



EINFACH MITHEULEN? JA!

Wenn das Thema meines Kunden mein eigenes Thema ist.

VON MIRA MÜHLENHOF

Dienstagnachmittag in einem Holzvertäfelten Meetingraum in Osnabrück. Ein langer Coaching-Tag im Auftrag eines Unternehmens liegt hinter mir, mit Konferenz-Keksen und einem alten Müsliriegel, den ich noch in der Jackentasche fand. Mir fehlt frische Luft. In der Pause greife ich zum Smartphone, checke Mailbox und Nachrichten auf einschlägigen Kanälen. Wer, bitte, hatte noch mal diesen Tag geplant? Wahrscheinlich ich! Und gleich kommt der nächste Coachee ...

Während ich mir noch selbst leidtue, fliegt die Tür auf. Matthias kommt rein, ein smarterer, dunkelhaariger Typ mit braunen Knopfaugen, die mich warmherzig durchdringend mustern. Ich kenne ihn, wie auch die anderen Coachees, vom Seminar, das ich bis gestern geleitet habe. Mit dem anschließenden Coaching sollten die Teilnehmer nun Gelegenheit bekommen, persönliche Themen zu bearbeiten. „Wo kann ich mein Handy aufladen?“, fragt Matthias. „Mein Akku hält ja nur noch von zwölf bis mittags. Und eigentlich bräuchte ich jetzt einen Gin Tonic.“ Er strahlt mich an und ich spüre, wie Energie in meine Adern kriecht. Ich werde wach, fühle mich schlagartig aufgeladent.

Betroffen am Flipchart

Zwei Stunden später geht es ans Eingemachte. Ich stehe am Flipchart und notiere unbewusste, negative Glaubenssätze meines Coachees, die sich im Prozess gezeigt haben. Plötzlich sagt Matthias: „Mira, du musst gar

nicht so betroffen gucken!“ Ich stocke. Mein Kloß im Hals wird größer, meine Augen fangen an zu brennen und ich höre mich leise sagen: „Ich schaue nicht betroffen. Ich *bin* betroffen.“ Matthias, ebenfalls sichtlich berührt, flüstert: „Großer Mist. Du auch?!“ Und ich? Kann nur noch nicken.

Was zeichnet einen guten Coach aus? Ich erinnere mich an einen Satz meiner Ausbilderin: „Ihr seid hier, damit Ihr Euch selbst kennenlernt. Damit Ihr im Coaching-Prozess immer wisst, welche Themen Eure eigenen sind.“ Ja, darum geht’s: Zu wissen, wer man ist und wo der Schmerz liegt.

In meiner Coaching-Arbeit nutze ich das alte Persönlichkeitsmodell des Enneagramms, um Menschen in einem intensiven Selbstreflexions-Prozess zu begleiten und dabei Selbstbild und Fremdbild zu synchronisieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein eigenes Muster dabei wie ein Katalysator wirken kann – und zwar immer dann, wenn ein Coachee vor mir sitzt, der ebenfalls von „meinem“ Muster geprägt wird. Dann bin ich selbst auch „dran“. Es mag Kolleginnen und Kollegen geben, die in solch einem Fall das Mandat wegen Befangenheit abgeben. Ich hingegen habe mich bewusst dafür entschieden, in diese Prozesse einzusteigen, und zwar aus zwei Gründen:

- Ich kann eigene Erfahrungen und Entwicklungsschritte in den Prozess einbringen. Warum sollte ich dem Coachee dieses Lernfeld vor-enthalten?
- Ich selbst lerne immer wieder dazu und finde neue Ansätze, mit diesem meinem Muster gut umzugehen. ▶

Joggen, schwimmen, egal was: die Spannungen müssen raus!

Wir sprechen eine Sprache

Das Coaching unterscheidet sich von der Therapie unter anderem darin, dass Coach und Coachee sich auf Augenhöhe begegnen. Dass auch der Coach sich öffnet und sich mit seinen Erfahrungen einbringt. Wenn ich erkenne, dass die Themen meines Coachees meine eigenen sind, wenn ich mit meinem Schmerz in Kontakt komme, teile ich das auch mit. Dann kann ich nicht verhindern, dass auch bei mir Tränen fließen. Der Coachee und ich sprechen eine Sprache: Ich beginne einen Satz, der Coachee beendet ihn – und umgekehrt. Das erleichtert nach meiner Erfahrung den gemeinsamen Weg aus dem Muster. Doch leider finden nur selten Menschen mit meinem Muster den Weg zu mir ...

Apropos Muster. Meines bringt mich immer wieder dazu, mit mir selbst unachtsam umzugehen und meine Selbstfürsorge zu vernachlässigen. Nur so kommt solche Planung wie jener Coaching-Marathon in Osnabrück zustande. Tricky daran ist, dass dieser Prozess subtil abläuft. Dass meine Batterien leer sind, erkenne ich erst, wenn ich mit der Nase an der Wand klebe und mein Körper mir sehr eindeutige Signale schickt. Meine „Rettung“ ist dann ein Schweigekloster in Indien, in das ich mich für mehrere Wochen zurückziehe, um mich von innen heraus wieder aufzutanken.

Da ich dieses Muster gut kenne, hole ich mir regelmäßig Unterstützung, um rechtzeitig zu mir selbst zurückzufinden. Hilfreich ist eine Supervision, hilfreich sind auch Ausbildungen, ich bin neugierig und lerne gern. Die Unterstützung einer Gruppe trägt mich, der regelmäßige Austausch tut mir gut. Und dann verfüge ich noch über Tipps und Tricks in meinem Coaching-Alltag:

- Ich habe einigen Lieblingsmenschen in meinem Umfeld erlaubt zu intervenieren, wenn sie bei mir sehen, dass ich mal wieder die Auszeiten vergesse.
- Joggen, schwimmen, egal was: Die Spannungen müssen raus!
- Rituale im Alltag: Tees und gesunde Snacks, unaufwendige Yoga-Übungen zwischendurch, kleine Belohnungen am Ende des Tages.
- Und, zum Schmunzeln: Unterwegs in Hotels habe ich ein Kuschtier bei mir.

Hidden Agenda: Sei unermüdlich!

Das eigene Coaching-Business beginnt ja in den meisten Fällen mit einem Traum. Und dieser umfasst oftmals den Wunsch, andere Menschen in Krisenzeiten zu begleiten und in Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Viele Profis unterschätzen, wie viel Energie das zieht! Beflügelt von der Vorstellung, Herr über das eigene Business, Chefin der eigenen Zeit zu sein, sehen Coaches ihre Selbstständigkeit bisweilen so: selbst und ständig tätig zu sein. Wenn das eigene Muster nach Anerkennung strebt und durch das Feedback der Coachees der eigene Selbstwert aufgetankt wird, kann der Weg in eine Erschöpfungsdepression führen.

Da sich das (Enneagramm-)Muster erfahrungsgemäß nicht grundlegend ändern lässt, ist ein wacher Umgang mit den eigenen Gefühlen und Handlungsimpulsen gefragt. Aus meiner Sicht eine Lebensaufgabe: an den eigenen Dämonen zu arbeiten und darin Vorbild für andere zu sein. Ich benutze dafür, angelehnt an die Formulierung bei den Anonymen Alkoholikern und an die Idee des Enneagramm-Lehrers

Wilfried Reifarth, gern den Begriff des Vorfalls: Ich falle nach vorn, in ein neues Verhaltensmuster. Das besteht für mich darin, regelmäßig Pausen einzubauen und mich unabhängig von der Bestätigung anderer zu machen. Natürlich gibt es Tage, da falle ich zurück in meine „hidden Agenda“, in mein altes Muster, das mich jede Lücke im Terminkalender ausfüllen und durch die Welt hetzen lässt. Der Ausweg besteht darin, mich immer wieder liebevoll zu erinnern, dass es auch anders geht.

Talente als Stolperfallen

Ein Coach, der sich seiner Themen und Muster nicht bewusst ist, geht früher oder später mit den eigenen Gefühlen baden. Zur Selbstreflexion gehört es eben auch, den eigenen blinden Fleck zu betrachten. Und den besitzt jede Persönlichkeit. Interessanterweise lauern die blinden Flecke hinter unseren größten Talenten. Nämlich dort, wo wir sie übertreiben. Und so können aus Ressourcen Stolperfallen werden.

Lebensfreude. Leidenschaft für das eigene Business und Spaß am Leben sind wichtige Qualitäten für Coaches. Wer das liebt, was er tut, kann nachhaltig tätig werden – und mit Spaß an der Sache erfolgreich sein. Die Gefahr besteht darin, sich immer wieder von den ungeliebten Tätigkeiten und eigentlichen Aufgaben ablenken zu wollen und dann flatterhaft hin- und herzuspringen. Eigene, schmerzhaft Themen zu verdrängen führt in Beliebigkeit und verhindert Entwicklung und Tiefe.

Präzision und Perfektion. Genauigkeit und ein hoher Anspruch an die eigene Leistung sind wertvolle Tugenden. Übersteigert sich die Liebe zum Detail und wird sie zur Erbsenzählerei, leidet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und wir verlieren auch in unserem

(Coaching-)Business unsere Leichtigkeit. Außerdem überträgt sich die eigene Unzufriedenheit auf Coachees und das Arbeitsumfeld gleichermaßen.

Individualität. Anders als die anderen zu sein – dieses Motto kann zum Erfolg verhelfen. Diesen Status immer und um jeden Preis halten zu wollen, kann gefährlich werden. Auch andere Coaches sind „besonders“ mit ihren Ideen, und der Touch fürs Besondere kann in Bereiche driften, die nur noch spitze Zielgruppen erreichen. Das Besondere ist immer ein Wagnis. Wir sterben in Schönheit.

Liebe für die Mitmenschen. Eine gesunde Fürsorgepflicht gehört zu den Tugenden eines Coaches. Genauso wie eine gesunde Selbstfürsorge. Wenn die Aufmerksamkeit sich nur darauf ausrichtet, dass es allen anderen gut geht, leidet die Fähigkeit zur Selbstliebe. Wer nur noch für andere da ist und arbeitet, verliert an eigener Kraft. Das Ergebnis: Running on empty.

Harmoniefähigkeit. Gut, wenn man

sich mit Coachees und Mitarbeitern gut versteht und das Miteinander harmonisch ist. Niemand fühlt sich wohl, wenn der Arbeitsalltag durch Kleinkriege beherrscht wird. Doch wer aus Harmoniedrang Auseinandersetzungen permanent aus dem Weg geht, sitzt bald auf einem inneren Pulverfass. Schwelende Konflikte lassen sich nicht ständig verleugnen, ohne dass es irgendwann einmal fürchterlich knallt!

Kampfeslust. Sich am Markt durchzubeißen, gegen Widerstände zu kämpfen und zu gewinnen: Solche Erfahrungen bescheren tiefe Glücksgefühle – die allerdings nicht nachhaltig sind. Wer permanent das Prinzip Contra lebt, verliert den roten Faden und kämpft letztlich auch gegen sich selbst. Kampf verwehrt den Zugang zum Flow. Dinge entwickeln sich zuweilen auch, ohne dass man für sie kämpfen muss. Besser die eigenen Ressourcen zu schonen, als alles sofort durchzuboxen!

Nur wer sich selbst gut kennt, kann die Fallen der wunderbarsten Tätigkeit der Welt gesund umschiffen. Womit wir wieder im holzvertäfelten Meeting-Raum angekommen wären: Matthias hat erkannt, dass sein Muster ihn dazu bringt, sich regelmäßig in zu vielen Projekten zu verzetteln, und er es darum nicht schafft, ein gesundes Arbeitspensum zu finden. Und dass er sich damit die Chance und auch die Genugtuung verwehrt, Dinge wirklich abzuschließen. Wir haben uns zu einem Gin Tonic verabredet. Vielleicht klappt es in diesem Jahr. Wenn wir uns nicht verzetteln. ◀◀



© Nikolaj Georgiew

Zur Autorin

Mira Christine Mühlenhof

Coach u. a. für intrinsische Motivation und Arbeit mit dem Enneagramm. Sie arbeitet für Unternehmen wie Airbus, DB und BMW.

www.keytosee.de