

Erfahrungen aus der Natur aufs Leben wirken lassen

Bewegung im Körper helfe der Bewegung im Geist: Also warum nicht zu Fuss auf die Suche nach neuen Perspektiven?

von ROMI STAUB

Stehen berufliche, persönliche oder familiäre Veränderungen an, müssen Entscheidungen von bedeutender Tragweite getroffen werden, oder ist man selber von solchen Entscheidungen betroffen, gilt es, mit klarem Kopf die Übersicht zu wahren. In rein sachlichen Fragen gelingt das oft noch ziemlich gut. Kommen dann aber Zeitdruck oder emotionale Bereiche dazu, wird es schwieriger, sich nicht im gedanklichen Strudel zu verlieren, sondern souverän alle Möglichkeiten betrachten zu können.

Entstanden aus der lösungsfokussierten Kurzzeitberatung, bietet hier Coaching by Walking ein probates Hilfsmittel. Zusammen mit dem Coach gehen Sie in der Natur, lassen die

Eindrücke der näheren und weiteren Umgebung auf sich einwirken und sich von äusseren Bildern zu inneren (Reflexions- und Lösungs-)Bildern inspirieren. Die Erfahrung, dass Bewegung im Körper auch Bewegung im Geist bewirkt, ist an sich nicht neu. Doch gerade die eigene Erfahrung mit Leib und Seele ist für viele Führungskräfte ein tiefes, einprägsames Erlebnis.

Praxisbeispiele illustrieren, wie Coaching by Walking funktioniert: Die Klientin möchte Klarheit erhalten über ihre neue berufliche Ausrichtung. Wir treffen

uns im kleinen Bergdorf. Alles ist tief verschneit, hohe Schneemauern säumen die Strassen. Eingehüllt in dicken Nebel, wählen wir das einzige, neben der Hauptstrasse gepflegte Strässchen, welches uns zunächst bergab führt. Die Klientin schildert ihre Berufssituation und be-

schreibt das heftige Bedürfnis nach einer radikalen Veränderung. Unser Weg steigt wieder etwas an und kurz darauf müssen wir uns an einer Weg-Gabelung

Entscheidungen von Tragweite erfordern, mit klarem Kopf die Übersicht zu behalten.



Bild: pd

Romi Staub wirkt als «wandernder» Coach. Sie ist Inhaberin von «a better coaching», Hettlingen. **052 316 16 11** oder www.a-better-coaching.ch

entscheiden. Die Klientin berichtet gerade über zwei unterschiedliche Weiterbildungsangebote. Wir bleiben auf dem Strässchen und bei Variante A. Ausser hohen Schneemauern sehen wir immer noch nichts. Im Gespräch geht es jetzt

um spätere Berufs- und Aufstiegsmöglichkeiten. Just in diesem Augenblick reisst der Nebel auf, und es bietet sich uns eine herrliche Aussicht ins Tal. Wir sind überwältigt von diesem 'Natur-schauspiel.

Nach der Biegung geht es weiter

Auf meine Frage, was an dieser Aussicht hilfreich sein könnte, antwortet die Klientin: «Wenn ich hier ins Tal blicke, ist dieses Bild sehr vielseitig und wunderbar. Ich erkenne, dass das Tal von hohen Bergen begrenzt wird, und vermute, dass es nach einer Biegung weitergeht. Auch in der Hauptstrasse erkenne ich von hier aus keine konkrete Fortsetzung. – Ich möchte nun umkehren und die andere Variante auch noch anschauen.» Dort kommen wir zu einem beschwerlicheren Trampelpfad im tiefen Schnee, der uns wieder ins Dorf zurückführt. Durch die Fragen des Coach wird klar, dass diese andere Berufsvariante schwierig anzugehen ist und nur wenige Arbeitsplätze existieren. Tage später berichtet die Klientin, dass sie sich für Variante A entschieden habe, weil da noch das Unbekannte sei. Genau das sei die Herausforderung, die sie suche. Der Abteilungsleiter steht vor der Entschei-

dung, eine neue Aufgabe anzunehmen; er will Klarheit erlangen darüber, was für ihn wichtig ist. Am See entlang erkunden wir die Aussicht, um vielleicht etwas zu entdecken, was hilfreich sein könnte. Da erklärt der Klient: «Wenn ich an das andere Ufer schaue, dann weiss ich ganz klar, dass ich jetzt die Stelle nicht wechseln muss. Nachdem ich viele Details dort ziemlich genau erkennen kann, merke ich, dass mir das viel zu nah, viel zu eng ist. – Ich will noch einige Schritte weitergehen, damit ich besser sehen kann, was dort ist.» Etwas weiter sagt er hochofren: «Dort, gegen das Ende des Sees, sieht man ganz klar, dass etwas ist. Wegen des leichten Dunstes kann man aber nicht genau erkennen, was es ist. Es ist aber genau das, was ich suche. Sobald sich der Dunst auflöst, werde ich es erkennen können.» Monate später berichtet er über das soeben erhaltene treffende Angebot. Im vierten Coachinggespräch gehen wir über eine besondere Brücke. Der Bankfachmann erkennt dabei, dass es zu seinen Führungsaufgaben gehört, mit Anteil nehmender, wertschätzender Kommunikation Brücken zwischen Menschen zu bilden, damit anspruchsvolle Sachprojekte erfolgreich ausgeführt werden können.