ICH **BRENNE** FÜR MEINEN JOB...

Sybille Heinemann e.K.
Personal– und
Managementberatung

COACHING-PROZESS TEIL 6

Mareike Stadler, Wirtschaftpsychologie-Studentin an der Hochschule Harz, berichtet von Ihren Erfahrungen, wie sie selbst im Rahmen des Studiums zum Coach wird.

Text: Mareike Stadler
Layout: Katja Beschle

GANZ NACH DEM MOTTO:
WAS BEWEGT DICH, WAS TREIBT DICH AN?

Hast du schon mal etwas von deinen „inneren Antreibern" gehört? Genau genommen sind es fünf Stück, die jeder von uns mehr oder weniger stark ausgeprägt besitzt. **Sei stark! Sei perfekt! Mach's recht! Streng Dich an! Mach schnell!**

Oft werden sie auch als **verinnerlichte Glaubenssätze** bezeichnet, die unser Denken, Handeln und Fühlen bestimmen. Sie wurden im frühen Kindesalter entwickelt, um zum Beispiel auf die Erwartungen unserer Eltern zu reagieren.

> *In Stressituationen kommen unsere inneren Antreiber besonders stark zum Vorschein*

und führen so zum Beispiel zu einer kritischen Arbeitsweise und inneren Druck. **Es ist wichtig seine inneren Antreiber zu kennen** und sie frühestmöglich **mit Hilfe von Erlaubnissen zu „deaktivieren"**. Damit fühlen wir uns selbst wohler und unser Leben wird stressfreier.

Wir wollten herausfinden wie stark die fünf Antreiber bei mir ausgeprägt sind und welche mich am stärksten negativ beeinflussen. Dafür habe ich einen Test auf einer Internetseite gemacht:

> *https://lauraburckhardt.de/test/antreibertest/*

Er beinhaltet **50 Fragen und eine Auswertung** der Antworten. Dabei gibt es bei solchen Tests nie ein richtig oder ein falsch, es geht darum so **intuitiv und schnell wie möglich zu antworten.**

Wir haben jene, die einen Wert über 30 haben, herausgesucht, denn diese haben durch ihren starken inneren Antrieb keinen positiven Effekt auf uns. Sie stressen uns und sind nicht mehr „gesund", so dass wir uns eigene Erlaubnisse einräumen müssen.

So könnte die Erlaubnis bei mir für „Sei perfekt!" sein, dass „Perfektion nicht die Rege ist" oder „Ich gut genug bin!". Jeder Antreiber wirkt sich bei jedem anders aus, so dass es keine universellen Erlaubnisse für jeden gibt. Es geht darum zu überlegen, wo jeder von uns sich selbst Druck macht und wie dieser Druck individuell verringert

werden kann.

> *Das Ziel ist es, dir dein Verhalten zu erlauben, immer dann, wenn du zu hart mit dir selbst bist.*

Aus meinem inneren Antrieb und meinem inneren Team aus einem früheren Treffen sollte ich nun **individuelle Glaubenssätze bauen**. Meist entstehen sie aus einer persönlichen Erfahrungen heraus und entwickeln sich, durch mehrmaliges anwenden, zu Regeln, die unserem Leben Stabilität und Ordnung verleihen. Meist haben sie dadurch eine sinnvolle und gute Funktion, jedoch können sie sich auch ins Negative umkehren und zu Stress werden.

> *„Der Zweifler" ist eine Stimme meines inneren Teams.*

Er lässt unterbewusst an den Satz „Ich schaffe das nicht!" glauben. Das macht es zu einen meiner inneren Glaubenssätze. Auch er basiert auf eine Erfahrung, die ich hier nicht weiter ansprechen möchte. Auf jeden Fall haben wir für mich **festgestellt, dass mir die Reflektion hilft, aus etwas Negativen etwas Positives zu machen.** So haben wir angefangen meine innere Stimme in Frage zu stellen.

I. Was genau ist an dem Glaubenssatz lächerlich oder absurd?

II. War die Person, die mir den Glaubenssatz nahegebracht hat, ein gutes Vorbild in der Hinsicht?

III. Welchen emotionalen Preis muss ich zahlen, wenn ich an dem Glauben festhalte?

IV. Welchen Preis muss ich in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen zahlen, wenn ich an dem Glauben festhalte?

V. Welchen Preis muss ich physisch zahlen, wenn ich an dem Glauben festhalte?

VI. Welchen Preis muss ich finanziell zahlen, wenn ich an dem Glauben festhalte?

VII. Welchen Preis muss ich im Hinblick auf mir nachstehende Menschen zahlen, wenn ich an dem Glauben festhalte?

Die Fragen kannst du auch für deine Glaubenssätze nutzen und schauen, ob es sich lohnt daran festzuhalten. Ich habe für mich entschieden, dass es sich bei meinem nicht lohnt.

> *Den Weg, den ich bis hierher gegangen bin, ist ein Prozess, nicht etwas, das von heute auf morgen funktioniert.*

Ich muss versuchen den Zweifler, den Unzufriedenen, den auf mich selbst wütenden Stimmen in mir weniger Raum zu geben und sie am Ende immer leiser werden lassen. Ich muss mich **daran gewöhnen den negativen Gedanken weniger Beachtung zu schenken** und sie zu hinterfragen, um so die positiven in den Vordergrund zu stellen.

Das Coaching hat mir gezeigt, dass mein Verhalten kein automatisch ablaufender Prozess ist, der festgeschrieben ist, sondern der durch hinterfragen verändert werden kann.
Mein letztes Treffen mit meiner Coachin bestand auch daraus, ihr **Feedback** zu geben. Für sie war es das erste Mal und ich will hier nur sagen, dass ich mir keine bessere Coachin hätte wünschen können und sie mir mit ihrer engagierten Art sehr geholfen hat. **Das Coaching hat mir sehr viel Spaß gemacht.**

Aus diesem Gründen würde ich auch sagen, dass mir das Coaching sehr geholfen hat – mehr als ich je erwartet hätte. **Ich würde nun jedem empfehlen, wenn die Chance besteht, sich auch coachen zu lassen.**
Dabei muss, wie ich schon zu Beginn betont habe, die gemeinsame Chemie stimmen und man muss sich auch öffnen können.

Es war eine **spannende Zeit der Selbstreflektion und Selbsterkenntnis**. Ich bin über mich hinausgewachsen und habe mich sowie mein Verhalten besser verstehen gelernt. Die verschiedenen Methoden waren nicht nur lehrreich, sondern auch effektiv und werden zukünftig auch in mein Leben integriert.

> *Ich habe mein Ziel, Methoden zu finden, durch die ich mich selbst aus einem Strudel negativer Gefühle befreie, erreicht.*

Jetzt heißt es für die Zukunft das gelernte anzuwenden. Wenn ich mal wieder in eine Situation komme, in der ich selber zweifle und unzufrieden bin, muss ich mich an die Methoden aus dem Coaching erinnern und sie anwenden.
Das Coaching ist nun zwar vorbei, aber mein persönlicher Entwicklungsprozess geht jeden Tag Schritt für Schritt weiter.

JETZT BIST DU *AN* DER REIHE!

Dein Interesse, selbst einen Coaching-Prozess zu durchleben, wurde geweckt? Dann kontaktiere uns, wir beraten dich gerne und klären dich über die ersten Schritte und den Ablauf auf!

E-Mail an kontakt@heinemann-personal.de