

Michael Steiner

Mut zur Lücke!

Arbeit und Leben *gestalten* – nicht bloß *bewältigen*

Kennen Sie den Unterschied zwischen „bewältigen“ und „gestalten“? Vermutlich erschließt sich Ihnen der Kern dieser Unterscheidung schon bei der bloßen Gegenüberstellung der beiden Begriffe. Unsere individuelle Wahrnehmung von Situationen führt oft dazu, dass wir sie – meist unbewusst – entweder a) als gefährlich oder b) als sicher einstufen. Diese unwillkürliche Markierung lässt uns eine bestimmte Herausforderung im Fall a) als Belastung bewerten, die wir bewältigen müssen, und im Fall b) als Chance einschätzen, die wir gestalten können. Bewältigung aber trägt meist zur Minderung unserer **Ressourcen** bei, während Gestaltung diese Ressourcen stärken kann.

In der Regel hängt es viel mehr von **uns selbst** ab als von der Situation, ob wir sie bewältigen oder gestalten. Wenn wir meinen, unsere Arbeit nur noch bewältigen zu können, sind wir häufig schon einem Muster verfallen, das uns gar nicht mehr erlaubt, uns selbst als Gestalter zu sehen und entsprechend zu agieren. Wir begreifen uns nicht mehr als Subjekt, sondern vielleicht als Opfer von Zwängen. In diesem Modus *re*-agieren wir meist nur noch auf Situationen und Anforderungen und *agieren* nicht mehr in ihnen.

Was aber tun, um (wieder) mehr zum Gestalter zu werden, um vom Reagieren zum Agieren zu kommen? Veränderung geschieht nicht durch gute Vorsätze, sondern durch (Selbst-)Erfahrung und Übung sowie deren Reflexion. Möglichkeiten dafür zu schaffen, ist eine wesentliche Säule meiner Coachings. Dazu greife ich auf einen Mix von bewährten Instrumenten zurück, die sich aus verschiedenen Konzepten speisen. Drei Beispiele:

Wertschätzende Kommunikation, besser bekannt als *Gewaltfreie Kommunikation* (GFK)

Die vier Schritte der GFK nach Marshall B. Rosenberg verstehe und vermittele ich nicht in erster Linie als eine Kommunikations-Technik, sondern als eine Haltung, die vieles im Leben klären und erleichtern

kann – nicht nur Konflikte und (Arbeits-)Beziehungen. Einfühlsames Zuhören gehört ebenso dazu wie klärendes Nachfragen. Ziel ist eine dreifache Wertschätzung: 1. meiner selbst, 2. meines Gegenübers und 3. der Sache, um die es geht. Dies im Coaching bei mir zu üben, hat einer Ordensoberin und ihrer Stellvertreterin neue Möglichkeiten eröffnet, miteinander zielführend und zugleich empathisch zu kooperieren.

Der „Balance-Stern“

Mit Hilfe der Methode „Balance-Stern“ lässt sich gut daran arbeiten, wie ich verschiedene Lebensbereiche so gewichten kann und gestalten will, dass ich eine möglichst ausgeglichene und gesunde Lebensbalance erhalte. Eine Übung, die sich etwa für den früheren Finanzreferenten einer Organisation als hilfreich erwies bei der beruflichen Neuorientierung am Ende eines Sabbatjahres.



Arbeit mit Polaritäten

Wir bewegen uns ständig zwischen Polaritäten (z.B. flexibel – strukturiert, autonom – angepasst, laut – leise). Zwischen den jeweiligen Polen befindet sich unser „Spielraum“, den wir auf der einen Seite mehr und auf der anderen Seite weniger nutzen. Mit

Hilfe des „Polaritäten-Sterns“ können wir uns dies zum einen bewusst machen und zum zweiten versuchen, unseren Radius in die eine oder andere Richtung zu weiten – oder aber auch manchen Pol bewusst zurück zu drängen, den wir als nicht mehr förderlich erleben. Eine wichtige Übung z.B. für den neuen ärztlichen Leiter einer Einrichtung des Gesundheitswesens, der sich von mir coachen ließ, um seine Aufgabe und Rolle authentisch und wirkungsvoll erfüllen zu können.

Atem- und Entspannungsübungen

Sie dienen dazu, immer mehr zu mir zu kommen und bei mir zu bleiben – und möglichst wenig „außer mir“ zu sein. Das ist wichtig, um immer wieder einen Abstand zwischen mich und jede aktuelle Anforderung zu bekommen. Ohne diesen Abstand kann ich auf eine Situation tatsächlich nur *reagieren*, aber niemals **antworten**. Eine situations-angemessene Antwort setzt immer einen gewissen Abstand, eine (mindestens zeitliche) Lücke zu einem Ereignis / Auslöser voraus. Andernfalls ist es eine bloße Reaktion. Wenn ich also *agieren* und nicht bloß *re-agieren* will, gilt: Mut zur Lücke! Oder auch: Mut zur Entschleunigung! Bewusstes, tiefes Atmen hilft dabei zweifellos. Nicht zuletzt der Lehrerin, die bei mir lernen wollte, in der Schule sicherer aufzutreten und Konflikte selbstbewusster und konstruktiv anzugehen.

Dieser Einblick in einen Teil meines Methoden-Repertoires mag veranschaulichen, dass ich sowohl ressourcen-orientiert als auch vielfältig arbeite. Ich bin davon überzeugt, dass der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele nur ganzheitlich lernen und sich entfalten kann, niemals nur mit dem Kopf. Dabei fühle ich mich als systemisch ausgebildeter Coach und langjähriger Trainer für konstruktive Konfliktaustragung keiner bestimmten Richtung oder Theorie verpflichtet. Ich lasse mich leiten und inspirieren von Grundannahmen aus der **Systemtheorie** und dem **Integrativen Ansatz**, aus den Grundideen der **Gewaltfreien Konflikttransformation** und der **Themenzentrierten Interaktion**. Dabei bin ich frei und flexibel, in einem konkreten Coaching der Spur zu folgen, die sich im Kontakt mit dem/der Coachee als zielführend zeigt. Gleichwohl arbeite ich aus einer bestimmten **Grundhaltung**, die ich hier skizzieren will:

Schwierige Situationen – nicht zuletzt Konflikte – verstehe ich als Chancen für notwendige Veränderungen. Ausgehend von einem grundsätzlich **positiven Menschenbild** glaube ich, dass (fast) alle Menschen die Fähigkeit entwickeln können, aus jeder Situation etwas Gutes für sich und ihr Umfeld zu machen. Das setzt einerseits eine **ehrliche** und andererseits eine **wertschätzende Wahrnehmung** der aktuellen Situation wie auch der eigenen Person voraus.

Ich halte **Achtsamkeit** für eine Schlüsselqualifikation, die dazu befähigt, uns selbst, unsere Mitmenschen und auch die Natur nicht weiter auszubeuten, sondern allen und allem mit **Respekt und Wohlwollen** zu begegnen. In und aus dieser Haltung will ich auch meine Arbeit als Coach und Trainer tun.

Vertrauen, Offenheit und Authentizität sind mir grundlegend wichtige Werte, denen ich mich in meiner Arbeit verpflichtet fühle. Zugleich unterstütze ich meine Klientinnen und Klienten gerne darin, genau an diesen Fähigkeiten bei sich selbst zu arbeiten. Denn in **Gruppen und Teams** sind sie erfahrungsgemäß eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Und dem Einzelnen helfen sie, mehr **im Einklang mit sich selbst** zu leben – und damit z.B. Stress und Burnout besser entgegen wirken zu können.

Wenn Sie mich und mein Angebot kennen lernen wollen, vereinbaren wir ein für Sie kostenfreies Erstgespräch, in dem wir besprechen, worum es Ihnen geht und welche Erwartungen Sie an das Coaching haben. Nicht zuletzt testen wir dabei, ob „die Chemie“ zwischen uns stimmt. Wir verständigen uns über konkrete Ziele sowie Rahmen und Umfang des Coachings. Mit Hilfe passender Methoden arbeiten wir in mehreren Sitzungen auf Ihre Ziele hin. Am Ende steht eine abschließende Bilanz des Prozesses.

Michael Steiner

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Coaching DGfC (zertifiziert nach deren Standards), Systemischer Coach in eigener Praxis, Trainer und Kursleiter für gewaltfreie Konfliktbearbeitung, Lehrbeauftragter für Methodentraining an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Zuvor Bundesgeschäftsführer eines zivilgesellschaftlichen Netzwerks



Michael Steiner

Coaching . Training . Entwicklung .

Erftweg 25

53129 Bonn

Fon 0228 935 90 78

Mobil 0174 981 8948

info@steiner-coach.de

www.steiner-coach.de