

Minimalismus als Instrument für Scanner-Persönlichkeiten im Systemischen Coaching

Dipl.-Ing. Kyra Pfeil /// Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach (ECA) /// In-Konstellation, Köln /// Ausbildungsgang Januar 2021 /// Aachen, 08.08.2021

**„Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.“
– Das wusste schon Buddha.**

Inhalt

Summary	2
Minimalismus	2
Minimalismus als Lebensstil	2
Von allem zu viel?	3
Elemente des einfachen Lebens	3
Scanner-Persönlichkeiten	4
Terminologie	4
Scanner-Typen	5
Stärken und Ressourcen	6
Herausforderungen	6
(Systemisches) Coaching für Scanner	7
Lebensstrategien für Scanner	7
Minimalismus für Scanner	8
Mini-Toolbox	8
Literatur	9

Summary

Wohlstand, Konsum und immer mehr Dinge führen bei vielen Menschen zu einer materiellen und mentalen Überfrachtung. Im Schnitt soll jede:r Einwohner:in in Deutschland rund 10.000 Gegenstände besitzen, Tendenz steigend. Hinzu kommen unzählige Aufgaben und Termine in Beruf und Privatleben. „Weniger ist mehr!“ lautet daher immer öfter die Devise in der neuen „VUCA-Welt“. Minimalismus gilt als geeigneter Ansatz, dem alltäglichen Overload zu begegnen.

Besonders gefährdet, sich unter den derzeit vorherrschenden Rahmenbedingungen zu verzetteln, sind sog. Scanner-Persönlichkeiten, auch Multitalente genannt. Sie interessieren sich für Vieles, lassen sich leicht von Neuem ablenken und sind manchmal gelähmt angesichts der Optionen, die ihnen das Leben bietet.

Systemisches Coaching kann Scannern und Nicht-Scannern dabei helfen, Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen sowie individuelle Entscheidungen zu treffen. Da Minimalismus ebenso wie Systemisches Coaching darauf abzielt, mehr Fokus, Klarheit und Struktur im Leben zu erreichen, ist es ein vielversprechender Ansatz, Systemisches Coaching um Ansätze aus dem Minimalismus zu erweitern – für mehr Leichtigkeit im Innen und Außen.

Minimalismus

Laut Duden ist *Minimalismus* die „bewusste Beschränkung auf ein Minimum, auf das Nötigste“ (Website DUDEN). Es gibt ihn schon lange in der Kunst, der Musik und der Architektur. Minimalismus wird auch als „das einfache Leben“ bezeichnet. Doch was bedeutet das und wozu das Ganze? Welche gesellschaftlichen Entwicklungen befördern Minimalismus? Was hat Minimalismus mit Coaching zu tun?

Minimalismus als Lebensstil

Nur moderner Lifestyle oder Beginn einer neuen Ära? Seit einiger Zeit ist Minimalismus in Fachbüchern und -zeitschriften, Blogs und Social Media, Funk, Fernsehen und Kino präsent. Blogger- und Youtuber:innen unterbieten sich in der Frage, wer die wenigsten Dinge besitzt: Capsule Wardrobe, kahle Wohnungen mit weißen Wänden, ein gefüllter Koffer als einziger Besitz, das Tiny House – all dies sind mögliche Ausprägungen des minimalistischen Lebensstils. Sie sind jedoch nicht der Maßstab, da jeder Mensch für sich selbst definiert, was zu viel, zu wenig oder genau richtig ist. Gemein ist allen Ausprägungen die vorausgegangene Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen.

Schon in den 70er Jahren bezeichnete der Psychoanalytiker und Sozialphilosoph Erich FROMM Haben und Sein als „zwei grundlegend verschiedene Formen menschlichen Erlebens“ (FROMM 2017: 30), wobei der Unterschied zwischen dem Geist einer Gesellschaft, die den Menschen zum Mittelpunkt macht und dem Geist einer Gesellschaft, die sich um Dinge dreht, bestehe. FROMM appellierte, die Gesellschaft müsse sich zurück in Richtung Sein entwickeln, um ökologische Katastrophen, Krankheiten und verheerende sozio-ökonomische Entwicklungen abzuwenden (vgl. FROMM 2017: 26; 34).

Der Zukunftsforscher Matthias HORX befasst sich rund 50 Jahre später mit dem System der Globalisierung. Vom globalen Wirtschaftsmodell der letzten Jahrzehnte hätten alle profitiert, z.B. durch günstige Flugreisen und eine unbegrenzte Auswahl an materiellen Gütern. Dieses Modell stoße jedoch nicht zuletzt auf-

grund der pandemischen Lage 2020/2021 an seine Grenzen: „Wir überraschten uns, weil wir plötzlich merkten, dass wir vieles, was wir unbedingt gebraucht hatten, gar nicht so schrecklich vermissten. Dass Verzicht gar kein Verzicht sein muss, sondern oft auch Befreiung möglich macht.“ (HORX 2020: 54).

Die Philosophin Ines Maria ECKERMANN beschreibt die Entwicklungen wie folgt: *Fear of missing out (FOMO)* wird zu *joy of missing out (JOMO)* (vgl. ECKERMANN 2019: 283-288).

Es ist davon auszugehen, dass sich der minimalistische Lebensstil aufgrund externer Einflüsse, sich schnell wandelnder Anforderungen und Rahmenbedingungen („VUCA-Welt“) sowie des steigenden Leidensdrucks vieler Menschen „im Hamsterrad“ weiterverbreiten wird.

Minimalismus wird häufig kontextualisiert mit Konzepten und Ansätzen wie Frugalismus, Zero Waste, Re- und Upcycling, Next Economy, Regionalität, Achtsamkeit oder Zen-Buddhismus.

Von allem zu viel?

„Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, von Geld, das wir nicht haben, um Leute zu beeindrucken, die wir nicht mögen.“ – Dieses Zitat, das sich nicht eindeutig einem Verfasser zuordnen lässt, beschreibt das Dilemma, in dem sich viele Menschen in der heutigen Überflussgesellschaft wiederfinden.

Die Anhäufung von sog. *Gerümpel* – auch bezeichnet als „was wir nicht mögen oder verwenden, was unordentlich oder unorganisiert ist, zu viel in begrenztem Raum, was unerledigt oder unfertig ist“ (KINGSTON 2019: 25) – hat viele nachteilige Folgen. Gerümpel macht müde und lethargisch, blockiert Neues, kann verwirren und lenkt von Wichtigem ab (vgl. KINGSTON 2019: 30-45). Unnütze Dinge rauben Lebensenergie.

Steigender Wohlstand, die permanente Verfügbarkeit von Konsumgütern sowie die weit verbreitete Annahme, Erfüllung durch das Anhäufen von Besitz zu erlangen, führen nicht nur zu einem materiellen Overload. Ein einfaches Beispiel illustriert die Last, die persönlicher Besitz mit sich bringen kann: Ein Auto kostet nicht nur Geld bei der Anschaffung, wofür oftmals Kredite aufgenommen werden. Es braucht einen Stellplatz oder ein Parkticket, muss betankt, gereinigt, gewartet und repariert werden, kostet Versicherung und Steuer. Je mehr Besitz, desto mehr zeitliche, mentale und finanzielle Ressourcen werden gebunden.

Viele Menschen leiden nicht nur an einem Überfluss an Dingen, sondern auch unter einem hohen Arbeitspensum sowie einem vollen Terminkalender im Privatleben. Verschiedene Rollen wollen gleichzeitig oder in schnell wechselnder Abfolge gelebt und erfüllt werden: Job, Partnerschaft, Familie, Haushalt, Freizeit, Selbstoptimierung und soziale Verpflichtungen – und das alles 24/7. Hinzu kommen permanente Ablenkungen und Einflüsse durch Medien, insbesondere digitaler Art.

In Summe führt dies zu einer Zunahme physischer und psychischer Probleme. Immer mehr Menschen sind überlastet, unzufrieden und suchen dem tieferen Sinn ihres Daseins.

Elemente des einfachen Lebens

Das einfache Leben wurde schon in der Antike zelebriert und propagiert. „Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche“ erkannte Sokrates (469-399 v.Chr.). Und Diogenes von Sinope (ca. 413-323 v.Chr.) soll Reichtum für „die Kotze des Glücks“ gehalten haben.

Heute werden jährlich hunderte Ratgeber publiziert, die Anleitungen für ein einfaches Leben enthalten. Viele davon beziehen sich auf die Themen Ausmisten, Aufräumen und Ordnen. Als wohl berühmteste Ver-

fechterin für mehr Struktur in der eigenen Wohnung gilt die Japanerin Marie Kondo. Doch materieller Ballast ist nur einer von vielen möglichen Ansatzpunkten, um einer Überlastung entgegenzuwirken und mehr Leichtigkeit zu entwickeln (s.o.). So beschreibt der Theologe und Journalist Werner Tiki KÜSTENMACHER acht Stufen zu einem „einfachen, klaren Kern, dem Wesentlichen unseres Lebens“ (KÜSTENMACHER 2008: 19-22):

- Sachen: Materieller Besitz.
- Finanzen: „Virtuelle Sachen, potenzielle Materie.“
- Zeit: Wieviel Zeit bleibt zum Zu-sich-Kommen, Nachdenken, Nichtstun?
- Gesundheit: Miteinander von Körper und Geist.
- Beziehungen: Kontakte privater und beruflicher Art.
- Partnerschaft: Begegnung mit dem Du.
- sich selbst: Persönlichkeit, Vorstellung von Erfüllung und Glück.
- Spiritualität: Sinn, Woher und Wohin des Lebens.

Sicher ist: „Minimalismus erfordert Mühe. Er verlangt uns die Bereitschaft ab, unsere Werte, unsere Wünsche und uns selbst ständig zu hinterfragen“ (ECKERMANN 2019: 203).

Für manche Personengruppen birgt Minimalismus besonderes Potenzial.

Scanner-Persönlichkeiten

Wer oder was sind Scanner-Persönlichkeiten? Welche Merkmale zeichnen Scanner-Persönlichkeiten aus? Wo liegen ihre Stärken? Welchen Herausforderungen müssen sie sich stellen?

Terminologie

Der Begriff *Scanner-Persönlichkeit*, kurz: *Scanner*, wurde im Jahr 2006 erstmalig im anglo-amerikanischen Raum geprägt durch die Karriereberaterin Barbara SHER. Sie definiert Scanner als Menschen, „die sich nicht auf ein einziges Lebensthema beschränken wollen und denen es schwerfällt, sich für einen Weg zu entscheiden, weil sie sich so vieles vorstellen können“ (SHER 2012: 2).

Die Therapeutin und Unternehmensberaterin Anne HEINTZE beschreibt Scanner als Menschen, „die viele Ideen haben, sich immer wieder von neuen Aktivitäten anregen lassen und sich für alles Mögliche begeistern können.“ (HEINTZE 2016: 37). Laut HEINTZE sollten Scanner eher als Vielbegabte oder Multitalente bezeichnet werden, da der Begriff *to scan* funktional und teilweise negativ assoziiert sei und die zahlreichen Begabungen und positiven Eigenschaften von Scanner-Persönlichkeiten (s.u.) außer Acht lasse.

Weitere Bezeichnungen für Scanner sind (Auswahl): Multiprofessional, Universalgenie, Generalist:in, Renaissance-Mensch, Ideenheld:in, Tausendsassa, Hans Dampf in allen Gassen.

In Theorie und (Coaching-)Praxis wird vielfach ein Bezug zwischen Scannern und Hochsensibilität hergestellt. Viele Menschen sind Scanner UND hochsensibel, diese Verknüpfung tritt aber nicht zwingend auf. Weitere verwandte Konzepte sind Hochbegabung, Hochsensitivität oder multiple Intelligenz.

Das Gegenteil von Scannern sind laut SHER die sog. Taucher. Sie vertiefen sich über Jahre oder Jahrzehnte in einen oder wenige Themenbereiche und eignen sich dort Spezialwissen an.

Scanner-Typen

SHER unterscheidet neun Arten von Scannern. Die Scanner-Typen sind in zwei Gruppen unterteilt – *Zyklische Scanner* und *Sequenz-Scanner*. Als Zyklische Scanner gelten Menschen mit mehreren, klar definierbaren Interessengebieten, denen sie in unterschiedlicher Intensität abwechselnd nachgehen. Sequenz-Scanner stoßen ständig auf neue Interessengebiete, die sie nicht weiterverfolgen, sobald ihre Neugierde gestillt ist (vgl. SHER 2012: 143 und 203). Die Typologie ist nicht allumfassend und stellt einen Versuch dar, die Vielfalt an Eigenschaften von Scanner-Persönlichkeiten aufzuzeigen. Im Wesentlichen unterscheiden sich die Scanner-Typen hinsichtlich ihrer Erwartungen an die eigenen (Lebens-)Aufgaben und Projekte (vgl. SHER 2012: 141-142). Dementsprechend unterscheiden sich auch die Mittel und Methoden in Coaching-Prozessen, die dazu dienen, Scanner bestmöglich zu unterstützen (s. Kap. Coaching für Scanner).

Zyklische Scanner	
Doppelagent*	Schwankst du zwischen zwei Lebensmodellen hin und her? Kann es für dich nur das eine ODER das andere geben? Glaubst du, dass du entweder dich selbst oder andere Menschen enttäuschen wirst? Würdest du am liebsten verschiedene Leben abwechselnd führen?*
Sibyllinischer Scanner	Interessierst du dich für eine Fülle an Themen, die dich meist eine ganze Weile begleiten? Neigst du zum Chaos? Fühlst du dich oft gelähmt, weil du nicht weißt, wo du anfangen sollst? Fällt es dir schwer, Projekte abzuschließen? Hast du große Sorge, nicht erfolgreich sein zu können?
Tellerjongleur	Kannst du viele Projekte gleichzeitig am Laufen halten? Liebst du die Herausforderung? Kannst du schlecht Nein sagen, wenn dich jemand um Hilfe bittet? Kommst du nie dazu das zu tun, was du selbst am liebsten möchtest? Verschiebst du die Erfüllung deiner Träume in die Zukunft?
Sequenz-Scanner	
Serienspezialist	Beschäftigst du dich jahrelang mit einem Thema, bevor du dich einem neuen zuwendest? Tauchst du so tief in ein Projekt ein, als sei es deine Lebensaufgabe? Irritiert es dich dann, wenn du das Interesse verlierst und plötzlich etwas anderes machen möchtest?
Serienmeister	Macht es dir Spaß, über deine Grenzen hinauszugehen? Liebst du es, perfekt in einer Tätigkeit zu werden? Kannst du erworbene Fähigkeiten trotz Zeitnot schwer loslassen, obwohl du schon längst etwas Neues begonnen hast? Stehst du gerne im Rampenlicht?
Universalist	Interessierst du dich für alles Mögliche? Kannst du vieles gut, bist aber auf keinem Gebiet herausragend? Versucht dein:e Chef:in in der Regel, dich zu halten, da du vielfältig talentiert und einsetzbar bist? Suchst du trotzdem noch nach der wahren Berufung?
Wanderer	Tust du oft scheinbar Unzusammenhängendes? Bist du sehr spontan? Liebst du verschiedene Lebensweisen und erlebst teilweise planlos ständig neue Abenteuer? Fehlt dir eine klare Richtung in deinem Leben, weil du immer nur den nächsten Schritt vor Augen hast?
Ausprobierer	Probierst du fast alles gerne aus? Vermeidest du, zweimal das Gleiche zu tun? Befürchtest du, die Erfüllung, nach der du dich sehnst, in deinem Leben nie zu finden? Wirft man dir oft mangelnden Ehrgeiz vor? Erscheint dir dein Leben zu kurz, um alles zu lernen, was dich interessiert?
Turbowechslers	Nervt es dich, ein Projekt abzuschließen, bevor du etwas Neues anfangen kannst? Fühlst du dich oft schlecht, weil du neue Interessen schnell wieder

fallen lässt? Fühlst du dich in einem engen Käfig, wenn du dich anpassen musst? Siehst du in vielen Dingen viel Potenzial?
--

(vgl. SHER 2012:145-278)

*Das generische Maskulinum in der gesamten Typologie wurde aus der Literatur übernommen.

**Die Leitfragen sind Suggestivfragen und dienen lediglich der Einordnung, welchem Scanner-Typus eine Person am ehesten entspricht. Eindeutige Zuordnungen sind selten möglich.

Die Geschwindigkeit, in der Sequenz-Scanner ihre Interessen und Aktivitäten verändern, nimmt vom Serienspezialisten bis zum Turbowechslers zu. Bei den Zyklischen Scannern steigt pauschal die Anzahl der wiederkehrenden Interessen und Aktivitäten vom Doppelagenten bis zum Tellerjongleur.

Unter den Zyklischen Scannern bilden die Sibyllinischen Scanner (die „Sibyllen“) mit Abstand die größte Gruppe bzw. haben den größten Leidensdruck (vgl. SHER 2012: 143). Bei den Sequenz-Scannern gibt es diesbezüglich keine verlässliche Einschätzung.

Stärken und Ressourcen

Als „Über-den-Tellerrand-Schauer und Hinter-den-Vorhang-Gucker“ (Website MARKGRAF COACHING) wird Scannern eine Vielzahl an Begabungen zugesprochen. Sie sind kreativ, lernen sehr schnell, begreifen übergeordnete Zusammenhänge, sind vielseitig interessiert, neugierig, können viele Dinge gleichzeitig gut, sind flexibel, offen für Neues, finden sich in unbekanntem Situationen schnell zurecht u.v.m.

Als Kindern geht es Scannern meist großartig. In jeder Schulstunde können sie sich mit einem anderen Fach beschäftigen, niemand erwartet Spezialisierung und im täglichen Spielen und Ausprobieren kann wertfrei vielen Interessen abwechselnd oder gleichzeitig nachgegangen werden.

Herausforderungen

Schwierig wird es für die meisten Scanner erst bei der Berufswahl, da hier klare Entscheidungen gefordert sind, die andere Optionen ausschließen. Darunter leiden Scanner, denn sie empfinden Beschränkungen als Beschneidung ihrer Interessen. Dies betrifft auch den privaten Bereich des Lebens, z.B. Hobbies.

Die größte Herausforderung für Scanner besteht darin, dass in der heutigen Leistungsgesellschaft Spezialisierung gefragt ist und lineare Lebensläufe sowie wachstums- und marktwirtschaftlich orientierte Maßstäbe für Erfolg gelten. In der Außenwahrnehmung haben Scanner daher oft mangelndes Durchhaltevermögen. Im Inneren kämpfen sie mit einem Gefühl der Unzulänglichkeit und empfinden Überforderung.

Scanner langweilen sich schnell, es fällt ihnen schwer, Dinge zu Ende zu bringen – bzw. sie definieren das „Ende“ anders als die meisten Menschen, haben also andere Aktivitätsspannen und andere Belohnungssysteme – und sie sind wiederkehrend auf der Suche nach neuen Themen, Aufgaben und Abenteuern. Der Wunsch, „das Richtige“ zu tun, führt insbesondere bei den sibyllinischen Scannern oft zu einer Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Sie verharren dann in einer Situation und empfinden das Gefühl der Lähmung.

„Für Scanner ist die Welt wie ein riesiger Süßigkeitenladen voller Verlockungen. Und am liebsten würden sie mit beiden Händen zugreifen und sich die Taschen vollstopfen. [...] Das Problem ist nur, dass Scanner im Süßigkeitenladen verhungern.“ (SHER 2012:19)

Nicht selten folgen äußerem und innerem Druck ein Burnout oder eine Depression. Scanner-Persönlichkeiten empfinden oft einen Overflow an Eindrücken und Optionen und sind aufgrund der genannten Herausforderungen zunehmend Zielgruppe u.a. in der Systemischen Coaching-Branche.

(Systemisches) Coaching für Scanner

Coaching ist die professionelle und neutrale Begleitung von Individuen oder Gruppen in Krisen, Entscheidungs- und Veränderungsprozessen. Coaching findet im Dialog statt und ist ziel-, lösungs- und ressourcenorientiert. *Systemisch* bedeutet, dass die Coachees im Geflecht ihrer Beziehungen betrachtet werden. Systemisches Coaching wird im Life- und Business-Bereich angewandt, wobei die Übergänge fließend sind.

Die meisten Coaches, die gezielt Scanner adressieren, konzentrieren ihre Angebote auf die Themen Selbstakzeptanz und berufliche Sinnfindung (vgl. z.B. Website OPEN MIND AKADEMIE, Website SCANNER-PERSÖNLICHKEIT). Nicht alle Angebote für Scanner sind systemischer Art, obwohl sich insbesondere der systemische Ansatz anbietet, um die spezifische Persönlichkeit von Scannern sowie ihre Entfaltungsspielräume im jeweiligen Lebenskontext zu betrachten.

Doch welche Strategien sind empfehlenswert? Warum ist Minimalismus für Scanner interessant und welche Ansätze aus dem Minimalismus lassen sich in ein Systemisches Coaching integrieren?

Lebensstrategien für Scanner

Die Bloggerin Aljona BUCHLOH schreibt aus Erfahrung: „Es ist völlig unsinnig, gegen die eigene Vielseitigkeit anzukämpfen. Nur wenn ich meinen Facettenreichtum akzeptiere, kann ich aufhören, ihn als Schwäche zu betrachten und ihn stattdessen als Stärke nutzen.“ (Website GEDANKENSCHIFT).

Neben diversen Coachingangeboten (s.o.) kursieren auch pauschale Empfehlungen für Scanner. So empfiehlt SHER je nach Scanner-Typus konkrete Lebensdesigns, Jobs sowie Methoden im Alltag („Spezialausrüstung“). Für „Sibyllen“, also diejenigen Scanner, die sich überproportional häufig in ihren Interessen verlieren, unter Unordnung und Chaos leiden und aufgrund der Vielzahl an Optionen schlecht Entscheidungen treffen können, heißt das exemplarisch (vgl. SHER 2012: 186):

Lebensdesign-Modelle (Auswahl)

- Stundenplan-Modell: Platzierung der Aufgaben und Interessen in kurzen Sequenzen.
- Arzt-Modell: Tage-, wochenweise oder saisonale Interessenverfolgung.

Jobs (Auswahl)

- mehrere Einkommensquellen: Verteilung der Interessen auf verschiedene Erwerbstätigkeiten.
- „der zufriedenstellende Job“: Fokus auf Sicherheit, persönliche Entfaltung eher in der Freizeit.
- sog. Schirm-Berufe: Berufe, die wechselndes Wissen erfordern, z.B. Journalismus.
- Beratungstätigkeiten: Unterstützung anderer durch breitgefächertes Wissen.

Methoden (Auswahl)

- Scanner-Terminplaner: Zeitliche Visualisierung des geeigneten Lebensdesign-Modells.
- Scanner-Projektbuch: Kreative Sammlung aller Impulse und Projektideen.
- Projektordner und -boxen: Ordnungssysteme zum Clustern von Ideen und Materialien.

Unabhängig davon, dass individuelle Lösungen für Scanner besser in einem professionellen Coaching erarbeitet werden sollten und die o.g. Empfehlungen allenfalls Anhaltspunkte für eine mögliche Entwicklung bieten, wird deutlich, dass es im Kern immer um die Schaffung von Strukturen geht. Strukturen ermöglichen Scannern, ihren wechselnden Interessen nachzugehen, ohne sich zu verzetteln.

An dieser Stelle knüpft der minimalistische Ansatz an.

Minimalismus für Scanner

Viele Scanner leiden darunter, sich im Alltag mit ihren „unfertigen“ Projekten zu konfrontieren. Gleichzeitig fällt es ihnen oft schwer, Dinge loszulassen. Systemischer Coach und Strukturaufstellerin Annette BAUER weist darauf hin, dass die möglichen Schwierigkeiten von Scannern, sich von Dingen und Projekten zu lösen, dennoch nicht vergleichbar sind mit den Erscheinungsformen des sog. Messie-Syndroms, da unterschiedliche Beweggründe ursächlich sind (vgl. BAUER 2017: 115). Doch wer sich von Überflüssigem trennt, schafft Freiräume. Besitz und „Gerümpel“ (s. Kap. Minimalismus) kostet Energie und Zeit – zwei Güter, die vor allem Scanner-Persönlichkeiten für das Ausleben ihrer zahlreichen Interessen benötigen.

Landläufige, teils internationale Bezeichnungen für Coaching- und Beratungsleistungen, die mehr Leichtigkeit durch weniger Ballast versprechen, sind Ordnungcoaching, Professional Organizing oder Ordnungsmentoring. Die wenigsten Ordnungcoaches in der D-A-CH-Region sind jedoch ausgebildete Systemische Coaches. Zudem beschränken sich die Angebote mit Blick auf die acht Stufen zu einem leichten Leben (s. Kap. Minimalismus) hauptsächlich auf die 1. Stufe, d.h. die materielle Ebene. Dabei hat Minimalismus deutlich mehr Potenzial, als nur für eine aufgeräumte Wohnung zu sorgen:

„Minimalism is a tool that can assist you in finding freedom. Freedom from fear. Freedom from worry. Freedom from overwhelm. Freedom from guilt. Freedom from depression. Freedom from the trappings of the consumer culture we've built our lives around. Real freedom.“ Joshua & Ryan von The Minimalists (Website THE MINIMALISTS)

Der naheliegende Begriff *Minimalismus-Coaching* ist im deutschsprachigen Raum wenig verbreitet, obwohl er sich dazu eignet, Systemisches Coaching für mehr Fokus und Klarheit im Inneren mit der Schaffung von Ordnung und Struktur im Äußeren zu vereinen – für mehr mentale und materielle Leichtigkeit.

Mini-Toolbox

Zur Begleitung von Scannern bieten sich je nach Thema und Fragestellung grundsätzlich alle gängigen Methoden aus dem Systemischen Coaching an. Es liegt nahe, verstärkt ressourcenorientierte Methoden einzusetzen, um Scannern ihre Potenziale bewusst zu machen und zu mehr Selbstakzeptanz zu verhelfen.

Minimalismus stellt eine ideale Ergänzung zum Systemischen Coaching dar (s.o.).

Die nachfolgende Auswahl systemischer und minimalistischer Tools zur Unterstützung von Scanner-Persönlichkeiten ist nicht vollständig. Die Toolbox zeigt lediglich die potenzielle Vielfalt an kombinierbaren Methoden auf und ist beliebig erweiterbar. In einem Coaching könnten klassische Systemische Coaching-Sitzungen z.B. mit praktischen „Aufräum“-Einheiten verknüpft werden.

systemischer Ansatz	minimalistischer Ansatz
systemische Fragen	Zeit- und Projektmanagement

Glaubenssatzarbeit	Fokus auf innere statt auf äußere Werte
narrativer Ansatz	Ausmisten, Aussortieren, Minimieren
Timeline	Schatzkiste
Everest-Ziele	Ordnungssysteme
Muster des Gelingens	schrittweise Betrachtung aller Lebensbereiche
...	...

Beide Ansätze – der systemische und der minimalistische – stehen in Wechselwirkung zueinander und bestärken sich im Sinne einer doppelten Strategie für mehr Leichtigkeit im Leben – für Scanner und Nicht-Scanner.

Literatur

BAUER, Annette 2017: Vielbegabt, Tausendsassa, Multitalent? Achtsame Selbstfürsorge für Scannerpersönlichkeiten. Junfermann Verlag GmbH, Paderborn, 1. Auflage, 2017.

BORGEEST, Gunda 2020: Ordnung nebenbei. Aussortieren, aufräumen, aufatmen. Stiftung Warentest (Hrsg.), Berlin, 2. Nachdruck, 2020.

ECKERMAN, Ines Maria 2019: Ich brauche NICHT mehr. Konsumgelassenheit erlangen und nachhaltig glücklich werden. Tectum Verlag der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Baden-Baden. 1. Auflage, 2019.

FROMM, Erich 1979: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München, 44. Auflage, 2017.

HEINTZE, Anne 2016: Auf viele Arten anders. Die vielbegabte Scanner-Persönlichkeit: Leben als kreatives Multitalent. Ariston Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München. 1. Auflage, 2016.

HORX, Matthias 2020: Die Zukunft nach Corona. Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln beeinflusst. Econ Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 4. Auflage, Juli 2020.

KINGSTON, Karen 1998: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 9. Auflage, November 2019.

KÜSTENMACHER, Werner Tiki 2004: simplify your life. Einfacher und glücklicher leben. Knauer Verlag der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München, Taschenbuchausgabe, 2008.

SHER, Barbara 2012: Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München, 9. Auflage, 2020.

Website DUDEN: www.duden.de, letzter Zugriff am 03.08.2021

Website GEDANKENSHIFT: www.gedankenshift.de, letzter Zugriff am 03.08.2021

Website MARKGRAF COACHING: www.markgraf-coaching.de, letzter Zugriff am 31.07.2021

Website OPEN MIND AKADEMIE: www.open-mind-akademie.de, letzter Zugriff am 06.08.2021

Website SCANNER-PERSÖNLICHKEIT: www.scanner-persoendlichkeit.de, letzter Zugriff am 06.08.2021

Website THE MINIMALISTS: www.theminimalists.com, letzter Zugriff am 06.08.2021