

#summary

Was Sie hier erwartet, beziehungsweise NICHT erwartet:

Ich bin Anke Lönne, selbstständig im Bereich Moderatorenmanagement seit ca. zwanzig Jahren und nun auf dem Sprung, meine Ausbildung zum systemischen Coach abzuschließen. Dies ist meine Abschlussarbeit und gleichzeitig die Aufforderung und Ermutigung ;) für alle, die dastehen, wo ich stand beziehungsweise immer mal wieder stehe:

TRAU DICH! MACH EINFACH! HAB KEINE SCHEU!

Denn das, was wir brauchen, haben wir nach Abschluss dieser gemeinsamen Reise im Gepäck:

DEMUT! HALTUNG! KONTAKT!
(Danke Manfred)

In dieser Arbeit werde ich keine spezielle Technik sezieren, ich werde wahrscheinlich keine kompletten Prozesse abbilden. Ich möchte anhand von zwei Beispielen erzählen, wie schön es ist, den eigenen Stil zu entwickeln und sich voll und ganz auf sich selbst zu verlassen, auf das Entdecken der eigenen Stärken und den Griff in den bei jedem individuell bestückten Werkzeugkasten.

Viel Vergnügen und Kurzweil wünsche ich beim Lesen!

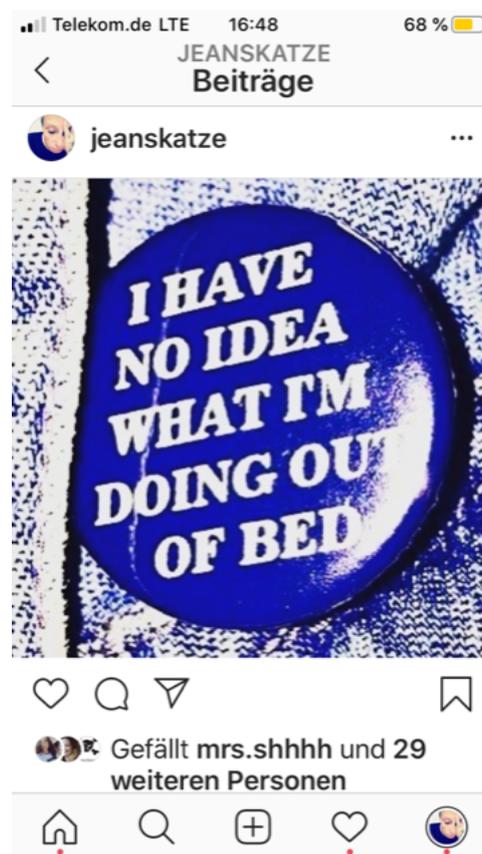


#work

Als ich mich im März 2019 auf diese Reise begab, hatte ich keine Ahnung, was passiert. Wie gut, dass es so war! Denn so konnte ich mich einfach dem ganzen hingeben und lernen und erfahren. Und da kam so einiges, es packte mich und ich wollte das gern auch!!! All das, was unsere fabelhaften Dozenten uns zeigten, erklärten und nahebrachten – jeder auf seine eigene, ganz unverwechselbare Art. jeder mit seinem eigenen Stempel.....

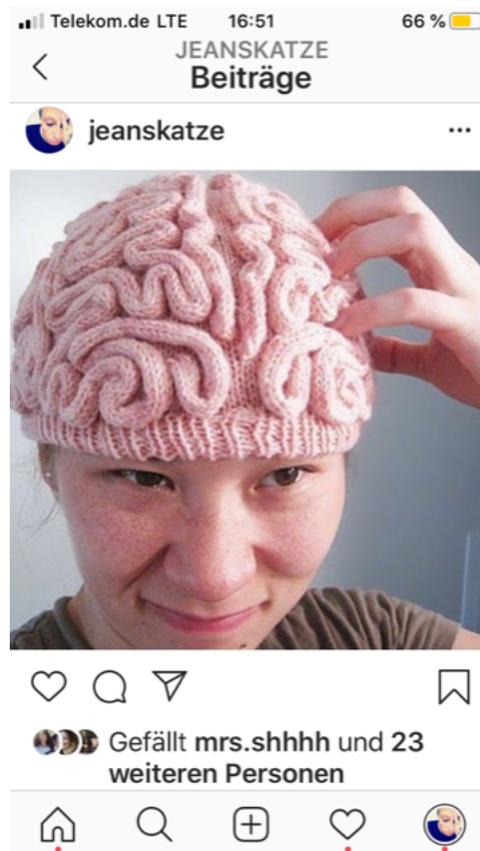
Genau – der Stempel war es, der mir Kopfzerbrechen bereitete. Wie sollte ich das jemals schaffen? All die Fragetechniken, ausgebufften Kniffe und „Vonhintendurchdiebrusts“ geschmeidig und locker zu einem Coachingprozess verweben, der dann noch meinen unverkennbaren Stempel trägt?

#großesfragezeichen



Mein Fragezeichen trug ich wohl sehr deutlich auf der Stirn, denn unsere wertvolle Co-Trainerin Indra sprach dieses relativ am Anfang der Ausbildung an und ermutigte mich, meine Persönlichkeit einzubringen und erklärte mir, dass ich ganz unaufgeregt meine manchmal sehr unkonventionellen Gedankengänge und Fragen locker anmoderieren kann, ohne meinen Coachee komplett zu verwirren, indem ich ihn einfach „in mein Boot hole“ und

sage, dass das was jetzt kommt, eventuell irre klingt, ich es aber brauche, um mein Bild rund zu machen. Denn das war mir schon klar – damit kann nicht jeder umgehen.
#bilderimkopf



Und da bin ich schon angekommen beim Thema Visualisierung. Für mich eine wunderbare Sache, um bei meinen Coachees wichtiges zu verankern, so dass sie es immer wieder hervorholen können, wenn es die Situation erfordert und ich nicht in der Nähe bin.
#poesiealbum

Dazu zwei Beispiele:

#1 DEINE LUPE

Meine Klientin ist ein elfjähriges Mädchen. Sie ist sehr gut in der Schule, hat keine schwachen Fächer, nur vor Mathearbeiten hat sie regelmäßig einen Blackout. Ihre Mutter schilderte mir, dass Fiona schon Tage vor der nächsten Prüfung schlecht schläft, Angst hat und sich krank fühlt, obwohl sie den Stoff zuhause kann und weiß was kommt.

Ich traf mich dann mit Fiona in ihrem Kinderzimmer und ließ mir von ihr erzählen, was passiert. Sie ist sehr reflektiert und hat sich selber schon viele Gedanken gemacht. Die nächste Arbeit stand in drei Tagen an.

Fiona berichtet, dass sie selber nicht versteht was los ist, doch jedes Mal vor der Arbeit wird sie total nervös und ist nicht mehr ansprechbar. Wenn der Lehrer das Blatt mit den Aufgaben verteilt, verliert sie komplett den Überblick, schafft es nicht, strukturiert an die Aufgaben zu gehen und wird nie fertig mit der Arbeit und ist danach völlig erledigt und frustriert.

Die schlechteste Note war eine VIER. Nur zu Erklärung der Not – sie ist eine Einserschülerin, in allen Fächern. Und das ohne Mühe!



Dank aktiven Zuhörens machte ich mir ein Bild und startete mit einer Skalenarbeit anhand der Schulnoten von eins bis sechs.

Frage: „Du stehst auf der VIER, wo möchtest Du hin? Mit welcher Zahl spürst Du eine Verbesserung?“

Ich war mir sicher, sie würde antworten: Eine EINS!

Hier durfte ich dann erleben, wie schön es ist sich überraschen zu lassen und wie sicher es ist, dass es in jedem Coachingprozess immer wieder passiert.

Ihre Antwort: „Hmmm..... eine DREI oder eine DREI+ vielleicht?“

Okay! Das klingt doch mal nach einem gar nicht unmöglichen Ziel!

Mein nächster Impuls war – wir werden die Angst positiv konnotieren.

Frage: „Hast Du eine Idee, wofür Deine Angst gut ist? Wobei sie Dir eventuell helfen möchte?“

Und so kamen wir im Gespräch dahin, dass die Angst sie beschützen will, beschützen davor, Fehler zu machen, zu leichtsinnig zu sein - denn sie kann den Stoff ja! Und dass sie ihr helfen will, noch genauer hinzuschauen, um nichts zu übersehen!

Fazit: „Die Angst ist meine Lupe! Meine Beschützerin.“

Damit war sie auf einmal sehr entspannt und konnte dieses Bild aufnehmen und benutzen und entwickelte damit sogar Neugier und fast Vorfreude auf den bevorstehenden Test. Ich widmete ihr dann noch das Lupenemoji und sagte ihr, dass das sie sei. Damit konnte sie sehr viel anfangen und spürte Leichtigkeit.

Kurz vor dem Test schickte ich ihr noch eine Whatsapp-Nachricht mit dem Emoji und wünschte ihr Glück.

Es hat gewirkt – die Arbeit kam zurück mit einer EINS und ich hatte eine vor Freude quietschende Fiona am Telefon.

#2 DU BIST EIN BABY

Meine Klientin ist Anfang vierzig, erfolgreiche Producerin in einer renommierten TV-Produktionsfirma, die nach fast achtzehn Jahren ihren sicheren Posten gekündigt hat und eine neue Stelle bei einem bekannten TV-Sender angetreten hat.

Der Wechsel ist gut gelungen und trotzdem ist sie an verschiedenen Stellen verunsichert. „Die neuen Kollegen sprechen eine ganz andere Sprache!“ war eine Aussage, die immer wieder kam. Und damit einher ging das Gefühl, eine Außenseiterin zu sein mit „Vokabelschwäche“. Aus der sonst eloquenten Frau, die nie Probleme hatte, ihren Standpunkt zu vertreten, egal ob in Wort oder Schrift, wurde auf einmal eine schüchterne, ruhige Person.

Ihr Auftrag für unsere Zusammenarbeit: Ich möchte meine Selbstsicherheit zurückgewinnen und ein anerkanntes Teammitglied werden.

Das Coachinghaus war eine wunderbare Unterstützung. Wir begannen das Thema zu sortieren, dank aktivem Zuhören war es kein Problem. Das Organigramm half mir dann sehr, die Struktur in der neuen Firma und der Abteilung zu verstehen. Dann ließ ich mir eine konkrete Situation beschreiben, hier ging es um die interne Kommunikation in Meetings, aber auch, wie mit Kunden gesprochen wird. Als ich sie dann bat, mir ihre Gefühlslage in den genannten Situationen zu beschreiben sprach aus ihr der pure Stress. Zu vieles prasselte auf sie ein und die Zeit, die sie benötigte, um alles zu verarbeiten, nahm sie sich nicht, da ihr Ehrgeiz, der sie schon immer begleitet, ihr das verbietet.

Bei mir machte sich schnell das Bild eines Neugeborenen auf, welches frisch auf der Welt, völlig überwältigt ist von allem.

Ich gab ihr dieses Bild und fragte sie, ob sie damit etwas anfangen könne und traf den Nerv. Sie entspannte sich und lachte sogar. Von sich aus fragte sie, ob sie sich das aufschreiben dürfe, um die Karte immer mit sich zu tragen.



Im weiteren Prozess fragte ich sie, wer ihr denn helfen könne sich einzuleben und wen sie sich zum Verbündeten machen könne. Eine Kollegin fiel ihr schnell ein, und damit formulierten wir die Aufgabe, sich diese Kollegin als Mentorin ins Boot zu holen. Außerdem teilte sie mir dann noch mit, dass das Unternehmen sogar Kommunikations-Workshops anbietet, sie sich aber nicht sicher war, ob sie darum bitten darf daran teilzunehmen

Frage: „Wer ist Dein Ansprechpartner? Und was hindert Dich daran, ihn zu fragen?“

Antwort: „Mein Chef ist Ansprechpartner, mit dem versteh ich mich sehr gut, ich habe aber Angst, unverschämte rüberzukommen und zu zeigen, dass ich unsicher bin.“



Ich ließ sie weiter erzählen, wertschätzte Ihre Unsicherheit und vermittelte ihr, dass ich ihre Situation voll und ganz verstehe und führte sie dann durch verschiedene weitere Fragen wie

- Was glaubst Du, wie Deine Kollegen Dich sehen?
- Wie nimmt Dich Dein Chef wahr?
- Was wünschst Du Dir?
- etc.

aus der Unsicherheit und dem Gefühl, eine Art „Bittsteller“ zu sein, heraus. So kam sie wieder in ihre eigene Kraft und bekam Macht über die Situation.

Wir beendeten diese Sitzung damit, dass sie zur „Aufgabe“ bekam, das Gespräch mit ihrem Chef, zu suchen, um ihm zu sagen, dass sie sehr glücklich ist über die neue Aufgabe und froh darüber, so gut aufgenommen zu werden. Und damit sie noch schneller ein vollwertiges Teammitglied werden kann, wünscht sie sich Unterstützung in Form der Workshop-teilnahme.

Der Plan ging auf! Der Workshop läuft und sie ist den Babyschuhen längst entwachsen!

#conclusion

Rückblickend empfinde ich die letzten Monate als ein wertvolles Geschenk. Ich habe viel gelernt, über mich, über das Leben und habe Unsicherheiten verloren. Dazu gewonnen habe ich tolle neue Menschen in meinem Leben, einen Koffer voll mit sehr präzisen Werkzeugen und ganz viel Ruhe!

Ich möchte jeden, der sich angesprochen fühlt, ermutigen, sich auf diesen Weg zu machen. Er ist sicher und auch wenn er nicht immer geradeaus geht – verlaufen kann man sich nicht!

#happyend

