

# Klarsehen

Wenn man sich gedanklich im Kreis dreht und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, können Profis oft helfen: **die neuesten Coaching-Methoden, um alltägliche Probleme zu lösen**

TEXT\_\_ANNE OTTO

## ☛ Für Festsitzer

### »WINGWAVE-COACHING«

Sie laufen in jeder Stresssituation davon oder streiten sich immer wieder mit den besten Freundinnen? Menschen, die emotional festhängen und immer wieder in die gleichen blöden Situationen geraten, kann »Wingwave«-Coaching weiterhelfen. Das Besondere an dieser Methode: Es wird wenig gesprochen. Stattdessen winkt der Coach mit zwei Fingern ähnlich einem Scheibenwischer vor dem Gesicht des Ratsuchenden hin und her – und der folgt dem Finger mit den Augen. Mit dieser Technik, die aus einer anerkannten Traumatherapie (MDMR) abgeleitet ist, entstehen Augenbewegungen, die einer aktiven REM-Traumphase (Rapid Eye Movement) im Schlaf gleichen. Vermutlich werden durch diese Augenbewegungen Emotionen und Erinnerungen aus Hirnteilen des Unterbewusstseins aktiviert und neu geordnet. Auch wenn es seltsam klingt und bis heute nicht restlos geklärt ist, wie es wirklich funktioniert: Die Stimulation löst erstaunlich gut emotionale Blockaden. Wichtig: Nach etwa drei Sitzungen sollte es merkliche Veränderungen geben.

Coachs unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com), Kosten: ca. 150 Euro pro Sitzung

### WAS HILFT NOCH?

»Wenn sich Situationen ständig wiederholen, ist es offensichtlich, dass die Person einen Eigenanteil an der Sache hat«, erklärt der Coach Christopher Rauen. Oft sind dann systemische Aufstellungen hilfreich, in denen man sehen kann, wie man sich selbst in seinem sozialen Umfeld bewegt – und wie das auf die anderen wirkt.

Coachs unter [www.dgsf.org](http://www.dgsf.org), Kosten: ab 100 Euro



### ☛ Für Dauerzoffer

#### »REISS-PERSÖNLICHKEITSPROFIL«

Ständig Zoff in der Beziehung, obwohl sich beide Partner eigentlich sicher sind, es ist Liebe? In dieser Situation lohnt es sich, herauszufinden: Was treibt uns eigentlich an? Das »Reiss-Persönlichkeitsprofil« arbeitet mit einem Test, der die Ausprägung von 16 Lebensmotiven wie Romantik, Wettkampf oder Ordnung prüft. Meist sehen Paare in der Auswertung sofort, wo Streit vorprogrammiert ist. Klar, irgendwie ahnt man die Stolpersteine – sieht man aber schwarz auf weiß, wie der Partner tickt, ist es leichter, seine Eigenheiten ernst zu nehmen und sich darauf einzustellen. Offenbaren die beiden Profile große Unterschiede – auch keine Katastrophe: Ein Paar kann sogar davon profitieren, indem es die Rollen in der Beziehung so verteilt, wie es dem jeweiligen Antrieb entspricht. Ist er ordentlich und sie neugierig, übernimmt er ab jetzt die Steuererklärung und sie die Reiseplanung für den Sommer. Und: Das »Reiss-Profil« zeigt auch die Gemeinsamkeiten, die man dann stärker betonen kann als bisher.

Coachs unter [www.reissprofile.eu](http://www.reissprofile.eu),

Kosten: ab 150 Euro pro Stunde

#### WAS HILFT NOCH?

Ein weiterer Auslöser für Streit: Veränderung. Ein Kind, der Verlust des Jobs, und schon sind Liebende mitten in der so genannten Anpassungskrise. Wer hier festhängt, findet Hilfe in Paar- und Familienberatungsstellen.

Z. B. [www.ekful.de](http://www.ekful.de); [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de), in der Regel kostenlos

### ☛ Für Unzufriedene

#### »BRANDBEAT-COACHING«

Wer ständig mit sich und seinem Leben hadert, weil ihm alles, was er tut, irgendwie sinnlos erscheint, könnte mit einem »Brandbeat-Coaching« weiterkommen. Orientierungspunkte für die persönliche Sinnsuche sind zwei Fragen. Erstens: Was kann ich, was kein anderer kann? Zweitens: Bei welcher Tätigkeit empfinde ich echte Freude und tiefe Befriedigung? Coach Michael A. Wiegel hat ein Schema entwickelt, mit dem die Teilnehmer diese Fragen im Laufe eines Seminartags immer präziser einkreisen. Aus anfangs 20 Stichworten zu den eigenen Werten, Wünschen, Talenten werden im Laufe des Seminars zwei sehr individuelle Schlagworte destilliert. Daraus wiederum machen die Teilnehmer einen Satz über sich selbst, eine Art Lebensmotto. Eine Ärztin hat beispielsweise die Worte »Heilerin« und »Wegweiser« aufgeschrieben und daraus den Satz gemacht: »Ich will Krankheiten heilen und Menschen zeigen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können.« Sie hat durch ihren »Leitsatz« herausgefunden, dass sie ihr Wissen weitergeben will. Sie merkte, wenn sie in die Gespräche mit den Patienten gezielt kleine Informationseinheiten einbaut, fühlt sich ihr Tun sinnvoller an. Generell gilt: Der persönliche Leitsatz hilft nur weiter, wenn man ihn wie ein Maßband verwendet, mit dem man alle Lebensentscheidungen und Ziele prüft. So kommt man den eigenen Werten und Wünschen Schritt für Schritt näher. Obwohl Coach Wiegel seine Methode »Personal Brandbeat« nennt – der Name also beinhaltet, dass jeder erkennen soll, welche »Marke« er ist –, geht es in dem Seminar nicht um Selbstvermarktung, sondern um Selbsterkenntnis.

Coachs unter [www.mybrandbeat.de](http://www.mybrandbeat.de),

Kosten: ca. 450 Euro pro Trainingstag

#### WAS HILFT NOCH?

Ein Tagesseminar kann ein Anfang sein. Intensiver ist Einzelcoaching. In etwa fünf Sitzungen bekommt man ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und Werte. Vorteil: Man kann zwischen den Sitzungen die erarbeiteten Leitsätze prüfen und weiterentwickeln.

Coachs unter Deutscher Bundesverband Coaching e. V.: [www.dbvc.de](http://www.dbvc.de); Deutscher Verband für Coaching und Training: [www.dvct.de](http://www.dvct.de), Kosten: ab 100 Euro pro Stunde.

## ☛ Für Nicht-in-die-Gänge-Kommer

### »MCI-METHODE«

Das Ziel ist klar, allein es scheint unmöglich, endlich den ersten Schritt zu tun ... Wer dies Problem kennt, hat vielleicht einfach zu viele Ziele. Welche Ihnen wirklich etwas bedeuten, findet die von der Motivationspsychologin Gabriele Oettingen entwickelte »MCI-Methode« heraus. Zuerst werden alle Ziele gesammelt – von Abnehmen bis Jobwechseln. So kommen schnell 20 Punkte zusammen. Dann klopft man jeden nach Wichtigkeit ab: Wenn beispielsweise auf der Liste steht »Ich will meine beste Freundin öfter treffen«, malt man sich aus, was das Allerschönste beim Zusammensein ist. Wem dann warm ums Herz wird, der hat einen emotionalen Antreiber gefunden. Ziele, zu denen sich keine schönen Bilder oder Körpergefühle entwickeln lassen, werden hintangestellt – so wird der Zielekatalog entrümpelt. Bei denen, die übrig bleiben, sucht man dann nach Stolpersteinen und Hindernissen. Beim Thema »Treffen mit der besten Freundin« kann das zum Beispiel einfach Erschöpfung sein, die einen davon abhält, abends noch zum Telefonhörer zu greifen oder mit der Freundin wegzugehen. Die Seminarteilnehmerinnen suchen dann individuelle Strategien, wie sie das Hindernis überwinden können. Zum Beispiel: »Ich rufe die Freundin tagsüber im Büro an.« Und: »Wir fahren einmal im Jahr zusammen ein Wochenende weg.« Es ist oft überraschend, wie leicht es ist, Ziele zu erreichen.

Kurse unter [www.dak.de](http://www.dak.de), in Form von Seminaren, Titel:

»Motiviert mit Methode«. Kosten: 140 Euro für drei Termine und mehrere Telefonate mit dem Coach, Sonderkonditionen für DAK-Mitglieder

### WAS HILFT NOCH?

Bei persönlichen Motivationsproblemen kann auch der »Reiss-Profil«-Test helfen (siehe »Dauerzoffer«). In der Fußballbundesliga setzt beispielsweise der FC Bayern die »Reiss-Profil« zur Motivationssteigerung ein – jeder Spieler bekommt die Ansprache und Aufgabe, die zum Profil passt.

### Unsere Experten

Christopher Rauen, Vorsitzender des Deutschen Bundesverbands Coaching e. V.: [www.rauen.de](http://www.rauen.de) • Svenja Hofert, Coach, Buchautorin, zertifiziert für »Reiss-Profil«: [www.karriereentwicklung.de](http://www.karriereentwicklung.de) • Birgit Knatz, Online-Coach, Gründerin der Internet-Seelsorge: [www.birgit-knatz.de](http://www.birgit-knatz.de)

## ☛ Für Dauergestresste

### »ORIENTIERUNGS-COACHING«

Wer sich ständig unter Druck, gehetzt und fremdbestimmt fühlt, den kann ein klassisches »Orientierungs-Coaching« weiterbringen. Denn Zeitprobleme sind oft keine Frage der Organisation. Zeitmanagement hilft deshalb nur bedingt, wenn man sich gehetzt und extrem unter Druck fühlt. Dann lohnt der Blick auf die tieferen Beweggründe: Ist man überfordert? Hat man Angst, sich bei anderen mit einem Nein unbeliebt zu machen? Leidet man an Selbstüberschätzung? Das Coaching kann hier meist schon mit etwa fünf Stunden weiterhelfen.

Coachs unter Deutsche Gesellschaft für Karriereberatung [www.dgfk.org](http://www.dgfk.org), Kosten: ca. 100 Euro pro Stunde

### WAS HILFT NOCH?

Wenn es zeitlich total drunter und drüber geht, ist ein Online-Coaching ratsam. Dazu braucht man keine Termine zu machen, sondern mailt einfach zwischendurch, wenn Luft ist – der Online-Coach antwortet. Diese Coachingform setzt sich immer mehr durch. Dass es beim E-Mail-Coaching keinen persönlichen Kontakt zum Coach gibt, wirkt sich übrigens nicht negativ auf das Vertrauensverhältnis aus. Im Gegenteil: Die Anonymität fördert oft sogar die Offenheit.

Anmeldung unter [www.dg-onlineberatung.de](http://www.dg-onlineberatung.de), Abrechnung nach Zeit, Kosten: ca. 120 Euro pro Stunde. Unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) ist die Beratung kostenfrei, dort sitzen geschulte ehrenamtliche Helfer



Fotos: Plainpicture, Corbis