

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

Perfektion

➔ Viele Menschen streben in einem oder mehreren Bereichen ihres Lebens perfekte Ergebnisse an, sei es im Beruf, in der Beziehung, in der Kindererziehung oder auch nur bei der Hundeerziehung. Da diese selten möglich sind, erleben sie immer wiederkehrende Frustration und Ärger über sich selbst oder andere. Das kann so weit führen, dass daraus körperliche Symptome werden. Häufig

sind dies Appetitlosigkeit oder Fresshunger, Schlafschwierigkeiten, Magen-Darm-Probleme, Bluthochdruck usw. Was läuft da schief, mag man sich fragen? Aus Coaching-Sicht entstehen solche Dinge aus der Differenz zwischen dem Wollen und den Ergebnissen. Angestrebt wird etwas Vollkommenes, Exaktes, Fehlerfreies. Und hier liegt der Hund begraben. Die Erwartungen und Forderungen an uns selbst sind schlichtweg unrealistisch. Doch woher kommt das, was treibt Menschen dazu, perfekt sein zu wollen? Im Verfahren mit dem St. Galler Coaching-Modell wird zunächst geklärt, was dahintersteht. In vielen Fällen ist es Angst vor Versagen, vor Scham, vor «Zu-wenig-Sein», Ab-

wertung oder Ablehnung durch andere. Diese Angst aufzudecken und wahrzunehmen, sich eingestehen, «was wirklich wirkt», ist der erste wichtige Schritt. Nun lade ich Sie ein, in einen Bereich Ihres Lebens hineinzuschauen, in dem Sie versuchen, perfekt zu sein. Vergewärtigen Sie sich Ihr Tun dabei, welche Gedanken begleiten es? Folgen Sie diesen Gedanken, bis Sie das dazugehörige Gefühl spüren. Bleiben Sie dabei, suchen und finden Sie den Angst-Teil, der vielleicht darin verborgen ist. Sagen Sie dann zu diesem Gefühl: «Hallo, schön dass ich dich jetzt erkennen und annehmen kann!» Lassen Sie es wirken, ohne verändern zu wollen. Die Veränderung wird aus sich heraus geschehen.