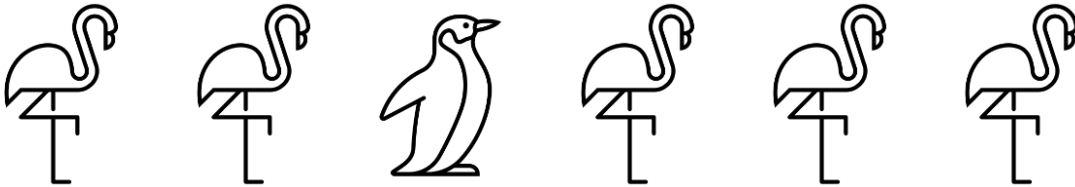


DIE PINGUIN GESCHICHTE UND DEREN NUTZUNG IM COACHINGPROZESS



AUTORIN: MICHÈLE CICHON

INHALTSVERZEICHNIS

DIE PINGVIN GESCHICHTE UND DEREN NUTZUNG IM COACHINGPROZESS	1
EXECUTIVE SUMMARY	3
EINLEITUNG	4
DIE PINGVINGESCHICHTE ODER: WIE MAN SICH IN SEINEM ELEMENT FÜHLT	4
COACHING PROZESS - ANWENDUNG & METHODEN	5
GLAUBENSSÄTZE	6
RESSOURCEN	6
REFRAMING	7
ANDERE PERSPEKTIVE	8
FAZIT	10

EXECUTIVE SUMMARY

Mittelpunkt dieser Abschlussarbeit ist die Pinguin Geschichte von Eckard von Hirschhausen. In der Geschichte geht es um einen Besuch im Zoo. Im Zoo sah er einen Pinguin, den er, aufgrund seines Aussehens und seines Körperbaus mitleidig als Fehlkonstruktion betitelte.

Der Pinguin sprang vor seinen Augen ins Wasser. Er konnte plötzlich beobachten, wie der Pinguin sich in seinem Element bewegte und stellte fest – der Pinguin ist gar keine Fehlkonstruktion.

In dieser Arbeit wird beschrieben, wie man die Geschichte in Coachings nutzen kann, es wird über Glaubenssatzarbeit, die Arbeit mit Ressourcen sowie das Reframing geschrieben.

Im weiteren Verlauf wurde noch ein Artikel einbezogen, der die Geschichte von Eckard von Hirschhausen aus einer anderen Perspektive betrachtet. Auch diese Sichtweise sollte einbezogen werden, denn hier wird aufgezeigt, wie man die Inhalte auch verstehen kann und wann die Geschichte nicht zu Grunde gelegt werden sollte.

EINLEITUNG

Ich saß zu Beginn des Schuljahres beim Elternabend an der Schule meines Sohnes, bei dem sich seine neue Lehrerin vorgestellt hat. Zu Beginn ihrer Vorstellung erzählte sie von ihrem Lehransatz und wie sie die Kinder sieht. Bevor sie weitersprach, hat sie uns ein Video gezeigt, in dem Eckhard von Hirschhausen folgende Geschichte erzählt:

DIE PINGUINGESCHICHTE ODER: WIE MAN SICH IN SEINEM ELEMENT FÜHLT

Diese Geschichte ist mir tatsächlich passiert. Ich war als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: „Mensch toll! Luxus!“ Das dachte ich auch. Bis ich auf dem Schiff war. Was das Publikum angeht, war ich auf dem falschen Dampfer. Die Gäste an Bord hatten sicher einen Sinn für Humor, ich hab ihn nur in den zwei Wochen nicht gefunden. Und noch schlimmer: Seekrankheit hat keinen Respekt vor der Approbation. Kurzum: ich war auf der Kreuzfahrt kreuzunglücklich.

Endlich! Nach drei Tagen auf See, fester Boden. „Das ist wahrer Luxus!“ Ich ging in einen norwegischen Zoo. Und dort sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich hatte Mitleid: „Musst du auch Smoking tragen? Wo ist eigentlich deine Taille? Und vor allem: hat Gott bei dir die Knie vergessen?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion.

Dann sah ich noch einmal durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht. Wer je Pinguine unter Wasser gesehen hat, dem fällt nix mehr ein. Er war in seinem Element! Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit einem Liter Sprit käme der umgerechnet über 2500 km weit! Sie sind hervorragende Schwimmer, Jäger, Wasser-Tänzer! Und ich dachte: „Fehlkonstruktion!“

Diese Begegnung hat mich zwei Dinge gelehrt. Erstens: wie schnell ich oft urteile, und wie ich damit komplett daneben liegen kann. Und zweitens: wie wichtig das Umfeld ist, ob das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt.

Wir alle haben unsere Stärken, haben unsere Schwächen. Viele strengen sich ewig an, Macken auszubügeln. Verbessert man seine Schwächen, wird man maximal mittelmäßig. Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. Und wer nicht so ist, wie die anderen sei getrost: Andere gibt es schon genug! Immer wieder werde ich gefragt, warum ich das Krankenhaus gegen die Bühne getauscht habe. Meine Stärke und meine Macke ist die Kreativität. Das heißt, nicht alles nach Plan zu machen, zu improvisieren, Dinge immer wieder unerwartet neu zusammen zu fügen. Das ist im Krankenhaus ungünstig. Und ich liebe es, frei zu formulieren, zu dichten, mit Sprache zu spielen. Das ist bei Arztbriefen und Rezepten auch ungünstig. Auf der Bühne nutze ich viel mehr von dem was ich bin, weiß, kann und zu geben habe. Ich habe mehr Spaß, und andere haben mit mir mehr Spaß. Live bin ich in meinem Element, in Flow!

Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe. Also nicht lange hadern: Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser.

*Und dann: Spring! Und Schwimm!
Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.¹*

Ich kannte die Geschichte bis dahin nicht. Sie wird offensichtlich schon lange in Coachingkreisen verwendet und ist bekannt. Da sie mich sehr inspiriert, möchte ich hier beschreiben, wie ich diese Geschichte in meinen Coachings einbeziehen werde und welche Schlüsse ich direkt daraus gezogen habe.

Die Einfachheit und Klarheit, die für mich in der Aussage *„Er war in seinem Element! Ein Pinguin ist zehnmals windschnittiger als ein Porsche! Mit einem Liter Sprit käme der umgerechnet über 2500 km weit! Sie sind hervorragende Schwimmer, Jäger, Wasser-Tänzer! Und ich dachte: „Fehlkonstruktion!“* zeigt mir, es muss nicht immer schwer sein. Ja, es kann und wird schwer, sich von seinen alten Mustern und Annahmen zu lösen, aber wenn man sich diese Aussage mal ganz rational vor Augen führt, dann kann es einfach sein. Es darf einfach sein. Sich in sein Element begeben, begeben zu können. Herauszufinden, was das eigene Element ist. Sich auf diese Reise zu begeben. Aber wenn man losgeht, (s)ein Ziel vor Augen hat, dann wird es einfach.

Die Geschichte kann ein einfacher Einstieg in ein Coaching sein - um seinem Coachee aufzuzeigen, wie einfach es sein könnte - um ihn erstmal in die Vorstellung reinzubringen und sich einzufühlen. Gemeinsam die zur Verfügung stehenden Ressourcen rauszuarbeiten.

COACHING PROZESS - ANWENDUNG & METHODEN

Zu Beginn des Coachings höre ich meinem Coachee zu – warum ist er hier, um was geht es denn, was ist das Thema?

Bei welcher Thematik kann die Geschichte verwendet werden?

- Ich bin nicht gut genug
- Ich habe kein Selbstbewusstsein
- Ich habe zu wenig Selbstwertgefühl
- Wo will ich hin?
- Was sind meine Ziele?

Nach der Festlegung des Ziels stellt man dem Coachee die Geschichte vor in dem man sie vorliest oder gemeinsam anschaut.

Nun kommen wir zu den Methoden, die man verwenden kann:

¹ Quelle: <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023

GLAUBENSSÄTZE

Nachdem man das Thema herausgearbeitet hat und die Geschichte kennt, geht man in die Zielformulierung über – Wie will ich am Ende der Coaching Session rausgehen, was will ich erreichen? Diese wird positiv formuliert. Man kann zum Beispiel den zugrundeliegenden, negativen Glaubenssatz in einen positiven Glaubenssatz umwandeln.

Aus „Ich bin nicht gut genug“ wird „Ich bin gut so wie ich bin“

Mit der Auflösung dieser Denkmuster kann ich den Coachee unterstützen, größer zu denken. Sich seiner selbst bewusst zu werden.

Doch was ist ein Glaubenssatz?

Glaubenssätze sind tief in uns verankerte Annahmen über uns selbst, andere Menschen oder die Welt im allgemeinen – sie können sowohl negativ als auch positiv sein.²

Wie beschrieben, sind Glaubenssätze tief in uns verankert – wir nehmen sie teilweise gar nicht als negative Glaubenssätze auf, da wir überhaupt nicht wahrnehmen, unsere Annahme könnte auf einem Glaubenssatz fußen. Glaubenssätze stammen meist aus der Erziehung, nur ein kleiner Teil ist genetisch vererbt. In den ersten 3 Lebensjahren wird alles im Außen gespiegelt und als Wahrheit aufgenommen – hier wird das Fundament geprägt.

Glaubenssätze sind Antreiber – oder Vermeider. Glaubenssätze leben und verändern sich. Sie können sich abschwächen oder verstärken. Wichtig ist: GLAUBENSSÄTZE SIND KEINE WAHRHEITSSÄTZE.

Einschränkende Glaubenssätze blockieren unbewusst unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Man kann jedoch in einem Coaching aufzeigen, dass jeder Glaubenssatz auch einen positiven Kern hat. Diesen gilt es zu finden, der Coach kann seinen Coachee in die Auflösung der Glaubenssätze begleiten.

RESSOURCEN

„Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. Und wer nicht so ist, wie die anderen sei getrost: Andere gibt es schon genug!“ 1 Eckard von Hirschhausen, Die Pinguingeschichte

Was sind Ressourcen?

Ressourcen bezeichnen Kraftquellen und Fähigkeiten, die Menschen in bestimmten Situationen zur Verfügung stehen. Innere Ressourcen können z.B. Kompetenz, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit etc. sein, äußere Ressourcen z.B. bestimmte Personen, Orte, oder Hilfsmittel. Der Coach sollte auf die Ressourcen seiner Klienten aufbauen und diese im Coaching herausarbeiten.³

² Quelle: <https://chrisbloom.de/blog/was-sind-glaubensaetze/> 08.03.2023

³ Quelle: <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/ressourcen/> 13.03.2023

Wenn man nun den Bezug zu der Geschichte herstellen will, dann würde ich einsteigen und dem Coachee erst mal seine Ressourcen bewusst machen.

Dazu kann man die Methode „das Innere Team“ hernehmen. Hier geht es darum, den inneren Konflikt herauszuarbeiten. Indem man seine inneren Anteile – bezogen auf das Coaching Thema – herausarbeitet, erhält man Zugang zu seinen Ressourcen. Was brauche ich, wer stört, wer ist überflüssig, wie kann ich mein inneres Team nutzen?

Hierbei wird dem Coachee gezeigt, was seine Stärken sind, wie sie heute schon genutzt werden und wer die Entwicklung seiner Stärken eventuell einschränkt.

Eine genaue Beschreibung dieser Methode findet man unter: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team> 13.03.2023

Auf der Seite des Coachingmagazins findet man kostenfrei weitere Coachingmethoden rund um die Ressourcenarbeit: <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/themen/ressourcen-identifizieren> 13.03.2023

REFRAMING

Ein weiterer Ansatz ist die Nutzung des Reframings während des Coaching Prozesses.

Was ist "Reframing"?

Die Fähigkeit, ein bestimmtes Ereignis oder Verhalten in einem neuen Rahmen (Frame) zu sehen und in einen neuen Rahmen zu setzen.⁴

Was Reframing für mich mit Pinguinen am Hut hat ? Naja, mit Pinguinen an sich nicht viel. Aber mit der Pinguingeschichte einiges.

Man gibt dem Coachee die Chance, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu sehen. Dazu geht man mit dem Coachee auf die Metaebene. Man lässt ihn die Situation von außen beobachten. Fragt, was auffällt. Bittet ihn vielleicht sich mal in seine Freundin/Mann/... zu versetzen und fragt, was derjenige denn dazu sagen würde.

Auch die vermeintlichen Schwächen sollten zum Reframing dienen. Hier kann man den Coachee bitten, zu jeder Schwäche 2 positive Aspekte zu finden.

Weitere Infos unter: <https://open-mind-akademie.de/was-ist-reframing/> 13.03.2023

„Jeder Mensch ist ein Genie. Aber wenn man einen Fisch nach seinem Geschick, auf einen Baum zu klettern, beurteilt, wird er sein ganzes Leben lang denken, das er dumm ist“

Unbekannt⁵

⁴ Quelle: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/reframing-46658> 13.03.2023

⁵ Quelle: <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023

ANDERE PERSPEKTIVE

Nachdem ich angefangen habe, mich weiter über die Pinguin Geschichte zu informieren, sind mir positive, aber auch kritische Meinungen zu der Geschichte begegnet. Diese möchte ich gerne aufgreifen und euch zusammen mit meiner Erkenntnis näherbringen.

Hier habe ich einen Artikel über die Inhalte der Pinguin Geschichte gefunden, geschrieben aus einer etwas anderen Perspektive:

Ich habe den Artikel gekürzt, da ich hier nur einen kleinen Teil des Berichts zeigen möchte - gekennzeichnet mit (...) – den ganzen Artikel habe ich unten verlinkt:

Die Kernaussage dieser Geschichte wird auch gerne von einigen Coaches oder modernen Personalverantwortlichen als Beschreibung herangezogen, welchen Sinn sie bei ihrer Arbeit stiften wollen: "Ich helfe anderen, ihre Stärken zu erkennen und zu stärken und ihr Element zu finden und zu besetzen".

Wohlgefällig ist diese Message zweifelsfrei. Aber die Tücke steckt im Detail der vielen darin unbeantwortet gelassenen Fragen, wie z. B.:

Ist es von Vorteil, wenn wir uns in nur einem Element aufhalten, auch wenn es das eigene Element ist?

(...)

Kernaussage im Hirschhausens Pinguin-Gleichnis: Ist es wirklich vorteilhaft, wenn wir uns in einem/unserem Element aufhalten?

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi [ˈmihaːj ˈtʃiːksɛntmihaːji] gilt als Schöpfer der Flow-Theorie. Damit ist ein als beglückend erlebtes Gefühl des Schaffensrausches und der Funktionslust gemeint.

Es stellt sich ein, wenn wir Anforderungen ausgesetzt sind, die unsere volle Aufmerksamkeit erfordern und im Rahmen unsererer Fähigkeiten erreichbar sind.

(...)

Sicher, der Pinguin kann in seinem Element Wasser versuchen, sich immer weitere anspruchsvolle Ziele zu setzen, um sich nicht zu langweilen: "Ich nehme mir vor, immer schneller zu schwimmen und die tägliche Fischfangquote zu erhöhen".

Aber nichts befriedigt und beflügelt mehr als das Gefühl, etwas geschafft zu haben, was wir uns vorher nicht zugetraut hatten: Ein Ziel in einem fremden Element! Wir Menschen können in der Tat über uns selbst hinaus wachsen, indem wir uns trauen und an unsere Grenzen gehen.

Der Trick dabei ist, sich in einem neuen Element nicht mit jenen zu messen, die dort zuhause sind, sondern zu sich selbst, den eigenen Kompetenzen und den eigenen Bedürfnissen zu stehen und diese aktiv zu kommunizieren.

(...)

Die Anpassungsfähigkeit der Spezies Mensch ist einzigartig

Apropos "Stärken stärken", ich finde, dass Hirschhausens Pinguin-Gleichnis die größte Stärke von uns Menschen verkennt, nämlich unsere Fähigkeit, uns durch strategische

Überlegungen und bewusstes Handeln sogar auf Schicksalsschläge und extreme Veränderungen einzustellen. Plakativ formuliert:

Käme es in der besagten Steppe zu einer Eiszeit, würden die Tiere nach und nach erfrieren. Und die Menschen dort? Sie werden sich wohl mit deren Fell dick einpacken und weiter geht's.

(...)

Wäre Hirschhausens Pinguin-Gleichnis meine Geschichte, hätte der Pinguin bereits in der Steppe damit begonnen, kreativ und neugierig einiges Neue auszuprobieren. Beispielsweise Hügel runterzurutschen und sich dabei mächtig zu amüsieren. Auf dem langen Weg zum Wasser landet der Pinguin sogar in einer Dünenlandschaft. Weit und breit keine Spur von Wasser.

Aufgrund seiner Erfahrungen mit den Hügeln findet es jedoch schnell heraus, dass man auf Dünen runter surfen kann wie auf Wellen und dabei viel Spaß haben kann. Es baut eine erfolgreiche Filialkette mit Surfunterricht und weiteren Freizeitangeboten für die Steppentiere auf. Seine Kunden sind sehr zufrieden und glücklich und das macht es selbst wiederum sehr glücklich und zufrieden.

Löwe Sandsurfen

Sobald er es sich leisten kann, zieht er sich aus dem operativen Geschäft zurück. "Wo soll ich leben?" Er entscheidet sich spontan für die Küstenregion der Antarktis als Hauptwohnsitz. Was Pinguine halt meinen, was Pinguine tun sollten. Schnell fällt ihm aber die Decke auf den Kopf, denn das ist ihm dort alles zu eintönig. Aus diesen Schuhen ist er wohl längst rausgewachsen. Er entscheidet sich letztlich für Fuerteventura als Hauptwohnsitz. Er hat Wasser drum herum und seine stundenlangen Spaziergänge in den großen Sanddünen erinnern ihn täglich an seine schöne Zeit umgeben von Sand.

Die Wirklichkeit ist komplex-kausal und erfordert ein Denken in Lösungsstrategien

(...)

Um bei dem Gleichnis zu bleiben: Der Pinguin wird immer wieder mit einer Situation konfrontiert sein, in der er an etwas heran muss, das höher als seine eigene Reichweite liegt. Was er benötigt, sind nicht notwendigerweise die Fähigkeiten einer Giraffe, sondern immer nur die eine: eine Problemlösungskompetenz! Wie löse ich dieses konkrete Problem? Kooperiere ich mit einer Giraffe oder lasse ich mir kreativ was anderes einfallen?

(...)

Autor K. Ghaffar⁶

Es war mir wichtig, in meiner Arbeit auch eine andere Perspektive aufzuzeigen. Und diese – seine, hat der Autor hervorragend beschrieben. Er zeigt auf, warum man die Geschichte eben nicht in allen Coaching Situationen verwenden sollte, und hat ein Beispiel beschrieben, um dies zu untermauern.

⁶ Quelle: <https://www.gbcc.eu/4991/ist-eckart-von-hirschhausens-pinguin-gleichnis-wahr/> 08.03.2023

Es geht auch um die Weiterentwicklung und die Fähigkeit sich anzupassen. Um aber dem Coachee erstmal seine Ressourcen aufzuzeigen und ihn in die Vorstellung zu bringen, sich in seinem Element befinden zu können, schafft man mit der Geschichte eine Grundlage.

FAZIT

Mich hat diese Geschichte, wie man sich denken kann, wirklich inspiriert. Ich habe den direkten Impuls verspürt, darüber diese Arbeit schreiben zu wollen. Aber auch die Aussagen und die Geschichte an sich in meinen Coachingprozess einfließen lassen zu wollen.

Man sollte den Inhalt der Geschichte nicht globalgalaktisch verstehen und sie ist sicherlich nicht in jedem einzelnen Coaching anzuwenden. Es reicht wahrscheinlich nicht, nur gut schwimmen zu können. Aber aus seinem Element heraus Neues zu wagen, erscheint mir deutlich eingängiger als aus Situationen heraus, in der man nicht sich selbst ist.

„Auch wenn wir über eine hohe Anpassungsfähigkeit verfügen, Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Unsere Einzigartigkeit und unser Wert für andere liegt in unseren natürlichen Begabungen und Interessen.

Sei du selbst!

Damit sich unser Potenzial entfalten kann, braucht es die passende Umgebung. Gestalte dein Umfeld nach deinen Bedürfnissen. Bewege dich in deinem Element!⁷

Am Ende noch eine Aussage von Eckard von Hirschhausen, die ich bei der Klima X Ausstellung im Frankfurter Museum für Kommunikation gehört habe:

„ICH HOFFE, DEIN INNERER PINGUIN STEHT AUCH AUF.“

(Diese Aussage wurde in Bezug auf die Klimakrise getätigt, dennoch finde ich sie überaus passend als Schlusswort dieser Abschlussarbeit.)

⁷ <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023

Quellen:

- ¹ Quelle: <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023
- ² Quelle: <https://chrisbloom.de/blog/was-sind-glaubensaetze/> 08.03.2023
- ³ Quelle: <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/ressourcen/> 13.03.2023
- ⁴ Quelle: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/reframing-46658> 13.03.2023
- ⁵ Quelle: <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023
- ⁶ Quelle: <https://www.gbcc.eu/4991/ist-eckart-von-hirschhausens-pinguin-gleichnis-wahr/> 08.03.2023
- ⁷ Quelle: <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> 13.03.2023