

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Albert Einstein

Coaching ist in aller Munde, wenn es um Themen wie Veränderungsprozesse, Karrieremöglichkeiten oder Persönlichkeitsentwicklung geht. Im beruflichen Kontext ist Coaching seit Längerem fest etabliert und der private Bereich zieht langsam, aber stetig nach. Das ist gut so, denn wer kennt es nicht:

Gerade in unserem privaten Umfeld liegen oftmals unangenehme Probleme. Wir empfinden Situationen erdrückend oder leiden unter unbewussten Sabotagemustern.

Im Coaching übernimmt ein Coach die unterschiedlichsten Positionen. So ist er mal Starthelfer, Berater, Prozessbegleiter, Trainer oder Moderator. Ein andermal ist ein Coach einfach ein guter Zuhörer, der Geschehnisse miteinander in Verbindung setzt, einen roten Faden sichtbar macht und dadurch den Raum schafft, in dem positive Veränderung möglich ist.

Das Coaching ist eine zukunftsorientierte „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Ein Coach geht davon aus, dass jeder Mensch alles für ein erfülltes Leben in sich trägt. Erfahrungsgemäß schöpfen Menschen jedoch ihre tatsächlichen Möglichkeiten nicht voll aus. Sowohl beruflich als auch privat. So haben manche Menschen zum Beispiel oft schlechte Laune und sind miesepetrig, weil



sie sich ihr Leben einfach anders vorgestellt haben. Sie empfinden eine Art Ohnmacht und geben anderen Menschen oder den Umständen die Schuld für ihre Situation.

Oft vergeblich wird von Menschen viel Energie verbraucht, um Andere zu verändern. Diese kann nutzbringender in die eigene Weiterentwicklung investiert werden.

Es ist einfach ungünstig, in der Opferrolle zu verharren. Wer die Welt als Feind sieht und stets in Allem das Negative spürt, möchte der etwas verändern? Oder sich selbst? Oder möchte er einfach die nächsten 30 Jahre genau so weitermachen? Frei nach dem Motto „Jammern ist einfacher als Handeln“. Dieser Mensch darf das tun. Jedoch:

Wer Lust hat auf sein Leben und es selbst bestimmen möchte, der darf mutig den nächsten Schritt gehen.

Allein die Erkenntnis „Ich muss etwas tun!“ löst aber noch kein Problem. Dadurch ändern Menschen ihr Verhalten nicht. Hilfreich wäre ein neuer Gedanke wie: „Ich will mein Bestes geben, um gut gelaunt zu sein.“ anstelle von „Du bist schuld an meiner schlechten Laune!“. Ein Coach kann hier Möglichkeiten aufzeigen, Impulse geben und eingefahrene Denkmuster enttarnen. Coaching ist ein intensives Arbeiten miteinander und eine großartige Möglichkeit der Potentialentwicklung.

Wo liegt der Unterschied zwischen Coaching und Therapie?

Unser Leben ist nicht denkbar ohne unsere persönlichen Krisen, diversen Konflikte und Momente der Hilflosigkeit. All diese Erlebnisse tragen genauso zu unserer Persönlichkeitsbildung bei wie die schönen Augenblicke in unserem Leben. Problematisch kann es jedoch werden, wenn die negativen Ge-

fühle uns nicht mehr loslassen. Wenn uns unsere

Lebensfreude verloren geht. Jeder ist mal schlecht gelaunt. Das sollte jedoch nicht lange anhalten und zu keinem Dauerzustand werden. Wenn dies doch geschieht, fühlen sich die Menschen oft angreifbar, sind unsicher, fühlen sich erschöpft und werden vielleicht sogar krank.

In einer Therapie geht es um Heilung.

Die Seele leidet und das zeigt sich auf verschiedenste Weisen. Oftmals auch in körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Manche Menschen leiden unter Ängsten oder unter Depressionen. Sie haben körperliche Beschwerden, für die keine Ursache gefunden werden kann. Es geht oftmals auch um eine Heilung des Selbstbildes und des Selbstbewusstseins. Bei manchen Menschen ist die Selbststeuerungsfähigkeit ins Wanken gekommen. Eine Therapie ist dann für einen Menschen nützlich, wenn er nicht alleine über etwas hinweg kommt. Wenn es Dinge gibt, mit denen er nicht fertig wird. Wenn er traumatische Erlebnisse hat, die er verarbeiten möchte. Wenn ein Burn-out droht. Wenn Trauer und Verlust so groß sind, dass ein angemessener Umgang mit den Gefühlen nicht möglich ist. In der Therapie fragen wir nach dem "warum" und schauen in den Rückspiegel des bisherigen Lebens.

Wir dürfen jederzeit an uns und an unseren Einstellungen gegenüber Themen und Menschen arbeiten.

So wie wir gelernt haben, in die Welt zu schauen, je nach gemachten Erfahrungen oder Veranlagungen, so sind auch unsere Gedanken eher optimistischer



Jeder Mensch ist einzigartig. Auch in dem, was er für sich und sein Wohlbefinden braucht. Hier beispielhaft einige Themen, bei denen Coaching oder psychotherapeutische Arbeit sinnvoll sein könnte:

- Ich muss perfekt sein
- Ängste
- Traumatischen Erfahrungen
- Chronische Schmerzen
- Beziehungsprobleme
- Schlafstörungen
- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Überwindung unerwünschter Verhaltensmuster
- Psychosomatische Erkrankungen
- Aufbau von Selbstbewusstsein bei Kindern und Jugendlichen
- Zurückfinden zu mentaler Stärke und Kraft
- Entwicklung von innerer Motivation
- Mentaltraining zur Wettkampfvorbereitung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

oder pessimistischer Natur. Doch wir können unsere Gefühle durch die Art, wie wir denken, beeinflussen. Uns nicht bestimmen lassen von den Gedanken, sondern unsere Gedanken bewusst wählen. Das macht einfach bessere Laune.

halten und die Richtung überprüfen und sein Handeln dementsprechend anpassen – das ist für eine langfristige Lebenszufriedenheit in meinen Augen unabdingbar.

Viel Freude auf Ihrem Weg wünscht
Ihnen herzlichst,

Persönliches Glück und Zufriedenheit *Nina Spiel*

Zum Leben gehört neben der Sonne auch der Schatten. Und ohne das eine kann das andere nicht sein. Doch es gibt für die eigene Lebenszufriedenheit leider kein „Simsalabim-Schnippen“ von Außen. Stetiges Dranbleiben, sein gestecktes Ziel auf Aktualität überprüfen, auf dem Lebensweg ab und zu inne-

Weitere Informationen:

NINA Spiel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

55425 Waldalgesheim
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

www.nina-spiel.com