

Freiheit, die ich meine...



Coaching für ein zielgerichtetes Leben in Selbstbestimmung

Diplomarbeit WIFI Wien: Ausbildung zum Coach

Angela Suscher

Wien, September 2001

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind der Autorin vorbehalten.

EINLEITUNG ¹

So wie der Schmetterling einst als Raupe, dann in seinem Kokon gefangen, von einem Leben in Freiheit und Schönheit träumt, so sitzen viele Menschen in ihrem Gefängnis von Glaubenssätzen, Verboten und Beschränkungen. Doch in jedem steckt die Schönheit und Buntheit des Schmetterlings, die Fähigkeit zu fliegen, von Blüte zu Blüte zu gleiten und die wärmende Sonne auf den ausgebreiteten Flügeln zu spüren. Ich möchte mit meiner Arbeit als Coach Menschen auf ihrem Weg von der Raupe zum Schmetterling begleiten.

Schon immer steht der Schmetterling als Symbol für Transformation und Veränderung. Der Mensch neigt dazu, sich an Sicherheit und Alt-Bekanntes zu klammern und dadurch seine Freiheit zu begrenzen. Doch *“Das Leben ist immer ein Abenteuer. Wenn man es zu sehr absichern will und vor lauter Sicherheiten seine Lebendigkeit und seine Spontaneität verliert, ist dies den Preis nicht wert.”*² Diese Arbeit handelt davon, wie Coaching Wegbegleitung sein kann auf der Suche nach dem eigenen Weg, der spirituellen Aufgabe, dem eigenen Potential, das es zu verwirklichen gilt.

“Freiheit, die ich meine”³:

So beginnen die erste und letzte Strophe des Liedes “Freiheit” von Max von Schenckendorf, einem Dichter der Befreiungskriege. Die ersten Zeilen lauten: “Freiheit, die ich meine,/Die mein Herz erfüllt,/Komm mit deinem Scheine,/Süßes Engelsbild!” Es geht darin um Freiheit von der napoleonischen Herrschaft, die die Menschen dieser Zeit erstrebten. – Das Zitat ist ein Bekenntnis zu Freiheit und Unabhängigkeit bzw. Ausdruck des Verlangens danach. Während “die ich meine” in Schenckendorfs Leid soviel bedeutet wie “die ich liebe”, versteht man “meinen” in dem Zitat heute eher im Sinne von “verstehen, im Sinne haben”.

Auch in dieser Arbeit geht es um “Freiheit, die das Herz erfüllt”. Um die Freiheit, die eigene Bestimmung zu leben. Um die Freiheit, den eigenen Weg zu gehen. Um die Freiheit, ein Individuum zu sein, das sein einzigartiges Potential in dieser Welt lebt.

Denn:⁴

“Besitzen wir tatsächlich genug Bewußtsein über uns selbst, um endlich gleichwertig mit anderen in der Gemeinschaft zu leben? Immer noch hindern uns tiefsitzende autokratische Vorurteile von Über- und Unterordnung daran, Freiheit und Gleichheit mit ihren Chancen zu nutzen und auszufüllen.“

¹ Diese Arbeit richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Zur leichteren Lesbarkeit wurde darauf verzichtet, jede männliche Form mit “In” oder “Innen” zu ergänzen. Spezifische Begriffe, die auf NLP- oder Coachingmethoden referenzieren, werden in dieser Arbeit nicht näher erläutert oder erklärt, da davon ausgegangen wird, daß das Zielpublikum dieser Diplomarbeit damit vertraut ist.

Details zu den in Fußnoten erwähnten Büchern finden Sie im Literaturverzeichnis.

² Aus “Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?”/S.15

³ Aus “Duden. Zitate und Aussprüche” /Dudenverlag, 1993/ S.152

⁴ Aus “Selbstbewußt”

MEIN EIGENER WEG

Da ich seit 16 Jahren in der IT-Branche tätig bin, habe ich Gelegenheit, die neuesten technischen Entwicklungen zu verfolgen. Immer wieder hat mich das Tempo in diesem Umfeld überrascht, so wurden zum Beispiel die Zyklen der Produktentwicklung immer kürzer und das Tempo der täglichen Arbeit immer höher. Ich hatte schon länger das Gefühl, daß sich diese Spirale schneller und schneller dreht und sich von einem 'gesunden Menschenrhythmus' immer weiter entfernt.

Ein Erlebnis des kleinen Prinzen beschreibt dies sehr anschaulich⁵:

“Der fünfte Planet war sehr sonderbar. Er war der kleinste von allen. Es war da gerade Platz genug für eine Straßenlaterne und einen Laternenanzünder. Der kleine Prinz konnte sich nicht erklären, wozu man irgendwo im Himmel, auf einem Planeten ohne Haus und ohne Bewohner eine Straßenlaterne und einen Laternenanzünder braucht. Doch sagte er sich: Es kann ganz gut sein, daß dieser Mann ein bißchen verrückt ist. Doch ist er weniger verrückt als der König, der Eitle, der Geschäftsmann und der Säufer. Seine Arbeit hat wenigstens einen Sinn. Wenn er seine Laterne anzündet, so ist es, als setzte er einen neuen Stern in die Welt, oder eine Blume. Wenn er seine Laterne auslöscht, so schlafen Stern oder Blume ein. Das ist eine sehr hübsche Beschäftigung. Es ist auch wirklich nützlich, da es hübsch ist. Als er auf dem Planeten ankam, grüßte er den Laternenanzünder ehrerbietig.

“Guten Tag. Warum hast du deine Laterne eben ausgelöscht?”

“Ich habe die Weisung”, antwortete der Anzünder. “Guten Tag.”

“Was ist das, die Weisung?”

“Die Weisung, meine Laterne auszulöschen. Guten Abend.”

Und er zündete sie wieder an.

“Aber warum hast du sie soeben wieder angezündet?”

“Das ist die Weisung”, antwortete der Anzünder.

“Ich verstehe nicht”, sagte der kleine Prinz.

“Da ist nichts zu verstehen”, sagte der Anzünder. “Die Weisung ist eben die Weisung. Guten Tag.” Und er löscht seine Laterne wieder aus. Dann trocknete er sich die Stirn mit einem rotkarierten Taschentuch.

“Ich tue da einen schrecklichen Dienst. Früher ging es vernünftig zu. Ich löscht am Morgen aus und zündete am Abend an. Den Rest des Tages hatte ich zum Ausruhn und den Rest der Nacht zum Schlafen ...”

“Und seit damals wurde die Weisung geändert?”

“Die Weisung wurde nicht geändert”, sagte der Anzünder. “Das ist ja das Trauerspiel! Der Planet hat sich von Jahr zu Jahr schneller und schneller gedreht, und die Weisung ist die gleiche geblieben!”

“Und?” sagte der kleine Prinz.

⁵ Aus “Der kleine Prinz” /S.47ff

“Und jetzt, da er in der Minute eine Umdrehung macht, habe ich nicht mehr eine Sekunde Rast. Jede Minute zünde ich einmal an, lösche ich einmal aus!”

“Das ist drollig! Die Tage dauern bei dir eine Minute!”

“Das ist ganz und gar nicht drollig”, sagte der Anzünder. “Das ist nun schon ein Monat, daß wir miteinander sprechen.”

“Ein Monat?”

“Ja, dreißig Minuten. Dreißig Tage! Guten Abend.”

Und er zündete seine Laterne wieder an. Der kleine Prinz sah ihm zu, und er liebte diesen Anzünder, der sich so treu an seine Weisung hielt. Er erinnerte sich der Sonnenuntergänge, die er einmal gesucht hatte und um deretwillen er seinen Sessel rückte.

Er wollte seinem Freund beispringen: “Weißt du ... ich kenne ein Mittel, wie du dich ausruhen könntest, wenn du wolltest ...”

“Ich will immer”, sagte der Anzünder.

Denn man kann treu und faul zugleich sein. Der kleine Prinz fuhr fort:

“Dein Planet ist so klein, daß du mit drei Sprüngen herumkommst. Du mußt nur langsam genug gehen, um immer in der Sonne zu bleiben. Willst du dich ausruhen, dann gehst du ... und der Tag wird so lange dauern, wie du willst.”

“Das hat nicht viel Witz”, sagte der Anzünder, “was ich im Leben liebe, ist der Schlaf.”

“Dann ist es aussichtslos”, sagte der kleine Prinz.

“Aussichtslos”, sagte der Anzünder. “Guten Tag.”

Und er löschte seine Lampe aus.

Wir leben im Informationszeitalter und es entwickelt sich Euphorie bezüglich der technischen Möglichkeiten, Zukunftsvisionen einer virtuellen Welt wurden und werden entworfen. Natürlich ist es beeindruckend, daß ein E-mail in 10 Sekunden ans andere Ende der Welt gesendet werden kann. Ich habe allerdings den Eindruck, daß nicht mehr der Mensch im Mittelpunkt steht und Dinge nicht geschaffen und entwickelt werden, um ihm das Leben zu erleichtern oder angenehmer zu gestalten, sondern daß sie in vermehrtem Maße zum Selbstzweck und oft zur Belastung werden. Und es fällt auf, daß die Ratio, die Technik und die Naturwissenschaften unser Leben, zumindest hier in der sogenannten ‘westlichen Welt’, beherrschen, während Gefühle, Intuition und Ethik immer mehr verdrängt werden. Das ist sehr schade, denn⁶:

“Ich habe festgestellt, daß erfolgreiche Menschen außerordentlich intuitiv sind, und daß intuitive Menschen im Allgemeinen erfolgreich sind. Die beiden Eigenschaften stehen in sehr engem Zusammenhang. Erfolgreiche Menschen scheinen eine vorhandene, offensichtlich unbeabsichtigte Fähigkeit zu besitzen, ihr logisch-kritisches Urteilsvermögen beiseite zu schieben, während ihre Intuition sie mit Einfällen versorgt.

⁶ Aus “Visionäres Denken” /S.50

Sie haben ihr Schöpfungsgeschenk ausgepackt. Die meisten Menschen lassen es eingepackt, weil ihnen der Mut fehlt, auszuprobieren, was ihnen möglich wäre; aber sie beklagen sich, wenn ihnen nichts im Leben geschenkt wird. Würden Sie einem Menschen noch einmal etwas schenken wollen, wenn Sie wissen, daß er Ihr Geschenk nicht auspackt? Es gibt immer noch Skeptiker, die behaupten, subjektive Methoden seien reine Träumerei, und man täte gut daran, sich nicht darauf zu verlassen. Doch es gibt genügend wissenschaftliche Beweise, die uns ermutigen, die wertvolle Informationsquelle unserer rechten Gehirnhälfte soweit wie möglich zu nutzen und auszuschöpfen.“

Frederick Mayer meint⁷:

*“Die Frage stellt sich: Sollten wir uns nur auf das Negative konzentrieren? Liegt es nicht in unserer Verantwortung, die Zukunft anders zu gestalten? Die Antwort ist eindeutig: Eine realistische Einstellung ist notwendig, doch wir dürfen nicht aufhören, an Ideale zu glauben und zu versuchen, sie zu verwirklichen. Ein kurzes japanisches Zen-Gedicht ist in dieser Hinsicht besonders relevant:
Das Leben ist wie ein Regentropfen, und doch und doch“*

Es gibt mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten der Kommunikation, die schon vorher erwähnte Möglichkeit, sich über E-mail auszutauschen, Internet, Telekommunikation (gepriesen sei die Erfindung des Handys). Andererseits wissen wir auch, daß nur zirka 7% der Kommunikation über Sprache laufen, der Rest über Körpersprache, Gestik und Mimik, die in der elektronischen Kommunikation (noch) nicht verfügbar sind.

Besonders der Austausch auf der Beziehungsebene scheint in den meisten Fällen nicht ohne persönlichen Kontakt auszukommen. Sollte Entwicklung, parallel zur technischen, nicht auch auf menschlicher Ebene stattfinden? Sollte der Mensch mit seinen Bedürfnissen nicht viel mehr im Mittelpunkt unseres Tuns stehen?

Diese Gedanken beschäftigten mich schon seit einiger Zeit und obwohl ich noch immer gerne bei meiner Firma arbeite (die als amerikanischer Konzern nach dem Leistungsprinzip arbeitet und für seine humane Unternehmenskultur bekannt ist), wurde mir immer klarer, daß in diesem Leben noch andere Aufgaben auf mich warten und das Arbeiten mit und für Menschen immer wichtiger wird.

Das oben erwähnte Prinzip der Leistungsorientierung, mein Streben nach Anerkennung und mein Perfektionismus über längere Zeit haben zu Belastung, Streß und letztlich Überforderung geführt. Durch einen Schwindelanfall wurde ich aus der hektischen Betriebsamkeit des Geschäftslebens ins Spital und in einen zweimonatigen Krankenstand gezwungen. Nun hatte ich die Gelegenheit, ausführlicher über mein Leben nachzudenken und eigentlich war ich meinem Körper dankbar, daß er klüger war als ich, denn ich hatte seit Jahren alle Anzeichen von Erschöpfung mit starkem Willen und Pflichtbewußt-

⁷ Aus “Lebensziele” /S.32

sein übergegangen. Und schon damals wurde mir klar, daß dies eine Zäsur und der Beginn eines neuen Lebensabschnitts war.

Ich begann, meine Ernährung umzustellen, indem ich so oft wie möglich biologische Lebensmittel verwendete und mich mit der 5-Elemente-Ernährung der Chinesischen Medizin beschäftigte. So kam ich auch mit der fernöstlichen Lebenseinstellung in Berührung und war fasziniert, daß hier der Mensch in seiner Gesamtheit, mit seiner eigenen Intuition und Selbstbestimmung im Mittelpunkt steht. Da begann, sehr sanft, eine Saite in mir zu schwingen und ich fand viele Antworten, die mir in unserem von Verstand und Technik dominierten Umfeld fehlten. Aus fernöstlicher Sicht ist frei fließende Energie die Grundvoraussetzung für ein ausgeglichenes Leben. Ermöglicht wird sie durch Energiezentren, die sich im Gleichklang bewegen, sogenannten Chakras. Diese werden durch richtige Atmung und ausgewogene Ernährung sowie sanfte Bewegung angeregt. Beeinflusst wird der gesamte Vorgang vom Grundprinzip der Mäßigkeit. Es gibt kein Gut oder Schlecht, keine Verbote, sondern nur förderliche oder hinderliche Maßnahmen für den momentanen Zustand, der sich immer wieder ändert. Alles fließt.

Dieser Aspekt scheint mir besonders wichtig und darauf stützt sich diese Arbeit, denn nur wenn wir all unsere Energie zur Verfügung haben und nutzen können, werden wir große Taten in unserem Leben vollbringen. Und nur diese Energie führt uns zu unserem Licht und dann ist es nicht mehr so wichtig, an welchen Gott wir glauben, dann sind wir Teil des Universums, sind geborgen und eingehüllt in Liebe und Licht.

Oder anders gesagt⁸:

“Wahre Religiosität kann heute doch nur eines bedeuten: Sich bewußt zu werden, was die Menschheit im Namen des Fortschritts mit der Erde angerichtet hat und auch weiterhin anrichtet, und einen Weg zu finden, eine Balance herzustellen.”

Nun begann also mein neuer Lebensabschnitt und tatsächlich liegt alles am Weg:

Anfang dieses Jahres erhielt ich die Gelegenheit, Personalverantwortung zu übernehmen und ich stimmte aus vollem Herzen zu. Während ich schon früher öfter als Mentor die Möglichkeit hatte, meine Erfahrung und Wissen mit neuen Kollegen zu teilen und mich diese Aufgabe immer sehr zufriedengestellt hat, war es nun ein weiterer Schritt, die Führung von Mitarbeitern zu übernehmen. Dies hat meiner Tätigkeit neuen Sinn und Befriedigung gegeben. Es erfüllt mich mit sehr viel Freude und Leidenschaft, mit Mitarbeitern Ziele zu erarbeiten (die sowohl die Interessen des Unternehmens als auch ihre eigenen berücksichtigen) und ihre Fähigkeiten zu entwickeln zu helfen im Sinne meines Leitsatzes: “Ich unterstütze andere, ihre Potentiale zu entdecken und zu entwickeln, zu hegen und zu pflegen.”

⁸ Aus “Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?” /S.89

Im Rahmen dieser Aufgabe konnte ich feststellen, wie unumgänglich es ist, daß Menschen dabei Eigenverantwortung übernehmen und ihnen dafür auch Freiraum gegeben wird.

Ich teile hier absolut den Grundsatz unseres Unternehmens, daß Mitarbeiter immer ihr Bestes geben und bin der Meinung, daß es für jeden den geeigneten Platz gibt, den er optimal ausfüllt. Gleichzeitig sehe ich, wie wichtig es ist, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und Ziele auch über den derzeitigen Job hinaus zu planen, ihre Werte und Fähigkeiten einfließen zu lassen. Ich halte das für eine der grundlegendsten Aufgaben von Führungskräften und sehe darin eine Variante des Coaching. Natürlich sind hier Grenzen gesetzt, da Neutralität nicht gegeben ist. Die Führungskraft hat immer auch Eigeninteresse und muß im Sinne des Unternehmens handeln. Daher scheint mir die Arbeit als selbständiger Coach so überaus reizvoll, da keinerlei Faktoren der Fremdbestimmung Einfluß nehmen und der Gecoachte selbst entscheidet – mit all seinen Fähigkeiten und Werten – welchen Verlauf sein weiteres Leben nehmen soll und welche Ziele er erreichen will. Ein wesentlicher Faktor dabei ist, daß kein Zeitrahmen vorgegeben wird, denn eine große Veränderung braucht möglicherweise länger und eventuell viele kleinere Schritte, damit sie 'verdaut' werden kann.

Durch die Grundsätze des Coaching habe ich die Wichtigkeit erkannt, anderen Menschen Wertschätzung, Respekt und Offenheit (Neugierde im positiven Sinn) entgegenzubringen. Durch NLP wurde es mir möglich, die bei mir dominierende Verstandesebene zu verlassen und in die Tiefen des Unterbewußtsein, der Gefühle und der Intuition einzutauchen. Das war für mich eine essentielle und beglückende Erfahrung. Ich hatte schon immer den Eindruck, daß noch viel mehr in mir steckt und befreit werden will und nun konnte ich die Tür zu dieser für mich neuen und faszinierenden Welt öffnen. Ich erkannte, wie der Weg zur Ganzheitlichkeit beginnen kann.

Für mich bedeutet die Arbeit als Coach den Beginn der Reise hin zu meiner Lebensaufgabe, meiner Bestimmung. Das mag zwar pathetisch klingen, doch glaube ich fest daran, daß die Sehnsucht danach in jedem von uns wohnt und nur darauf wartet, befreit zu werden. Menschen eine Zeit lang auf ihrem Weg zu begleiten, ihnen Mut zu geben mit Blick in die Zukunft, erscheint mir überaus erstrebenswert.

Ich habe für mich entdeckt, was Sylvie Winter sehr schön ausgedrückt hat⁹:

“Wenn Sie viel mütterliche Kraft in sich tragen und diese Energie anderen Menschen geben möchten, dann tun Sie es bitte. Die mütterliche Kraft und Energie ist eine der wichtigsten Kräfte in der Welt. Ohne diese Kraft wächst und gedeiht nichts, innerlich wie äußerlich. Geben Sie Ihre Kraft. Bemuttern Sie diejenigen, die diese Kraft brauchen, um innerlich zu heilen. Die Mutterkraft, wenn uneigennützig gegeben, ist immer eine heilende Kraft. Sie hilft Menschen, ihr eigenes Zentrum zu finden und gibt ihnen die Sicherheit, auf sich selbst zu vertrauen.”

⁹ Aus “Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?” /S.58f

Als Coach nutze ich die Gelegenheit zu geben und zu schenken (und wer möchte nicht ein liebevoll verpacktes, buntes, glitzerndes Päckchen voller Neugierde öffnen?) und gleichzeitig auch immer etwas zu bekommen ohne es zu erwarten (das Glitzern in den Augen und Strahlen des Gesichts des Beschenkten) . Dabei kommt Energie in Bewegung, fließt wieder frei und vermehrt sich, das Leben pulsiert, was soll da noch unmöglich sein?

Es ist mir bewußt, daß ich am Anfang einer langen Reise stehe, doch ich sehe ihr mit Freude entgegen, denn für mich ist der Weg zum Ziel das große Abenteuer. Und wie schon Lao Tse, der chinesische Philosoph und Begründer des Taoismus, bemerkte:

“Die Reise über tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.”

DIE SUCHE BEGINNT

Vielleicht kennen Sie ja auch folgende Situationen, aus Ihrem eigenen Leben oder aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis:

- ✓ Jemand macht Karriere, ist angesehen und wird beneidet um seinen Status und seine Macht. Diese Person ist materiell abgesichert und könnte eigentlich ein sorgenfreies Leben führen, aber irgendetwas fehlt zum Glücklichen.
- ✓ Die Mutter freut sich, daß ihre Kinder nun schon selbständig und vielleicht bald aus dem Haus sind. Nun hat sie wieder mehr Zeit und stellt sich die Frage, wie sie diese nutzen, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt gestalten möchte.
- ✓ Nach vielen Jahren, die jemand loyal für eine Firma gearbeitet hat, wird er entlassen. Auf der Suche nach einer neuen Anstellung stellt sich heraus, daß der einst erlernte und bis jetzt ausgeübte Beruf nicht mehr gefragt ist. Wie soll diese Person nun ihr weiteres Berufsleben gestalten? Vielleicht ist das ja auch die Chance einer ganz anderen Tätigkeit nachzugehen.
- ✓ Jemand gibt alles für den Job, denn es ist uneingeschränkter Einsatz verlangt, der Leistungsstandard der Firma ist hoch, und viele arbeitsreiche Wochenenden und Nächte prägen den Berufsalltag. Doch mit der Zeit fühlt sich diese Person ausgebrannt und leer, möglicherweise manifestieren sich bereits Krankheiten, die zeigen, daß es so nicht weitergehen kann.

Vor allem wenn Streß zum Dauerzustand wird, scheint Zeitmanagement die Lösung zu sein, doch stellt sich meist heraus, daß die strikte Zeitplanung zur effizienteren Bearbeitung von noch mehr Dingen, die eigentlich keine Zufriedenheit bringen, auch nicht der Weisheit letzter Schluß ist. Dies ist meist der Punkt, an dem sich Ratlosigkeit einstellt. Man weiß, daß es so nicht weitergehen kann, aber was ist zu tun? Das Leben bewegt sich in geordneten Bahnen und scheint im Gleichgewicht zu sein, eigentlich läuft es auch gar nicht so schlecht, aber Zufriedenheit will sich nicht einstellen und mit zunehmendem Alter mehren sich körperliche Probleme.

Doch damit nicht genug¹⁰:

“Als Erwachsene erleben wir hauptsächlich einen Leistungszwang. Wir müssen erfolgreich sein. Das heißt gewöhnlich, daß unsere Menschlichkeit und Liebesfähigkeit leiden. Wir sind oft müde: Es ist nicht nur eine körperliche Müdigkeit, sondern eine Müdigkeit der Seele.”

Dies dürfte auch besonderes Zeichen unseres Kulturkreises sein¹¹:

“Die westliche Kultur gründet sich auf die unermüdliche Suche nach immer größerem materiellen Gewinn und persönlichem Komfort. Sie tendiert dazu, Erfolg an technischem Fortschritt zu messen und Erfüllung in sozialer, ökonomischer und beruflicher Stellung zu sehen. In einem solchen

¹⁰ Aus “Lebensziele” /S.132

¹¹ Aus “Entspannung durch Meditation” /S.13

Klima wird den Bedürfnissen der Psyche oder der Seele wenig Beachtung geschenkt, denn Spiritualität wird seit langem mit religiösem Dogma verwechselt. Wenn jedoch unsere inneren Bedürfnisse vernachlässigt werden, so ist es mehr als wahrscheinlich, daß wir unabhängig davon, wie erfolgreich wir werden, an irgendeinem Punkt unseres Lebens in eine Krise geraten, wenn Besitz, berufliche Erfolge und soziale Stellung ihre Anziehungskraft verlieren. In solchen Zeiten der Unsicherheit bleibt uns möglicherweise nur uns zu fragen, ob das Leben irgendeine wahre Bedeutung hat, und wenn ja, welchen Zweck unser eigenes haben mag."

Die oben angeführten Beispiele sollen zeigen, daß die Ursachen, die Menschen bewegen über ihr Leben nachzudenken, sehr unterschiedlich sind, ähnlich ist aber die Situation, in der sie sich dann befinden. Möglicherweise führt das Nachdenken über dieses Thema zu Erkenntnissen, aber nur selten kann dadurch Leidenschaft geweckt werden, die den Weg in die Veränderung lebendig und erstrebenswert macht, die die nötige Energie mobilisiert, die notwendig ist um mitunter radikale und grundlegende Schritte zu ermöglichen.

Es bleibt die Frage: Was macht ein erfülltes Leben aus?

Vielleicht kann ja auch ein Coach (so wie der kleine Prinz) Fragen stellen. Ganz einfache Fragen wie: "Wofür tust du das was du tust? Macht es dich glücklich?"

Obwohl natürlich jeder Mensch andere Antworten auf diese Fragen finden wird, scheint es doch ein Grundverständnis zu geben: "Der Sinn des Lebens ist Entwicklung."¹² und "In jedem Fall entwickelt sich alles in Ihrem Leben weiter, wenn Sie sich auf Ihre Mission und auf das spirituelle Ziel besinnen, das Sie in diesem Leben verfolgen."¹³

Ich möchte nun ein Beispiel eines erfüllten Lebens bringen, das gleichzeitig auch als Vision für die Tätigkeit als Coach dienen kann¹⁴:

"Man fragte mich, wer mir als der glücklichste Mensch erschien, dem ich je begegnet war. Ich nannte keinen erfolgreichen Geschäftsmann, keinen berühmten Hollywoodstar. Für mich war es eine Hauptschuldirektorin in Wien. Sie ist völlig erfüllt von ihrer Arbeit. Sie ist der personifizierte Enthusiasmus. Die Kinder in ihrer Schule kommen von einer niedrigen Einkommensgruppe. Sie gibt ihnen unendliches Vertrauen und Ermutigung. Von früh bis spät kommen Eltern zu ihr um Rat, weil sie spüren, daß die Direktorin sich niemals anderen gegenüber überlegen vorkommt. Sie weiß, daß sie gebraucht wird und das erfüllt sie mit tiefer Freude. Ich erkundigte mich nach ihrer Lebensphilosophie. Ihre Antwort: "Ich versuche allen meinen Schülern nahe zu sein. Ich bin bestrebt, ihre schöpferischen Möglichkeiten zu erkennen. Viele kommen aus einer

¹² Aus "Visionäres Denken" /S.128

¹³ Aus "NLP und Spirituelle Entwicklung" /S.40

¹⁴ Aus "Lebensziele" /S.136

geschiedenen Ehe. Die Väter haben meistens wieder geheiratet und die Mütter müssen arbeiten, um die Familie zu erhalten. Sie haben daher wenig Zeit für die Kinder. Oft muß ich ihnen Mutter und Vater sein. Manchmal ist es eine schwierige Aufgabe, weil sie nicht an eine liebevolle Behandlung gewöhnt sind. Aber wenn sie einmal Liebe erfahren haben, werden sie andere Menschen. Sie ändern ihre Wertungen und Einstellungen und öffnen sich anderen gegenüber. Diese Änderung in der Einstellung ist meine Belohnung. Es ist, als ob man die Gabe hätte, ein bedeutendes Bild zu malen oder eine Statue zu formen. Durch meinen Einfluß auf sie sehe ich neue Möglichkeiten für mein eigenes Wachstum und die Vertiefung meiner Lebensphilosophie.”

Vielleicht denken Sie nun, daß ich mit diesem Thema nach den Sternen greife (warum eigentlich nicht?), doch interessanterweise treffe ich immer wieder Menschen, die auf der Suche sind und das bestärkt mich in meinem Vorhaben. Gayan Sylvie Winter beschreibt¹⁵:

“ Wenn die erste Hälfte unseres Lebens dazu diente, den Bedürfnissen der Gesellschaft und dem eigenen Ego gerecht zu werden, so ist die zweite Hälfte des Lebens unserer Seele und unserer inneren Entwicklung gewidmet.”

Durch meine Arbeit als Coach will ich Menschen unterstützen, die ganze Fülle Ihres Potentials zu entdecken, das heißt einerseits all ihre Fähigkeiten, die vielleicht zum Teil brach liegen, andererseits ihre Gefühle und spirituellen Möglichkeiten, damit alle Talente und Ressourcen ganzheitlich genutzt werden können. Dazu gibt es das schöne Symbol der Schatztruhe, die vielversprechend leuchtet und glitzert, wenn man sie öffnet. Jeder Mensch hat seine eigene, er kann drin wühlen, entdeckt Dinge, von denen er vergessen hat, daß sie in der Truhe sind, entdeckt andere, von denen er gar nicht wußte, daß sie da sind und er kann jede Menge neue hineintun und so seinen inneren Schatz vermehren ohne jemand anderem etwas wegnehmen zu müssen. Er kann seine Schätze auch teilen und verschenken und wird trotzdem nichts verlieren.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, daß wenn jeder Mensch seinen Reichtum entdeckt, wir diese Gabe der Ganzheitlichkeit wieder zurückgewinnen können, mehr Licht in dieser Welt erstrahlt, mehr Toleranz und Gemeinschaft, Solidarität und Wärme unser Leben bestimmen und wir im Einklang mit der Natur und allen Mächten sind, die das Leben hier auf der Erde ermöglichen. So wird der “Lebenssinn” auch noch für künftige Generationen erhalten bleiben.

Stellen wir uns nun also einen Reisenden vor, der sowohl bei der Suche nach dem Ziel als auch auf dem Weg dorthin begleitet wird. Von den Mächten des Universums und einem Begleiter, nennen wir ihn “Coach” ... (.....)

¹⁵ Aus “Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?”/S.9

ÜBER DEN NUTZEN DER REISE

Wir befinden uns im Zeitalter der Dienstleistungsgesellschaft und das erweckt in mir die Hoffnung, daß nun der Mensch wieder in den Mittelpunkt rückt. Wenn wir es schaffen, allen wissenschaftlichen und technischen Fortschritt diesem Ziel unterzuordnen, dann besteht die Hoffnung, daß auch künftige Generationen ein zielgerichtetes Leben in Selbstbestimmung führen können.

Coaching kann in einer Umbruchphase einen wesentlichen Beitrag leisten¹⁶:

“Die Frage, wie wir am besten mit uns selbst umgehen, gewinnt im Zeitalter zunehmender Demokratisierung einen neuen Aspekt, denn wir können uns jetzt nicht mehr auf Autoritäten verlassen, die unser Handeln und die zu befolgenden Gesetze bestimmen. Wir wissen heute, daß die autoritativen Institutionen meist das eigene Interesse im Auge hatten, wenn sie uns anhielten, das oder jenes zu tun. Was die meisten Menschen aber nicht wissen, ist, daß die damals angewandten Methoden heute unwirksam geworden sind.”

Dieter F. Ahrens beschreibt in seinem Buch¹⁷:

“Im harmonischen Gebrauch objektiver und subjektiver Informationen liegt der Schlüssel für die Bewältigung künftiger Herausforderungen. Schon heute kann die Arbeit vieler Menschen von einer Maschine erledigt werden, und die Leistungsfähigkeit unserer Maschinen wächst ständig. Aber keine Maschine kann die Leistung eines außergewöhnlichen Menschen erbringen!”

Sylvie Winter hat folgendes Ziel vor Augen¹⁸:

“Was Sie den Rest Ihres Lebens tun, steht eigentlich an zweiter Stelle. Denn in diesem Fall ist es wirklich nicht mehr wichtig, was Sie tun, sondern mit welcher Absicht und welcher inneren Kraft Sie es tun. [...] Es ist Ihr inneres Mitgefühl, es ist Ihr Bewußtsein, durch welches sich die Qualität Ihrer Handlungen in Zukunft von Ihrer Vergangenheit unterscheiden wird.”

Und damit möchte ich diese Arbeit mit folgenden Worten schließen¹⁹:

“Ich kann die Welt nicht ändern. Aber wenn man einige Menschen dazu bewegen kann, ihr Leben, ihre Denkgewohnheiten zu überprüfen und sich dem visionären Denken vorbehaltlos zu öffnen, dann wird sich ihr Leben nachhaltig ändern. Sie werden dazu beitragen, daß unsere Welt harmonischer wird, denn die Früchte, die diese Menschen ernten, heißen Erfolg und Zufriedenheit – ein sichtbarer Ansporn für alle anderen.”

Hiermit möchte ich jeden Menschen dazu ermutigen, ein Reisender zu werden im Universum der unbegrenzten Möglichkeiten und dabei die Freiheit eines selbstbestimmten Lebens zu entdecken.

¹⁶ Aus “Selbstbewußt” /S.31

¹⁷ Aus “Visionäres Denken” /S.42

¹⁸ Aus “Was mache ich mit dem Rest meines Lebens?” /S.119

¹⁹ Aus “Visionäres Denken?” /S.54

LITERATURVERZEICHNIS – Teil 1

Folgende Literatur ist maßgeblich in die Arbeit eingeflossen:

Titel / Autor / Verlag / Auflage und deren Erscheinungsjahr

- Dein Leben – mach was draus / *Jennifer Louden* / Verlag Hermann Bauer /
1. Auflage, 2000
- Entspannung durch Meditation / *Paul Roland* / Weltbild Verlag /
1. Auflage, 2001
- Flow-Das Geheimnis des Glücks / *Mihaly Csikszentmihalyi* / Klett-Cotta /
9. Aufl., 2001
- Kleine Prinz, Der / *Antoine de Saint-Exupery* / Arche /
1. Auflage, 1950
- Lebensziele / *Frederick Mayer* / Löcker Verlag /
1. Auflage, 1999
- Metaphern Lernbuch / *Alexa Mohl* / Junfermann /
2. Auflage, 2000
- NLP und spirituelle Entwicklung / *Paul Liekens* / Aurum /
1. Auflage, 1998
- Reise zu den inneren Schätzen, Die / *Michael Luther* / Junfermann /
1. Auflage, 2000
- Selbstbewußt / *Rudolf Dreikurs* / dtv /
1. Auflage, 1995
- Veränderungcoaching / *Martina Schmidt-Tanger* / Junfermann /
2. Auflage, 1999
- Visionäres Denken / *Dieter F. Ahrens* / mvg Verlag /
1. Auflage, 1988
- Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? / *Gayan Sylvie Winter* / Urania
1. Auflage, 2000
- Wenn du es eilig hat, gehe langsam / *Lothar J. Seiwert* / Campus /
2. Auflage, 1998

LITERATURVERZEICHNIS – Teil 2

Folgende weiterführende Literatur sei dem interessierten Leser ans Herz gelegt:

<u>Titel / Autor / Verlag / Erscheinungsjahr</u>	
Abenteuer Kommunikation (*) / <i>Wolfgang Walker</i> / Klett-Cotta /	1996
Coaching mit NLP / <i>Evelyne Maaß & Karsten Ritschl</i> / Junfermann /	1997
Die inneren Fesseln sprengen / <i>Phyllis Krystal</i> / Econ&List Taschenbuchverlag /	1999
Empathie Faktor, Der / <i>Arthur P. Ciaramicoli</i> / dtv /	2001
Fünf Elemente Ernährung / <i>Ilse Maria und Jürgen Fahrnow</i> / GU /	1999
Fünf Elemente Kochbuch, Das / <i>Barbara Temelie, Beatrice Trebuth</i> / Joy /	1993
Handbuch der spirituellen Wege / <i>Bruno Martin</i> / Sphinx Verlag /	1993
Krisen als Chancen / <i>Regine Schneider</i> / Krüger /	1996
Kunst des Liebens, Die / <i>Erich Fromm</i> / Ullstein /	1979
Mind-Map Buch, Das / <i>Tony und Barry Buzan</i> / mvg Verlag /	1996
Möwe Jonathan, Die / <i>Richard Bach</i> / Ullstein /	1990
NLP Spiele-Spectrum / <i>Michael Luther & Evelyne Maaß</i> / Junfermann /	1994
Prinzip Selbstverantwortung, Das / <i>Reinhard K.Sprenger</i> / Campus /	1995
Richtig Atmen, Gesünder Leben / <i>Bernd Trusheim</i> / Copress /	1996
Rückkehr der Göttin, Die / <i>Edward C. Whitmont</i> / Rowohlt /	1993
Tanz zwischen Bewußt-sein und Unbewußt-sein / <i>Gundl Kutschera</i> /	
	Junfermann / 1994

(*) Dieses Buch möchte ich all jenen wärmstens empfehlen, die an den Ursprüngen von NLP interessiert sind und/oder mit dieser Methode arbeiten.