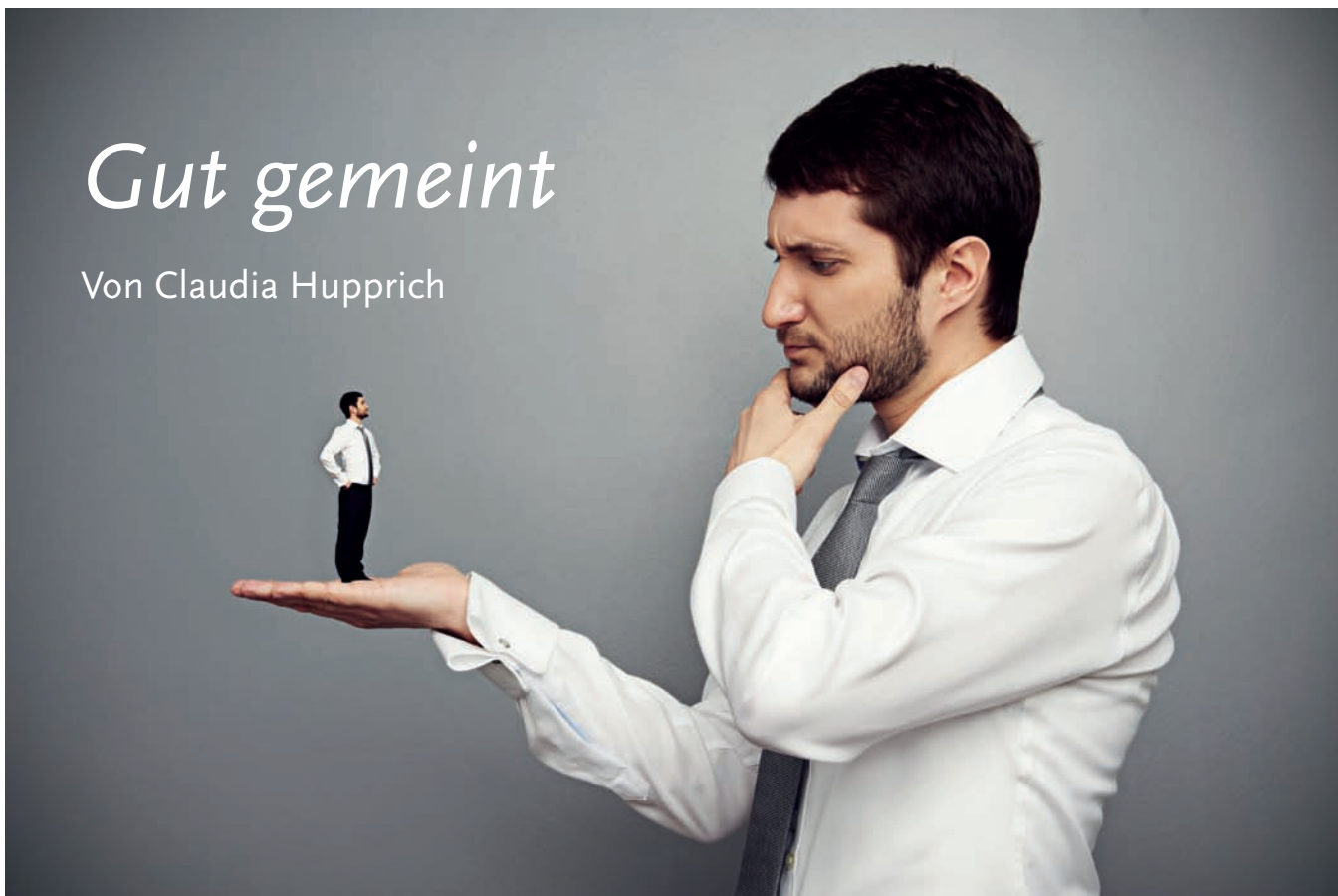


Gut gemeint

Von Claudia Hupprich



Wir erreichen unser Ziel nicht?

Dann wird es Zeit, sich mit unseren inneren Kritikern zu befassen.

„Ich wünsche mir so sehr die Veränderung“, sagte eine Klientin neulich zu mir während einer Coachingsitzung, „aber schließlich bin ich nicht mehr die Jüngste. Und was, wenn das ganze Vorhaben schiefgeht?“ Sie weiß sogar, was sie ändern sollte, um zufriedener zu werden. „Aber wenn ich dann das Für und Wider überlege, traue ich mich nicht mehr.“ So oder ähnlich höre ich es häufig im Coaching von Klienten. Sie wünschen sich, mit etwas endlich aufzuhören oder endlich etwas Bestimmtes anzufangen. Das kann im beruflichen Kontext der Wunsch nach einer neuen Position, der Start in die Selbstständigkeit oder ein angemessener Umgang mit Stress sein. Oder im privaten Kontext ein neues Hobby, das einen lockt, oder der Wunsch, mehr Zeit mit seinen Lieben oder für sich selbst zu verbringen.

In vielen Fällen bleibt es jedoch beim Wünschen. Irgendetwas scheint uns daran zu hindern, ein bestimmtes Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wer oder was ist das?

Am besten: die anderen!

Wer Menschen fragt, warum die lang gehegten Wünsche es so schwer mit ihnen haben und was sie da genau blockiert,

wird viele Gründe hören, so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Dabei lässt sich eine bestimmte Tendenz erkennen: Auf den ersten Blick scheint es an externen Faktoren zu liegen: an anderen Menschen, meist im Umfeld wie Familie, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Nachbarn. Oder an abstrakteren Faktoren, etwa dem Unternehmen oder der Gesellschaft und deren Wertvorstellungen. Wenn der oder die oder das anders wäre ..., ja, dann hätte man sein Ziel längst erreicht.

Sicherlich, es gibt eine Menge externer – oder „objektiver“ – Faktoren, die einen Menschen an der Umsetzung eines Wunschs hindern können. Wer Bundeskanzlerin werden möchte, sollte sich der Unterstützung einer Partei sicher sein und ein Vorstrafenregister ohne Einträge vorweisen können. Wer den Wunsch hegt, Pilot bei einer großen Fluggesellschaft zu werden, dessen Körpergröße sollte ein bestimmtes Mindestmaß nicht unterschreiten. Bei genauem Hinschauen und Nachfragen wird schnell klar, dass die Hürde auf dem Weg zur Umsetzung eines Wunsches meist nicht solche externen Faktoren darstellen. Sondern, dass es handfeste interne Gründe für das Zagen, Zögern und Zaudern gibt.

Das wurde meiner eingangs zitierten Klientin im Coachinggespräch schnell klar. Ihre Befürchtung, für die angestrebte Veränderung zu alt zu sein, ließ sich mit einigen wenigen, sorgfältig ausgewählten Fragen und Beispielen ausräumen. Vielmehr hinderten sie Gedankenspiele im inneren Dialog daran, die von ihr gewünschte Veränderung endlich anzugehen.

Guck mal, wer da spricht

Wenn Menschen wahrnehmen, dass es tatsächlich keine externen Faktoren sind, die als Stolpersteine zwischen ihnen und ihren Wünschen und Zielen stehen, sondern sie sich selbst blockieren und sabotieren, stellt sich bestenfalls Überraschung, oft aber auch einfach eine gehörige Portion Frustration ein.

Die im NLP häufig verwendete Metapher der inneren (An-) Teile der eigenen Persönlichkeit kann in diesem Falle im Coaching wertvolle Dienste leisten. Denn mithilfe dieser Metapher kann der Coachee wahrnehmen, dass er sich selbst im Wege steht, ohne dies auf sich als Persönlichkeit gesamtheitlich wertend zu übertragen. Da gibt es diesen einen Teil, der nicht hilft, sondern sabotiert. Wer ist denn dieser „Teil“, der da im Wege steht?

Es gibt etliche innerliche Widersacher und Kritiker, die Menschen bei der Zielerreichung im Wege stehen. Zum Beispiel:

Der Druckmacher. Er kann im positiven Sinne antreiben, uns im negativen Sinne jedoch auch regelrecht vor sich her treiben. Sein Repertoire umfasst unterschiedliche Durchhalteparolen wie „Los, mach schon!“ oder „Stell dich nicht so an!“ Der Druckmacher kann für eine Menge emotionalen Stress sorgen mit seinem Anspruch, alles irgendwie schaffen zu müssen, egal um welchen Preis. Er lässt Menschen bis zur körperlichen Erschöpfung arbeiten, treibt immer wieder zu neuen Taten an und ignoriert oft alle Regeln der Vernunft. Lieber nimmt er den einen oder anderen „Kollateralschaden“ in Kauf.

Der Zwergenmacher. Der Zwergenmacher ist darauf spezialisiert, Menschen sich klein fühlen zu lassen, je kleiner, desto besser. Wir erkennen ihn sehr gut an solchen Sätzen: „Mach dich doch nicht lächerlich.“ „Das kannst du doch gar nicht.“ „Da kannst du sowieso nichts machen.“ Er ist erst dann zufrieden, wenn wir in der persönlichen Komfortzone bleiben und uns tunlichst nicht in die Nähe des Zonenrands wagen. Sollte dies doch einmal passieren, ist der Zwergenmacher blitzschnell zur Stelle, um uns zurückzupfeifen.

Der Dunkelseher. Er ist der Experte für das Heraufbeschwören möglicher und unmöglicher Katastrophen, da

geht mit ihm die Fantasie durch. Das Spektrum seiner Kommentare reicht von milder Resignation („Das geht bestimmt schief“) bis zu großer Dramatik („Wenn du das machst, ist alles aus“). Der Dunkelseher weiß: Wenn einmal etwas schiefgeht, wird das beim nächsten Versuch wieder so sein. Er sorgt also vor und warnt vor dem Scheitern. Meist aber benötigt er gar keinen Referenzfall, sondern konzentriert sich gleich auf die mögliche Katastrophe.

Der Feedbackjunkie. Feedback ist sein Lebenselixier. Welches Feedback angemessen ist, entscheidet er. Wenn es ausbleibt – aus welchen Gründen auch immer –, übt er sich im Gedankenlesen. Er weiß immer, was der andere über uns denkt. Eine gewisse Souveränität im Umgang mit Rückmeldungen von anderen ist ihm völlig fremd.

Die Heulboje. Die Heulboje tut am liebsten das, was ihr Name sagt: heulen. Dafür gibt es jede Menge Anlässe. Wir erkennen sie an Sätzen wie „Immer ich!“, „Warum tut man mir das an?“ oder „Ich hab’s versucht, aber was soll man da noch machen?“ Sie ist davon überzeugt, dass andere absolut unfair mit uns umgehen und wir eine bessere Behandlung verdient haben – von den Mitmenschen und vom Leben allgemein. Die Heulboje nimmt jede Gelegenheit wahr, über Dinge zu klagen, die nicht zu ändern sind. Genauso gerne jammert sie auch über Umstände, die wir sehr wohl ändern könnten. Doch statt uns handeln zu lassen, setzt sie aufs ausgiebige Jammern. Wie gehen wir damit um?

Bewusst wahrnehmen

Ein erster Schritt ist, den inneren Widersacher bewusst wahrzunehmen. Menschen erleben diesen Schritt häufig als einen Moment der größten Überraschung. Nicht nur zur Einsicht zu gelangen, dass sie sich in Bezug auf ein bestimmtes Thema selbst im Wege stehen, sondern dass es da einen ganz bestimmten inneren Teil gibt, der dafür sorgt. Wie wäre es spielerisch, sich diesen Teil vorzustellen, indem man ihn in der eigenen Vorstellungswelt tatsächlich vor sich stellt? Das kann eine Menge Aha-Momente bescheren. Und wie wäre es, diesen Teil dann so zu modifizieren, dass er besser in die eigene Vorstellungswelt und die damit verbundenen Wünsche und Ziele passt?

Meine Klientin identifizierte beispielsweise einen sehr machtvollen inneren Kritiker, der ihr beharrlich erklärte, was sie alles nicht könne und nicht dürfe. Sie stellte ihn sich sehr konkret vor, er erschien ihr visuell und auditiv sehr unangenehm. Was lag näher, als sie einzuladen, dieses Bild des inneren Saboteurs etwas angenehmer zu gestalten? Diese Einladung nahm sie gerne an, überlegte eine Zeit lang und setzte ihm schließlich gedanklich eine rote Clownsnase auf. Die Vorstellung belustigte sie, dass sie künftig immer dann, wenn dieser Kritiker aktiv würde, ihm die Clowns-

nase am Gummiband von der Nase wegziehe, um sie anschließend mit einem „Plopp“ zurückschnappen zu lassen. Der humorvolle Umgang mit ihm ermöglichte ihr ausreichend Lockerheit, die Perspektive des Kritikers aufzugeben, sich zu distanzieren.

Den richtigen Kontext finden

Wie könnte es von hier aus weitergehen? Ein nächster sinnvoller Schritt kann das Erkennen der positiven Absicht sein, ein Kernaspekt der Telearbeit im NLP. Denn der innere Kritiker meint es tatsächlich gut mit uns. Er will etwas Gutes für uns erreichen, uns zum Beispiel vor Niederlagen schützen, doch es ist in diesem Moment die falsche Strategie für uns.

Ein innerer Widersacher erweist sich also bei näherem Hinschauen nicht per se als schlecht. Sein Verhalten ist nur in dem jeweiligen Kontext unangemessen. Diese Perspektive lässt einen wesentlich entspannteren Umgang mit ihm zu.

Was möchte er erreichen, was verhindern, was verändern? Es gilt, die gute Absicht von der konkreten Situation zu trennen und dem inneren Widersacher einen Raum zu bieten, in dem seine Interventionen sinnvoll sind und helfen.

So kann aus einem inneren Saboteur sogar ein Unterstützer oder aus einem inneren Widersacher ein Kraftgeber werden.



Claudia Hupprich, Managementberaterin und Business Coach in Wiesbaden. Autorin des Buches „Wuselmanagement: Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den inneren Kritiker für sich gewinnen“ (BusinessVillage, 2013).

Website: www.consulting-at-work.com