

Abschlussarbeit
Ausbildung zum systemischen Coach

-Antifragilität-

Resilienz weitergedacht

„Schwierigkeiten wecken das Genie“
Nassim Nicolas Taleb

David Sändker, Juli 2022

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Einleitung	3
2 Definition Antifragilität	4
2.1 Fragilität und Antifragilität im Alltag	5
3 Antifragilität im systemischen Coaching.....	6
4 Fazit.....	8

Quellenverzeichnis

1 – Einleitung

„Wie kann man Innovationen anstoßen? Man sollte zusehen, dass man sich in Schwierigkeiten bringt...dass sich Innovation und Zuwachs aus Notsituationen ergeben und zwar in dem Ausmaß, dass die Aufhebung der Notsituation bei weitem übersteigt.“¹

Diese Arbeit widmet sich dem von Nassim Nicolas Taleb geborenen Begriff der „Antifragilität“, der damit möglichen Arbeit im systemischen Coaching, sowie der entsprechenden Positionierung als Coach im Markt.

Viele Erfolgsstorys von besonderen Persönlichkeiten, sowie auch medial unbekanntem Menschen, haben ihren Ursprung in einem Schicksalsschlag oder einer besonders schwierigen Situation. Bekanntestes Beispiel dürfte der Coach, Speaker und mehrfache Bestsellerautor Anthony Robbins sein. Ob Insolvenz, Scheidung, schwere Erkrankung – jedes Mal entwarf Robbins aus seinen persönlichen Erlebnissen ein Seminar und verkaufte seine Erfahrung und den Umgang damit für Millionen, er wird heute auf eine halbe Milliarde US-\$ Vermögen geschätzt.

Der Autor dieser Arbeit „durfte“ eine dieser Erfahrungen bereits selbst machen, als eine schwere Erkrankung sein bisheriges Leben komplett über den Haufen warf. Die gewonnenen Erkenntnisse und Umstellungen jedoch haben einen weitaus besseren Status Quo ermöglicht als den Zustand vor der Erkrankung.

Die Idee soll selbstverständlich nicht sein, die Warnungen des Lebens so lange zu ignorieren bis z.B. einer der o.g. Schicksalsschläge eintritt – sondern bestenfalls wird eine „Notsituation“ absichtlich herbeigeführt, per Coaching begleitet und in einen Zustand überführt, der vom Coachee als Bereicherung und Verbesserung empfunden wird.

¹ Nassim Nicolas Taleb – Antifragilität, S. 71

2 - Definition Antifragilität

Häufig begegnet uns im systemischen Coaching der Begriff der Resilienz. Resilienz oder Widerstandsfähigkeit erhält durch Robustheit den Status Quo. Antifragilität ist das Gegenteil von Fragilität, nicht der neutrale Zustand in Form von Resilienz oder Robustheit.

FRAGIL – ROBUST - ANTIFRAGIL

Bereits im antiken Griechenland gab es den Mythos der Hydra - ein mehr als mannshohes Fabelwesen mit mehreren schlangenähnlichen Köpfen. Die Hydra dient als perfektes Beispiel für Antifragilität. Schlug man ihr einen Kopf ab, wuchsen umgehend zwei Neue nach.

Wäre die Hydra nur robust oder resilient, wäre ein Abtrennen des Kopfes die Schwierigkeit, sie würde sich durch den Angriff oder den externen Stressor aber nicht verbessern.

Ebenfalls aus der Antike bis in den heutigen Sprachgebrauch geschafft hat es der Ausdruck „was Dich nicht umbringt, macht Dich stärker“. Auch hier geht es um die Eigenschaft dass die betroffene Person die Situation nicht nur überwunden hat, sondern sogar gestärkt aus ihr hervorgeht.

Insbesondere die Natur ist nicht robust oder resilient, sondern antifragil – Anpassungsfähigkeit setzt sich durch, nicht Linearität.

2.1. Fragilität & Antifragilität im Alltag

A) Während der Erstellung dieser Arbeit im Juli 2022 begleitet uns der Russland-Ukraine-Konflikt. Die dadurch betroffene Gasversorgung in Europa und insbesondere in Deutschland ist ein gutes Beispiel für selbstverursachte Fragilität. Die stark einseitige Energieversorgung zugunsten einer Erdgaslösung macht hier ganze Volkswirtschaften erpressbar und fragil. Es wird spannend sein, ob die Bewältigung der Krise hier zur Resilienz, besser sogar zu einer antifragilen Lösung führt. Das Ergebnis müsste dafür eine unabhängige ökologische Energieerzeugung sein - die wg. Linearität und Stabilität in den Jahrzehnten zuvor verschlafen wurde. Linearität suggeriert Sicherheit, hier zu Lasten der Umwelt. Antifragil wäre diese Lösung dann, wenn sie zeitgleich die Zerstörung von Natur und Umwelt stoppen oder sogar umkehren würde. Offensichtlich bedurfte es erst einer extremen Krise und Versorgungsengpässen, um die entstandenen Fehlentwicklungen ernsthaft zu überdenken.

B.) Unser Körper besteht zu ca. 30-40 % (Frauen) und 40-60 % (Männer) aus Muskeln. Das besondere an Muskeln ist, dass diese antifragil auf Belastung reagieren. Muskelwachstum entsteht in Vorbereitung bzw. der Annahme des Körpers, dass er die bereits erreichte Leistung beim nächsten Mal übertreffen muss, und bereitet sich entsprechend darauf vor. Den Körper keiner Belastung bzw. Stressoren auszusetzen führt hingegen sogar zu Muskelschwund, da unsere Gene und Zellen annehmen dass diese Leistung zukünftig nicht mehr benötigt wird. Knochen haben zudem die Besonderheit, dichter und stabiler zu werden, je mehr sie belastet sind.

C.) Freie Kapitalmärkte und Kapitalströme sind langfristig antifragil, ähnlich der Natur (s. Definition unter Punkt 2.). Ein Börsencrash ist historisch gesehen immer ein bereinigendes Gewitter gewesen. Viele Unternehmen verlieren Kapital oder gehen sogar in die Insolvenz. Es überleben die Projekte, die effizient und tatsächlich dienlich für die Mehrheit der Menschen sind - dorthin fließen verstärkt Kapital und Ressourcen (z.B. auch Mitarbeiter). „Unternehmen die nicht zweckdienlich sind, werden früher oder später vom Markt verschwinden und ihre Ressourcen anderen zur Verfügung stellen.“²

² Dr. Pero Mičić – Vorstandsvorsitzender FutureManagementGroup AG

3 – Antifragilität im systemischen Coaching

Fehler und Katastrophen führen zu Verbesserungen der Systeme bzw. Verhaltensweisen – Fehler sind Feedback, und Feedback ist eine Ressource. Systemisches Coaching kann diese Ressource heben und helfen, dieses neue Level als normal zu etablieren, so dass es vom Coachee bei Bedarf jederzeit abrufbar wird.

Wie in der Einleitung erwähnt, gibt es viele Erzählungen und Beispiele von Menschen, die durch Rückschläge und Schicksalsschläge Energie gewonnen haben, die vorher scheinbar nicht vorhanden war. Dies geschieht häufig durch Überkompensation bzw. Überreaktion auf Rückschläge oder Angriffe - nach dem Motto: Jetzt erst recht!

Dazu ein erfolgreiches Beispiel aus dem Vertrieb: Ein Kunde sagt einen Termin ab – der unerfolgreiche Verkäufer trauert um seinen Umsatz und begibt sich in die Opferrolle. Der erfolgreiche Verkäufer vereinbart für jeden ausgefallenen Kundentermin umgehend zwei neue Termine mit Kunden. Das Gesamtergebnis ist meist besser, als wenn gar kein Termin ausgefallen wäre.

Im Coachingprozess kann der Coach mit dem Coachee unterschiedlichste Szenarien erarbeiten, die dessen Problem oder Unentschlossenheit betreffen - in denen sich der Coachee bewusst in Schwierigkeiten begibt um den Prozess der Überkompensation in Gang zu bringen. Dabei sollten die Schwierigkeiten grundsätzlich handelbar und selbstverständlich nicht gesundheitsgefährdend sein. Ein Fallschirmsprung z.B. kostet die meisten Menschen reichlich Überwindung und passt hier perfekt in die Definition von „bewusst in Schwierigkeiten bringen“ – und sofern die Landung gelingt - meist einen Wachstumsprozess in Gang bringt.

Antifragilität im systemischen Coachingprozess kann sich explizit an folgende Klienten richten:

1. Personen, die aus freien Stücken an Ihrer Comfort-Zone arbeiten möchten und Spaß bzw. Interesse an Persönlichkeitsentwicklung haben
2. Personen, die bereits einen Schicksalsschlag oder eine Krise erlebt haben und zurück in die Stärke bzw. ins Selbstbewusstsein kommen wollen – und sich diese in anderen Kontexten erarbeiten und später zurück in ihr Problemfeld übertragen
3. Unternehmen und deren Mitarbeiter, deren Geschäftsmodelle von Veränderungen (z.B. Digitalisierung, Globalisierung) geprägt oder sogar gefährdet sind

Beispiele:

- A.) Eine befreundete Kollegin der Ausbildungsgruppe zum systemischen Coach wendete den Prozess bei sich selbst an. Sie beschreibt sich selbst als eher konservativ, mit dem Wunsch finanziell abgesichert zu sein. Sie kündigte ihren gutbezahlten Job in leitender Position bei einer renommierten Aktiengesellschaft, da es ihr an Erfüllung und Leidenschaft fehlte. Der Leidensdruck erschien für sie ausreichend sich in eine unsichere Position (Schwierigkeit) zu begeben, um daraus etwas Neues und Besseres entstehen zu lassen. Systemisches Coaching kann diesen Prozess begleiten und stabilisieren.
- B.) In einem von mir im Sommer 2022 durchgeführten Coaching mit einem Coachee stellte sich bei der intensiven Arbeit mit dem Lebensrad heraus, dass insbesondere das Bedürfnis nach Sexualität (sowohl quantitativ als auch qualitativ) nicht gestillt wird und sich daraus ein Leidensdruck entwickelt hat, der fragil auf andere Lebensbereiche wirkt. Als erfolgreicher Lösungsansatz kristallisierte sich heraus, dass das bewusste Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse in anderen Lebensbereichen den Coachee dazu befähigte, diese Ressource auch für das Leidensthema einzusetzen und hier positive Ergebnisse zu erzielen.
- C.) Renommierte Unternehmen für Zukunftsforschung, z.B. die FutureManagementGroup AG, entwickeln Stressszenarien für gesunde und erfolgreiche Unternehmen, um deren Schwachstellen und Angreifbarkeit des Geschäftsmodells zu identifizieren. Hierbei wird bewusst spekuliert wie Unternehmen aussehen oder sein könnten, die das eigene Geschäftsmodell gefährden – um sich selbst in diese Richtung zu entwickeln. Dieses Modell lässt sich auch auf kleine Unternehmen, Selbständige sowie Privatpersonen übertragen, die auf zukünftige Stressoren besser vorbereitet sein möchten.

4 – Fazit

Insbesondere die Generationen Y (ca. Geburtsjahrgänge 1980 – 1996) und Z (ca. Geburtsjahrgänge 1997 bis 2021) stehen aktuell vor besonderen Herausforderungen. Für diese Jahrgänge waren Sicherheit, Planbarkeit und sogar eine gewisse Linearität an der Tagesordnung. Ich selbst durfte in der Zeit von Abschaffung von Risiken sowie Abnahme von Ungewissheit aufwachsen.

Die Annahme, dass in der Zukunft alles besser wird und nachfolgende Generationen es noch besser haben werden, scheint sich durch wirtschaftliche Konflikte und vor allem zunehmende Klimaprobleme nach und nach ins Gegenteil umzukehren. Es ist eine fragile Gesellschaft mit fragilen Personen entstanden die, vor Probleme gestellt, allein häufig nicht mehr in der Lage ist, konstruktiv zu werden und Lösungen zu finden.

Entsprechend stark gestiegen ist in den letzten Jahren die Anzahl an Therapeuten, die Nachfrage ist jedoch noch ungleich höher, was für die Nachfragenden zu langen Wartezeiten führt.

Häufig haben diese Menschen jedoch gar kein Krankheitsbild, sondern Bedarf an professionellem, systemischen Coaching.

Quellenverzeichnis

Buch: Antifragilität, Nassim Nicolas Taleb

FutureManagementGroup AG > <https://www.futuremanagementgroup.com/de>