, die einzeln durchaus zu besteigen sind. Im nächsten Schritt sieht man sich den ersten Brocken genau an und analysiert, was man bereits hat, um auf ihn hinaufzukommen, und was man noch braucht.

Glaubenssätze überdenken: Wovon bin ich geprägt?

Die Strategie der kleinen Schritte allein reicht nicht immer aus, weil Veränderungen sich so vielschichtig auswirken. Anne machte drei vergebliche Anläufe, um im nächsten Meeting zu erzählen, mit wie viel Aufwand sie den neuen Kunden gewinnen konnte. Erst als sie im Coaching erkannte, welche Vorurteile ihr Handeln beeinflussen, konnte sie sich davon frei machen. Sie war nämlich der Meinung: „Nur Schleimer geben bei ihren Chefs an."

**LUST AUF NEUES?
GEWINNEN SIE EIN COACHING!**

Wir verlosen einen Platz in einem Wochenend-Workshop für Frauen mit Coach Silke Kienecker. Ob Sie über einen Jobwechsel nachdenken oder mit Sport starten wollen, im Workshop machen Sie sich Ihre Stärken und Kompetenzen bewusst, formulieren Ihr persönliches Veränderungs-Ziel und erarbeiten eine Strategie, um Ihr Vorhaben umzusetzen.
Der Workshop findet am 21. und 22. Mai 2011 in Hamburg statt (jeweils von 9.30 bis 17.30 Uhr). Die Teilnahme hat einen Wert von 500 Euro (ohne Unterkunft & Verpflegung). Mehr Infos unter: www.kienecker-coaching.de

Um zu gewinnen, schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Lust auf Neues" und einem kurzen Satz, was Sie verändern wollen, an Redaktion FÜR SIE, 20659 Hamburg. Einsendeschluss: 6.März 2011

Sibylle Tobler: „Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen", Klett-Cotta, 14,95 Euro. Barbara Sher: „Lebe das Leben, von dem du träumst", dtv premium, 14,50 Euro

Der beste Vorsatz nützt also nichts, wenn negative Glaubenssätze uns schon im Ansatz behindern. Veränderungen erfordern, dass wir unsere Werte, Denkmuster, Erfahrungen, Vorurteile und Ziele überdenken.

Zeit geben: Was muss ich noch loslassen?

Jeder Neuanfang ist auch ein Abschied vom Bisherigen. Wir brauchen Zeit, eventuell auch Rituale, um das, was war, loslassen zu können. Jeder Veränderungsprozess durchläuft feste Phasen: Vom Schock („Meine Ehe ist kaputt, ich will mich trennen") über das Verneinen („Das kann doch nicht sein, wir haben uns mal so geliebt") bis zu dem Moment, wo wir es akzeptieren („Es ist tatsächlich vorbei"). Diese Phase wird auch „Tal der Tränen" genannt. Erst danach ist es möglich, wieder Neues auszuprobieren, etwa als Single auf eine Party zu gehen. Und so ganz allmählich erkennen wir dann, dass es auch anders geht als vorher.

Wer etwas verändern möchte, steht oft unter Druck, einerseits von Freunden, Kollegen oder der Familie, denn die bekommen ja alle mit, dass etwas mit uns geschieht. Einen Großteil des Drucks machen wir uns allerdings selbst: Wir müssen immer tough sein, wollen alles allein schaffen und sofort Erfolge sehen. Dabei gibt es beim Thema Anfang nur ein Muss: Er muss zu uns passen! Und darum mag Laras radikaler Schritt für sie richtig gewesen sein, für die meisten von uns geht es auch eine ganze Nummer kleiner. <

* Lara Juliette Sanders: „Einfach davongeflogen", Hansanord, 320 Seiten, 19,90 Euro

FOTOS: PLAINPICTURE, PR (2)

- löst festsitzenden Schleim
- lindert quälenden Hustenreiz
- befreit so zuverlässig von Hustenanfällen
- rein pflanzlich und gut verträglich

Bronchicum®
Husten **naturstark** gelöst

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Cassella-med · Gereonsmühlengasse 1 50670 Köln · www.bronchicum.de**
Stand: August 2010