

## Coaching

---

**Von:** Coaching <info@enabling-steps.de>  
**Gesendet:** Sonntag, 26. März 2017 17:57  
**An:** 'Coaching'  
**Betreff:** enabling steps - Newsletter 2/ 2017

Liebe Leserinnen und Leser,

In unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

\*\*\*\*\*

### "Was bringt mich durch stürmische Zeiten?"

Die Zeiten sind gefühlt sehr viel stürmischer geworden, so empfinden das viele Menschen – und ich, zugegebenermaßen, auch. Vielleicht sind wir aufmerksamer geworden, oder vielleicht haben wir lediglich mehr Informationskanäle als früher, die uns das so erscheinen lassen? Unabhängig davon: Wenn neben meinen eigenen persönlichen Umwälzungen immer mehr über Veränderungen des Klimas, der politischen Landschaft, der beruflichen Rahmenbedingungen gesprochen und geschrieben wird, kann mich das an den Rand meiner persönlichen Belastung führen. Doch warum ist das so? Was kann ich tun, um mich darauf einzustellen und damit angemessen umzugehen?

Wie ich genau das schaffen kann, hängt im Wesentlichen von mir selbst ab – keine wirklich neue Erkenntnis, doch werde ich immer mehr dahin geführt, mich dem zu stellen. Seit einiger Zeit ist das Thema "Resilienz" – also die Fähigkeit, mit Herausforderungen angemessen umzugehen und ggf. sogar gestärkt daraus hervorzugehen – sehr präsent. Eine Basis für Resilienz (die ich mit diesem Newsletter jedoch nicht vertiefen möchte) sind die eigenen Ressourcen: Welche stehen mir zur Verfügung, auf die ich setzen kann?

Im Coaching wird u.A. eine Methode angewendet, das sogenannte "Haus der Identität" mit seinen fünf Säulen, auf die ich gern eingehen möchte (es gibt selbstverständlich noch andere vergleichbare Methoden). Die fünf Säulen im Haus der Identität stellen die möglichen Quellen meiner Ressourcen dar. Wenn sich die Säulen nach meinem Gefühl im Gleichgewicht befinden, besitze ich eine innere Stabilität, um in "stürmischen Zeiten" und Herausforderungen gelassener zu sein und eine optimistische Haltung einzunehmen.

In meinem Newsletter 1/2014 "Klären der eigenen Rolle, um authentisch zu sein" bin ich darauf eingegangen, dass ich zum einen mehrere Rollen wahrnehme – Partner, Vater, Freund, Vorgesetzter, Mitarbeiter usw. – und auf der anderen Seite dennoch ein individueller Mensch mit persönlichen Eigenschaften bin. Wenn ich authentisch bin, dann "bin ich" (meine Identität) und nehme aus dieser Haltung heraus meine unterschiedlichen Rollen wahr.

Mit "Identität" ist in diesem Zusammenhang dasjenige Bild gemeint, das ich von mir selbst habe. Ich unterscheide mich mit meiner Identität von allen anderen Menschen mit ihren individuellen spezifischen Merkmalen. Dabei bildet sich meine Identität seit meiner Geburt aus und wird durch alle Erfahrungen, die ich mache, weiterentwickelt, beeinflusst und verändert; sie ist demnach nicht starr und nicht unveränderlich. Und im Zusammenleben mit anderen Menschen beobachte und vergleiche ich meine Identität mit denen der anderen: Fühle ich mich der Gruppe zugehörig oder ausgegrenzt? Kann, will ich etwas an mir verändern, um dazuzugehören oder mich bewusst abzugrenzen? Insofern besitze ich eine individuelle und auch eine bzw. mehrere Gruppenidentitäten.

In diesem Newsletter fokussiere ich mich auf die individuelle Identität. Dennoch haben im systemischen Kontext die sozialen Beziehungen zu den verschiedenen Gruppen, denen ich angehöre, einen deutlichen

Einfluss auf mich und meine Identität. Wenn ich nicht mehr Teil von mir wichtigen Gruppen sein kann – z. B. Familie, Freunde, Kollegen –, dann wirkt das sehr stark auf mich und meine individuelle Identität.

Ich kann allerdings auch ganz bewusst und aktiv meine Identität verändern. Wenn ich beispielsweise nicht mehr meine typisch "männliche" oder "weibliche" Rolle wahrnehmen möchte, weil sie mir fremdbestimmt und nicht stimmig erscheint, dann kann ich mich von diesen äußeren Zwängen befreien. Wer von uns kennt nicht die folgenden "Überzeugungen" bzw. Denkmuster: "So sitzt man als Frau nicht!" oder "Männer weinen nicht!" Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe anderer Glaubenssätze, die wir von unseren Eltern, Freundeskreisen usw. zunächst einmal übernehmen, ohne sie in Frage zu stellen: "Das ist nichts für Dich! Du hast mehr Talent für ..." oder "Du bist schon immer so ... gewesen, Du änderst Dich nie!". Aber: Möchte ich das auch weiterhin akzeptieren? Wenn nicht, was hindert mich daran, etwas zu verändern, wenn es mir richtig erscheint?

Was ist das nun für ein "Haus der Identität", und was kann ich damit machen? Ich möchte darauf hinweisen, dass diese Methode einen ersten Schritt darstellen kann, der selbst gegangen werden kann: Ich kann mich mit meinen Ressourcen auseinandersetzen, ohne einen Coach aufzusuchen. Wenn es jedoch um die nachhaltige Lösung für ein Thema geht, welches für mich eine deutlich größere Bedeutung besitzt, ist die Zusammenarbeit mit einem Coach zielführender. Er kann aus geschulter Sicht Themen ans Licht bringen, die vielleicht hinter bestimmten Antworten und Reaktionen stehen. Wir sind es auch oftmals nicht mehr gewohnt, in uns selbst positiv kritisch hineinzuschauen; dies immer wieder zu üben, habe ich in meinem Newsletter 3/2014 "Ausbauen der eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens, der Bewusstheit, des Verhaltens und der Fähigkeit, Reflexion zu üben" vertieft. Eine Entscheidungshilfe, inwieweit es für Sie sinnvoll sein kann, einen Coach hinzuziehen, habe ich in meinem Newsletter 4/2014 "Brauche ich einen Coach – und wenn ja, wie finde ich einen für mich geeigneten?" beschrieben.

Die erste Säule im "Haus der Identität" stellt "Arbeit und Leistung" dar. Ich kann mir notieren, welche Aus- und Weiterbildungen ich gemacht habe, welche beruflichen Tätigkeiten ich ausgeübt habe bzw. ausübe und über welche Talente, Fähigkeiten sowie Spezialkenntnisse ich verfüge. Welche außerberuflichen Aktivitäten betreibe ich, engagiere ich mich mit Pflege in der Familie, einem Ehrenamt oder anderen sozialen Aufgaben? Habe ich Hobbies, die besondere Fähigkeiten verlangen? Neben diesen "harten" Fakten ist es wichtig, auch die "weichen" anzuschauen: Wie viel Ehrgeiz besitze ich, wann empfinde ich wen als Konkurrenz? Wie bewerte ich selbst meine eigene Leistung?

Eine weitere Säule ist die "Materielle Sicherheit": Welche finanzielle Sicherheit habe ich heute und welche benötige/ wünsche ich mir zukünftig? Wie wichtig ist mir finanzielle Unabhängigkeit, auf was kann ich verzichten, was für Investitionen stehen an?

"Körper und Gesundheit": Wie gesund fühle ich mich zur Zeit? Achte ich auf gesunde Ernährung, treibe ich Sport, und wie fühle ich mich dabei? Fällt mir das leicht oder eher schwer? Wie sieht mein Selbstbild zu meinem Körper und zu meiner Gesundheit aus, und stehe ich dazu?

Bei der Betrachtung der Säule "Soziales Netz" geht es darum, welche Beziehungen ich gern und freiwillig oder aus Pflichtbewusstsein heraus privat und beruflich pflege, und was das mit mir macht. Wie wichtig sind mir mein Partner, meine Familie, meine Freunde und Kollegen? Wie viel bringe ich selbst in Beziehungen mit ein, was erwarte ich von Anderen?

Welche "Normen und Werte" sind mir wichtig? Habe ich Vorbilder, woran glaube ich? Was macht für mich "Sinn", welches Selbstideal besitze ich? Kommt es vor, und wenn ja: In welchen Situationen habe ich ein schlechtes Gewissen? Bin ich bereit, für meine Ideale auch gegen Widerstände einzustehen? Welche (gesellschaftlichen) Normen und Werte nehme ich als "normal" an; wie fühle ich mich dabei?

Bei einer (ehrlichen) Beantwortung dieser oder vergleichbarer Fragen lerne ich mich immer besser kennen und erkenne, in welchen Bereichen ich mehr oder weniger stabil bin und über welche wichtigen, vielleicht bisher ungenutzten Ressourcen ich verfüge. Manchmal bin ich überrascht, über welche Potenziale ich bereits verfüge. Bei der Betrachtung geht es nicht darum, dass alle Säulen gleichgewichtig ausgeprägt sind. Es ist vielmehr wichtig, dass ich mich mit der Ausprägung im Gleichgewicht fühle und prüfe, ob ich möglicherweise neue Schwerpunkte setzen möchte. Wenn es mir zunächst etwas schwerfällt zu erkennen, ob und welche Schwerpunkte ich denn ändern möchte, kann ich mir überlegen, welche der fünf Säulen für mich wichtiger sind als die anderen, und unterschiedliche Gewichtungen ansetzen. Eine Gewichtung kann ich dadurch einführen, dass ich mir beispielsweise überlege, wie viel Zeit und Energie ich investieren muss bzw. möchte. Passt das, fühle ich mich dabei OK?

Wenn ich mir vornehme, etwas zu verändern, kann ich mir Zeitpunkte überlegen, bis zu denen ich eine Veränderung herbeigeführt haben möchte, z.B. in 3 Monaten oder in einem Jahr. Hier macht es Sinn – und das kennen Sie bereits aus Ihrem Alltag –, kleine und erreichbare Ziele zu setzen. Kleine Erfolge parallel zu meinen normalen Tagestätigkeiten, die ja ohnehin schon genügend auslasten, zu erreichen, motivieren

mich, weitere und ggf. schrittweise ambitionierte anzugehen. Und es macht Sinn, immer wieder zu prüfen, ob meine Zielsetzung, wo ich hin möchte, unverändert geblieben ist oder sich andere Schwerpunkte aufgetan haben.

Ziel der Betrachtung des Hauses der Identität ist es, über die Auseinandersetzung damit mehr Klarheit über mich, meine Ressourcen und meine eigenen Wünsche zu erhalten. Stabilität in diesen Themenbereichen bringt mir mehr Gelassenheit und Ruhe für aufkommende "Stürme" auf Grund unvorhergesehener Veränderungen in meinem Leben.

Wenn Sie bei diesem Prozess Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst  
Ihr Christian Nourney



\*\*\*\*\*

Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“.

\*\*\*\*\*

**Impressum**

enabling steps  
Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411  
E-Mail: [info@enabling-steps.de](mailto:info@enabling-steps.de) , Web: [www.enabling-steps.de](http://www.enabling-steps.de)  
**Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag):** Inhaber Christian Nourney