

Chaos im Kopf

Von Ute Simon-Adorf

Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, nur einen zum sicheren Misserfolg – es jedem Recht machen zu wollen. – Platon



Frau Scherer kommt zum ersten Mal zum Coaching, irgendwie scheint sie neben sich zu stehen. Schon bei der telefonischen Terminabsprache wirkte sie hektisch und unentschlossen. Nun spricht sie davon, dass jeder um sie herum etwas von ihr will, und zwar gleichzeitig und sofort. Ihr Chef beispielsweise schätzt ihre Arbeit und bietet ihr eine Position als Teamleiterin an, dafür soll sie zur Weiterbildung. Ihre Kollegen suchen regelmäßig fachlichen Rat und Austausch. Ihr Mann, Unternehmer, hätte sie gern öfter bei Geschäftsterminen an seiner Seite. Ihre Kinder – nun, die Jungs sind gerade im Teenageralter und brauchen ihre Aufmerksamkeit. Schließlich die Eltern, die in letzter Zeit mehr denn je Zuwendung einklagen. Frau Scherer redet von einem Chaos im Kopf.

Was liegt da näher, als mit der Intervention *Auftragskarussell*, einem Modell von Arist von Schlippe, zu arbeiten. Dieses Modell eignet sich hervorragend, das Gedankenkarussell, in dem sich meine Klientin zu drehen scheint, anzuhalten, um dann mit den einzelnen Aufträgen weiter zu arbeiten. Zu Beginn erkunden wir das zentrale Thema. Bei Frau Scherer geht es um die Fragen: „Was genau ist jetzt dran? Was will ich? Wohin geht mein Weg?“ Bei all den gleichzeitigen Anforderungen von außen fühlt sie sich nicht mehr in der Lage, die Prioritäten zu setzen und zu erkennen, wo es Sinn macht, einmal Nein zu sagen. Bei meiner Frage, welches zentrale Gefühl sie spürt, kommt spontan Frust und auch Lähmung.

Frau Scherer bekommt nun die Aufgabe, den Namen eines jeden Auftraggebers auf einen Zettel zu schreiben und diesen an jeweils einer Stuhllehne zu befestigen. Die Stühle stellt sie im Kreis auf und in die Mitte kommt ein Stuhl für sie selbst. Als nächstes schreibt sie eine knappe Botschaft zu jedem Namen, die zusammenfasst, was derjenige von ihr will. Von den Eltern kommt zum Beispiel „Kümmere dich mal um uns!“ Vom Chef „Jetzt gilt’s!“ Die Botschaften müssen kurz und

knackig sein, damit die Klientin nicht wieder in einer endlosen Gedankenschleife landet. Jetzt bitte ich Frau Scherer, nacheinander auf jedem Stuhl Platz zu nehmen, die jeweilige Botschaft wahrzunehmen und aus dem Blickwinkel folgender Fragen zu betrachten: Wozu ist es wichtig, dass die Eltern Zeit einfordern? Oder die Kinder beaufsichtigt sein sollten? Hier geht es darum, die Klientin spüren zu lassen, dass die Aufträge nicht gegen ihre Person gerichtet, sondern durchaus sinnvoll sind. Als nächstes setzt sie sich auf ihren Stuhl in der Mitte und bekommt vom Coach nacheinander die Aufträge überbracht. Sie lässt jeden einzelnen auf sich wirken und spürt, was mit und in ihr passiert.

Als nächster Schritt ist wichtig, dass ich als Coach die Aufträge immer schneller ohne Pause oder Übergang vorlese, bis sich im Kopf der Klientin wirklich ein Karussell zu drehen beginnt. Sie hat keine Zeit mehr zu überlegen und merkt nur intuitiv, gegen welchen Auftrag sie sich sträubt. Drei Durchgänge braucht es mindestens. Dann bekommt Frau Scherer etwas Zeit, die Intervention nachwirken zu lassen. Man könnte meinen, dass sie benommen sei, doch sie wirkt gelöst. Und wirklich: In ihr hat sich etwas gelöst. Sie spürt zum Beispiel, dass der Auftrag von ihrem Chef sie reizt, der Auftrag von ihrem Mann jedoch keinen Spaß macht und sie mit ihm darüber sprechen möchte. Auch über das Thema Kinder. Für ihre Eltern möchte sie sich einmal im Monat Zeit nehmen. Der Auftrag der Kollegen erscheint ihr ebenso sinnvoll – auch angesichts ihres Karriereschrittes. Frau Scherer kann wieder Prioritäten setzen und fühlt sich befreit.



Ute Simon-Adorf, Coach und Mentaltrainerin mit eigenem Unternehmen in Koblenz, Autorin von „Mentaltraining in Frage & Antwort“ (Junfermann).
www.simon-adorf.de