

Mein Coaching-Konzept

Wer bin ich? Was will ich? Wie will ich performen?

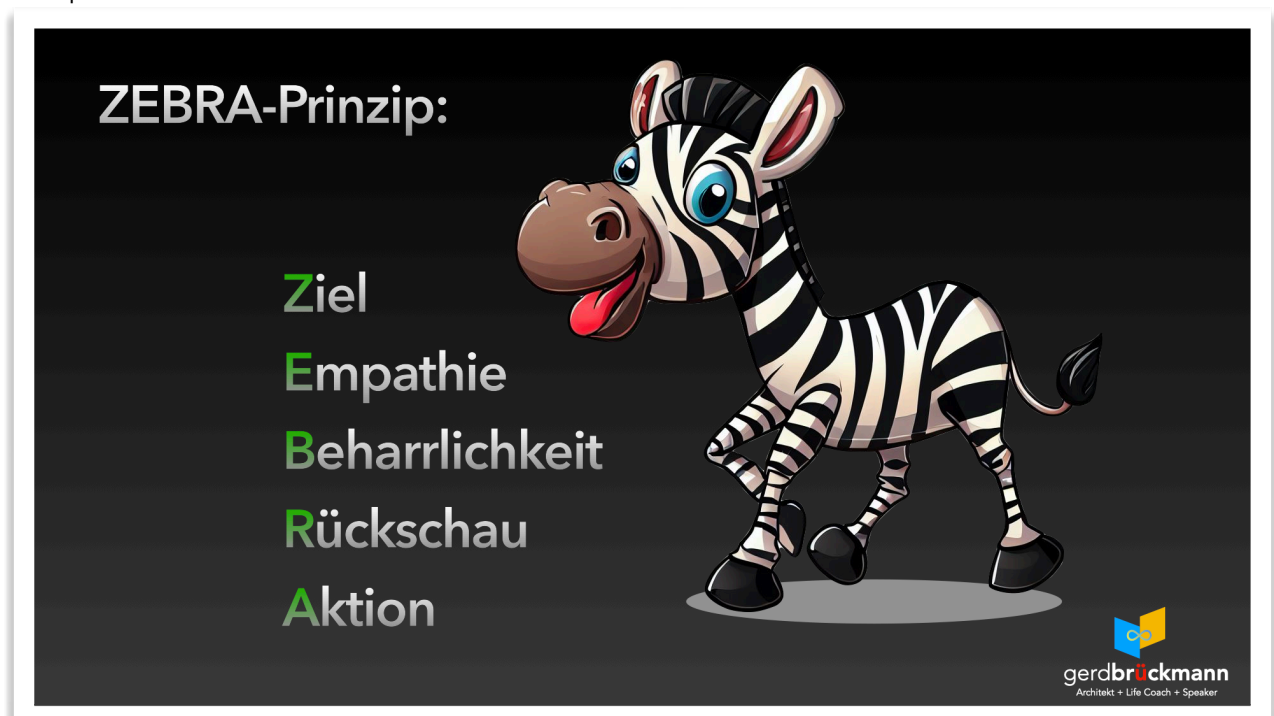
Ich bin mit einer Contergan-Schädigung der Arme (medizinisch ausgedrückt „Dysmelie der oberen Extremitäten“) im Oktober 1961 auf die Welt gekommen. Diese Behinderung hält ein Leben lang. Das ist Fakt. Ich habe mein Lebensthema zur Expertise gemacht. Ich bin Experte darin, mit Unzulänglichkeiten umzugehen, diese vermeintlichen Schwächen in Stärken umzudeuten. Als Betroffener stellte ich mir in jungen Jahren wiederholt die Frage, kann ich überhaupt „Erfolgreich mit Handicap“ sein und wenn ja, wie schaffe ich das? Welchen Weg muss ich einschlagen? Dieser sollte authentisch, verständlich, nachvollziehbar und leistbar sein. Ausgangspunkt ist immer die persönliche Ist-Situation des Menschen, der nach Veränderung sucht und seinem zukünftigen Leben mehr Sinn und Inhalt geben will.

Drei persönliche Fragen gilt es zu beantworten:

1. Wo stehe ich heute?
2. Was hat mein Gestern damit zu tun?
3. Wie möchte ich in Zukunft leben?

Das ZEBRA-Prinzip

Ich habe dazu mein Leben Revue passieren lassen und mich mit der „Methode der liegenden Acht“ von Christina Grahn-Hommelsheim und Walter Hommelsheim auseinander gesetzt und diese Coaching-Ausbildung selbst durchlaufen. Danach habe ich mich gefragt, welche Inhalte noch fehlen, um den besonderen Anforderungen für Menschen mit körperlichen Handicaps gerecht zu werden? Meine Erfahrungen bilden die Blaupause für einen Sonderweg, der mir selbst geholfen hat und auch anderen eine Orientierungshilfe sein kann. Ich nenne diesen Sonderweg das ZEBRA-Prinzip.



Die einzelnen Buchstaben für Z-E-B-R-A stehen für folgende Coaching-Elemente:

Der Buchstabe „Z“ steht für das persönliche „Ziel“ und die grundsätzliche „Zuversicht“, ein selbstgestecktes Ziel aus eigener Kraft erreichen zu können. Ich habe das Urvertrauen in mir drin und muss es nur zum Leben erwecken. Das richtige Ziel zu finden, ist die Herkulesaufgabe (*Anmerkung: Herkules = Wahrzeichen von Kassel = Wortspiel „Her-cool-es-Aufgabe“*). Man denkt, das ist doch gar nicht so schwer. Ziele hat jeder Mensch. Aber sind es auch die richtigen? Dabei ist zu bedenken, dass man neben dem Ziel noch zwei andere Kompassnadel berücksichtigen muss. Udo Lindenberg singt in seinem Song "Kompass" die Textzeile „mein Herz ist mein Kompass und zeigt mir den Weg!“

"Mein Herz ist mein ...

... und zeigt mir den Weg!"

Songtext: "Kompass" / Udo Lindenberg

gerdbrückmann
Architekt + Life Coach + Speaker

Neben dem eigentlichen Ziel sind die Kompassnadeln "Sinn" und "Weg" zu beachten.

Zunächst muss sich jeder Mensch, mit Blick auf das gewählte Ziel, zwei Fragen stellen:
Was macht für mich Sinn? Welcher Weg ist der richtige?

Eine persönliche Erfahrung veranschaulicht dies. Als ich vor vielen Jahren als Körperbehinderter mit Lust an sportlichen Aktivitäten die Idee hatte, das Skifahren zu erlernen, war mir bewusst, keine Perfektion in dieser Sportart erreichen zu können. Nur ein achtsamer Weg wäre ein gangbarer. Auch der übliche Weg über einen Skikurs in der Skischule würde ein anderer sein. Da mir meine kurzen Arme hinderlich waren, die Skistöcke richtig einzusetzen, hat mir mein erfahrener Skilehrer vorgeschlagen, ganz auf diese zu verzichten.

Also erlernte ich das Skifahren ohne Skistöcke.

Daraus konnte ich dann mein Ziel ableiten: So gut Skifahren zu können, um ohne fremde Hilfe jeden Hang herunter zu kommen. Gesagt, getan! Genau so habe ich meine Kompassnadeln ausgerichtet. Sinn, Weg und Ziel zeigten in eine Richtung, und deswegen konnte ich mir meinen Wunsch auch erfüllen. Und zwar, gesund und munter die alpinen Skiwelten genießen.

Mehrere Dinge habe ich daraus gelernt:

1. Erfahrene Mentoren, wie zum Beispiel mein damals 74-jähriger Skilehrer „Fritz“, führen einen schnell und gesund zum Ziel.
2. Der gesamte Weg sollte über einzelne, überschaubare Etappen führen, also keineswegs über das Knie gebrochen werden, um genau Letzteres zu vermeiden.
3. Niemals das Schicksal herausfordern, sondern sich mental und achtsam auf die Projektreise vorbereiten und für die notwendige körperliche Fitness sorgen.

Der Buchstabe „E“ steht für Empathie als Einfühlungsvermögen gegenüber anderen Menschen, aber vor allem auch Achtsamkeit gegenüber einem selbst. Als 62-jähriger Mensch mit einer angeborenen Körperbehinderung durch das Schlafmittel „Contergan“ habe ich immer die Empathie, meiner Mitmenschen genossen. Dabei verhinderte mein Ego gegenüber anderen behinderten Menschen einfühlsam zu sein. Was meine ich damit? Tagsüber habe ich meine Handicaps gekonnt gemeistert. Ich habe Lösungen gefunden. Ich bin nie wirklich ausgegrenzt worden, hatte nie das Gefühl, kurze Arme zu haben. Ich fühlte mich als normaler Mensch akzeptiert. Wenn ich mich abends vor dem Schlafengehen im Spiegel betrachtete, stellte ich täglich fest:

„Meine kurzen Arme sind nicht länger geworden.“

Als Folge schaute ich bei Begegnungen mit Körperbehinderten weg. Ich sah ihnen nicht in die Augen, sprach sie nicht an. Und warum? Ich hätte mich in ihnen selbst gesehen, meine Behinderung, mein Handicap, mein Abweichen von der körperlichen Norm. Mir ist aufgefallen, viele Körperbehinderte und vor allem Contergan-Geschädigte ticken ähnlich im Kopf. Auch ihnen ist der Blickkontakt unangenehm. Auch sie sind vermutlich froh und dankbar darüber, ihre Handicaps im Alltag zu meistern und wollen partout nicht daran erinnert werden. Der springende Punkt hinter diesem Verhalten liegt in der fehlenden Selbstakzeptanz, der uneingeschränkten Selbstliebe zum eigenen, nicht makellosen Körper.

Was meine ich genau damit?

Zu meiner Zeit als Single fehlte mir häufig der Mut, einer Frau gegenüber meine Zuneigung, meine Gefühle verstehen zu geben. Ich hatte größere Angst vor einem „Nein“ als Antwort als auf ein denkbares „Ja“. Ich vertraute nicht darauf, die Partnerin könnte kein Problem mit meinem Handicap haben. Ich verglich mich mit „Mitbewerbern“, die allein durch ihre Normalität attraktiver für Frauen zu sein schienen. Ich machte mich selbst klein in der Hoffnung darauf, dass mein freundlicher Charakter und meine scheinbare Unbekümmertheit ausreichend wären, eine Frau dazu zu bewegen, „mit einem Schimmel angeritten zu kommen, mich aufsitzen zu lassen und gemeinsam in den Sonnenuntergang zu reiten“. So stellte ich mir im Kopfkino mein „Happy End“ vor, aber dieser Film ist nie abgedreht worden.

In einem Seminar „Strategisches Selbstmanagement“ wurde ich mit meiner Beziehungslosigkeit konfrontiert und ich musste durch Selbstreflektion eine Lösung finden. Und ich fand tatsächlich eine und diese schrieb ich auf ein großes Blatt Papier mit einem dicken schwarzen Filzstift: „Lass die Freundin, die Partnerin entscheiden, ob sie überhaupt ein Problem mit meiner Behinderung hat! Nimm ihr nicht die Entscheidung ab, indem du ihr erst gar nicht die Beziehungsfrage stellst!“ Diese simple Lösung verblüffte mich. Jahrzehntlang hatte ich diese ausgeblendet. Das drohende „Nein“ von einer Frau auf meine Beziehungsfrage zu hören, hat mich förmlich paralyisiert, gelähmt, mich regelrecht blind gemacht für naheliegende Lösungen.

Und jetzt kommt der Clou: Einen Tag nach meiner bedingungslosen Entscheidung zur Selbstliebe, zur Selbstakzeptanz, habe ich eine Partnerin gefunden. Jede wird sich nun fragen: Steckt pures Glück oder bloßer Zufall dahinter? Nein, lautet meine Antwort. Meine „Entscheidung für mein Ich“ hatte eine positive Wirkung auf meine Ausstrahlung. Meine „Energiewolke“ war aufgeladen, für alle sichtbar und fühlbar. Ich hatte mich innerlich für Beziehungen geöffnet, was mein Körper nun nach außen signalisiert hat.

Ich bin überzeugt: „Gedanken schaffen Realität!“

Herz und Kopf haben sich klar und bedingungslos für mein persönliches Ich entschieden, und das Universum hat darauf geantwortet. So wurde die selbst errichtete Beziehungsblockade aufgelöst und schuf Platz für eine gewünschte Partnerschaft.

Der Buchstabe „B“ steht für Beharrlichkeit und bedeutet, mit der Energie erst dann aufzuhören, das Ziel auch wirklich erreicht ist. Im Projekt-Management habe ich häufig erlebt, dass kurz vor der Ziellinie den Teilnehmern die Luft ausgeht und das Projekt kläglich scheitert. Ich veranschauliche dieses Scheitern an einem Beispiel.

Ich habe mal im Rahmen meiner Funktion als Betriebsratsvorsitzender an einem „Führungstraining mit Pferden“ teilgenommen. Dabei lernt man nicht das Reiten, sondern das Führen von Pferden durch eine klar kommunizierte, nonverbale Körperhaltung. Aufgabe war es, ein Pferd an den Zügeln durch eine Reithalle zu führen und anschließend das Pferd auf einem Teppichläufer, circa 1 m breit, 3 m lang, zum Stehen zu bringen. Die Aufgabe galt als erfüllt, wenn alle 4 Hufe des Pferdes auf dem Teppich stehen.

Mein Pferdepartner „Diego“ wog 660 Kilo und ich war der Meinung, dass ich nach meiner Runde durch die Reithalle auf dem Weg zum Teppich etwas früher die Energie herausnehmen kann, weil die Körpermasse „Diego“ noch wohl weiter laufen lassen wird.

Was für ein fataler Irrtum!

Als das Pferd den Teppich betreten hat, blieb ich stehen. Was passierte? Das Pferd tat das gleiche. So standen die Vorderhufe auf dem Teppich und die Hinterhufe im staubigen Sand der Reithalle. Als ich das Pferd am Kopf mit viel Kraftaufwand an den Zügel nach vorne zog, passierte was passieren musste. Das Pferd machte einen großen Schritt nach vorne, und nun standen die Hinterhufe auf dem Teppich, die Vorderhufe aber im Sand. Das Projektziel war nach wie vor nicht erfüllt. Somit fehlgeschlagen! Mir blieb dann nichts anderes übrig, als mit dem Pferd noch eine Extra-Runde durch die Reithalle zu drehen, um dann zum richtigen Zeitpunkt auf dem Teppich zum Stehen zu kommen, so dass alle vier Hufe des Pferdes auf dem Teppich standen.

Projektaufgabe erfüllt! Ich lachte herzlich über mich, weil ich jetzt den Grund meines Scheitern erkannte. Der Teamleiter (ich) und mein Teamkollege „Diego“ (das Pferd) schenken dem Projekt ab einem bestimmten Zeitpunkt keine volle Konzentration mehr (man blieb stehen), und die Ziellinie wurde nicht überschritten (vier Hufe auf dem Teppich).

Amüsant waren die Fehlversuche der Teilnehmer zu beobachten, durch Anheben der Hinterbeine die Hufe doch noch auf den Teppich zu bekommen. In realen Projekten handeln Beteiligte oft ähnlich verzweifelt, um gescheiterte Projekte noch retten zu wollen. Die Energie der Gedanken, die Konzentration auf das gesetzte Ziel, müssen stets im Focus bleiben. Das verstehe ich unter „Beharrlichkeit“. Das Ziel ist zu 100% erreicht, wenn 100% erreicht sind! Eine Ablenkung, eine Wegnahme der Energie, hat fatale Folgen. „Beharrlichkeit“ im Handeln ist meistens zielführender als eine bloße Begabung. Oder auf den Punkt gebracht: „Beharrlichkeit is King!“

Der Buchstabe „R“ steht für „Rückschau“ (Rückspiegel), und ist für mich ein ganz wesentlicher Baustein. Er fordert einen liebevoll dazu auf, zwischendurch mal auf seinem Weg anzuhalten und bewusst zurück zu blicken. Zurück zu blicken auf das, was man bereits erreicht hat. Auch hier möchte ich ein Beispiel nennen. Vor vielen Jahren habe ich trotz meiner Körperbehinderung gelernt, Ski zu fahren. Und so hatte ich stets Spaß daran, den ganzen Tag die winterlichen Skipisten herunter zu fahren. Am Ende eines Tages war ich dennoch zutiefst frustriert über meinen nicht perfekten Fahrstil. In der Auslaufstrecke im Tal angekommen, schaue ich zurück auf den Berg, den ich an diesem Tag ein Dutzend mal sturzfrei bezwungen hatte. Und erst jetzt konnte ich mit meiner Leistung doch zufrieden sein.

Die achtsame Rückschau lies mich umdenken!

Nun war ich stolz darauf, was ich trotz meiner Behinderung geleistet habe. Positives Fazit: Der achtsame Blick zurück auf die Vergangenheit gab mir Zufriedenheit in der Gegenwart.

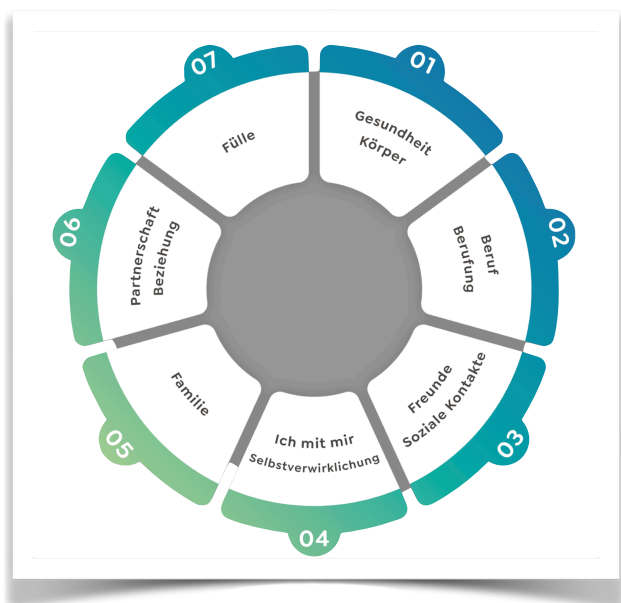
Ich habe mir zur Angewohnheit gemacht, beim Wandern durch die Natur immer mal stehen zu bleiben und mir den zurück gelegten Weg anzuschauen. Und dann fallen mir die Schönheiten der Natur auf: die Blumen am Wegesrand, die Sonnenstrahlen, das Duften der Bäume und Sträucher, das Rauschen der Blätter, die kühle Luft zum Atmen.

Der Buchstabe „A“ steht für „Aktion“ (Aktivität, Atmen). Ein Film- oder Theater-Regisseur ruft laut „Action!“, und die Handlung auf der Bühne beginnt. Die Handlung auf der Bühne steht stellvertretend für die Herausforderungen des täglichen Lebens. Das Wort „Action!“ verkündet den Startschuss für den ersten Schritt zum persönlichen Ziel. „Action!“ oder „Aktion“ oder „Aktivität“ sind immer mit Atmen - einatmen, ausatmen - verbunden. Beim Atmen bin ich stets im Hier und Jetzt. Ich lebe und fühle die Gegenwart. Und ich finde es sehr, sehr wichtig, dass man die Aktion nicht in die ferne Zukunft verschiebt, sondern im gegenwärtigen Moment beginnt. Der bekannte Life Coach Dieter Lange stellt hierzu immer wieder die Frage: „What ist wrong bei now?“ Was ist verkehrt an der Gegenwart? Nichts, also lasst uns heute loslegen - „Time is now!“

Das ZEBRA-Prinzip kann angewandt werden, um in Bereichen des persönlichen Lebensrades die „blinden Flecken“ durch „Fülle“ zu ersetzen.

Folgende 7 Lebensbereiche sind gemeint:

- 01 | Gesundheit, Körper,
- 02 | Beruf & Berufung,
- 03 | Freunde, soziale Kontakte,
- 04 | Selbstverwirklichung,
- 05 | Familie,
- 06 | Partnerschaft & Beziehung,
- 07 | Fülle.



Quelle: Abbildung aus GREATOR-Coach-Ausbildung, Christina Grahn-Hommelsheim, Walter Hommelsheim