

Dezember 2011. mit training heute und speaking heute

COACHING heute

Sabine Asgodoms Weiterbildungs-Magazin

„ES TUT MIR LEID.
ICH HABE MICH
GETÄUSCHT.“

Lieber Lothar Seiwert – das ist das mutigste Trainer-Wort das ich je gehört habe. Wer es nicht im Zusammenhang liest (wir stellen ihn her ab Seite 4), wird die Wende in der Weiterbildungs-Industrie, die jetzt von dir mit diesem Buch eingeleitet wird, nicht verstehen. Danke für eine weitere Pionierleistung, die ein weiteres Mal Arbeit und Leben vieler Menschen bereichern wird. Sabine





Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser,

die erste Staffel meiner Fernsehsendung ist vorbei. Ich habe mich sehr über viele, viele Feedbacks gefreut – euphorische wie kritische. Und die nächste Staffel mit acht Sendungen ist schon fürs Frühjahr geplant.

Am meisten gefreut habe ich mich über die Analyse meiner geschätzten Kollegin Dr. Petra Bock, die die Sendung vom 11.11. von der ersten bis zur letzten Minute mit Fachaugen durchleuchtet hat. Sie kann mit ihrer großen Coaching-Erfahrung an der Dr. Bock Coaching Akademie jede Handlung von mir und jede Reaktion meiner Gäste erklären. Dieses Highlight finden Sie ab Seite 11. Hochspannend zu lesen, wie das, was ich ja weitgehend intuitiv mache, im Fachjargon heißt. Und Petra zeigt, dass sie versteht, was sie lehrt!

Ein zweites Highlight dieser Coaching-heute-Ausgabe sind die Auszüge aus Prof. Dr. Lothar Seiwerts neuem Buch „Ausgetickt“. Es ist revolutionär, was er dort über seine Rolle als Zeitmanagement-„Papst“ sagt. Das müssen Sie lesen – ab Seite 4. Und Besitz und Lektüre des Buches sind ein „must“ für alle Weiterbildner, die nicht stagnieren wollen.

Und das dritte Highlight, bei dem ich selbst mehrfach lauthals lachen musste, ist die Geschichte von Siegfried Brockert über „Glücks-Mobber“ ab Seite 20 – ein Plädoyer gegen die oberflächlichen Ratschläge professioneller Gute-Laune-Bären. Lieber Siegfried, bei Asgodom Live hast du ein lebenslanges Recht auf Grantigkeit – versprochen.

Ich wünsche Ihnen einen friedvollen Dezember

Ihre

Sabine Asgodom

*Sabine Asgodom, CSP
Herausgeberin*

coaching heute

P.S. Suchen Sie noch ein Geschenk für einen Coach oder Coach-Interessierten – oder für sich selbst? Auf Seite 10 finden Sie das Angebot eines „Coaching-Koffers“ mit meinen besten Coaching-Tools.



Impressum:

Coaching-heute – das Internet-Magazin wird herausgegeben von Sabine Asgodom. Mitherausgeber der oben auf den Seiten namentlich gekennzeichneten Beiträge sind die jeweils dort erwähnten Coaches. Coaching-heute will durch die Mitherausgeber thematische Vielfalt statt einer festgelegten Blattlinie garantieren.

Die Mitherausgeber beteiligen sich an den Redaktions- und Produktionskosten. Bitte richten Sie alle Kommentare, Fragen etc. zu Einzelbeiträgen an die jeweiligen Mitherausgeber.

Informationen Coaching-heute insgesamt betreffend erhalten Sie über redaktion@coaching-heute.de

Falls Sie Mitherausgeber werden möchten, schreiben Sie bitte ebenfalls an redaktion@coaching-heute.de

Coaching-heute erscheint bei

Asgodom Live®

Prinzregentenstr. 85

81675 München

Tel: 089 982 47 49 0

Fax: 089 982 47 49 8

info@asgodom.de,

www.asgodom.de.

Die Redaktion erreichen sie über:

info@coaching-heute.de

www.coaching-heute.de

Tel: 089 982 47 49 0, Fax: 089 982 47 49 8

V.i.S.d.P.:

Sabine Asgodom. CSP.

Redaktion:

Siegfried Brockert,

Dipl.Psych. (Chefredakteur)

Philipp Brockert (Gestaltung)

Moni Jonza (Office Managerin).

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Weiterverbreitung ist nur mit schriftlicher Erlaubnis der Herausgeberin und der für bestimmte Texte betreffenden Mitherausgeber gestattet. Die elektronische Archivierung der Inhalte zu Ihrem persönlichen Gebrauch ist erlaubt.

Die Redaktion kann trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfung der zugrunde liegenden Quellen keine Gewähr für den Inhalt übernehmen. Jegliche Haftung für aus der Berichterstattung entstandene Schäden ist ausgeschlossen.

Cover: © Philipp Brockert

04



Titelthema

Der Papst sagt mea culpa

Mit seiner Abkehr vom reinen Zeitmanagement leitet Prof. Lothar Seiwert einen Paradigmenwechsel in der Weiterbildung ein.

07



So coache ICH

Zeitenwende im Coaching. Statt Kollegen zu bezichtigen, dass sie „nicht richtig“ coachen, sollten Coaches offenlegen, wie sie arbeiten. Ich stelle Ihnen L.O.K.C. vor – das lösungs-orientierte Kurz-Coaching.

10



Coaching-Koffer

Suchen Sie noch ein Geschenk für einen Coach, für Coach-Interessierten – oder für sich selbst? Auf Seite 10 finden Sie das Angebot eines „Coaching-Koffers“ mit meinen besten Coaching-Tools.

11



Methodenanalyse

Dr. Petra Bock, Gründerin der Dr. Bock Coaching Akademie und führende Coach-Lehrerin im deutschen Sprachraum, analysiert die Coachingsendung vom 11.11.

14



Das ist Coaching

Zuschauer-Feedback zur Coaching-Sendung „Sabine Asgodom“, das die alte Wahrheit bestätigt: Du kannst vielen Menschen vieles recht machen, aber nicht allen Menschen alles.

17



Carsta Stromberg

Licht am Ende des Tunnels

Teil 2 von Coach Carsta Strombergs Bericht über Bosing – und wie aus Angst wieder Kraft und ein gesundes Selbstwertgefühl wird.

20



Glücks-Mobbing

VORSICHT!!!! Wir sind umzingelt von Menschen, die uns glücklich machen wollen. Kämpfen Sie für Ihr Menschenrecht, schlechte Laune haben zu dürfen.

23



Was ist das Wichtigste, das Sie über sich selbst wissen sollten?

Fortsetzung unserer Berichterstattung über Positive Psychologie – die Referenz-Wissenschaft für das Coaching.

Die nächste Ausgabe von Coachingheute erscheint am Dienstag, dem 20. Dezember mit der Rubrik „Coaches und Trainer stellen ihre eigenen Bücher vor“. Sie können sich daran noch beteiligen. Einsendeschluss ist leider bereits der 10. Dezember.



Der Papst sagt *mea culpa*

Diese Ehrlichkeit, diesen Mut möge erst einmal jemand aufbringen! Professor Dr. Lothar Seiwert sagt sich in seinem neuen Buch „Ausgetickt“ (Ariston Verlag, 2011) los von dem Thema, für das er seit Jahrzehnten bekannt ist, vom, salopp gesprochen, „Zeitmanagement für alle“. Um so etwas zu tun, braucht es einen wirklichen Leader, und braucht es einen Professor, der seinen Titel zu Recht führt. Das Wort „Professor“ leitet sich ja ab vom Lateinischen *profiteri* – und das meint: „öffentlich bekennen“.

Es sind somit nicht die ersten fünf Buchstaben von *profiteri*, um die es hier geht. Seine Zeitmanagement-Bücher waren sicher eine *Geldmaschine*, aber Lothar Seiwert ist zu einem neuen Erkenntnisstand gekommen – den bekennt er, zu dem bekennt er sich, und so heißt es eben *Geldmaschin kaputt*.

Solche Ehrlichkeit ist ein Zeichen von Stärke. Dies besonders, weil ja niemand den Wert und den Nutzen seiner Ratschläge für das Zeitmanagement angezweifelt hat. Eins seiner Markenzeichen aber war ja immer, den anderen voraus zu sein – den Lobrednern und den Kritikern.

Zu dem Vielen, das der „Zeitmanagement-Papst“ Professor Dr. Lothar J. Seiwert zuwege gebracht hat, gehört nun auch, dass er sich selbst dadurch verwirklicht, dass er sein Lebenswerk in Perspektive bringt.

„Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert“

Nein! Er muss nicht widerrufen.

Was er in seinem neuen Buch macht, ist, dass er den Geltungsbereich seiner Zeitmanagement-Lehre in Perspektive bringt. Er stößt uns, sein Publikum, mit der Nase darauf, dass er die Gültigkeit seiner Erkenntnisse nicht richtig kalibriert hat. Und das holt er in seinem neuen Buch jetzt nach (und falls Sie noch kein Weihnachtsgeschenk für sich selbst haben ... es ist ein anregendes Werk mit motivierendem Humor ...).

Der Titel „Ausgetickt“ ist vielfältig interpretierbar. Eine Lesart gefällt mir besonders – Wortspiel inbegriffen. Was tickt eigentlich? Umgangssprachlich: eine Zeitbombe. Und von dieser Zeitbombe, sagt dem Meister aller Zeitmanager: Das Thema „Zeitmanagement für alle“ und ohne Ansehen der Person ist implodiert.



Wichtiger als „Ausgetickt“, der Titel seines neuen Buches, ist der Untertitel, denn er zeigt, wohin die Reise geht: „Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert“.

Und er selbst hat – in bisher mehr als vier Millionen verkauften Büchern – ja versucht, das Leben anderer Menschen fremdzusteuern. Teil seiner Botschaft war ja: Ich weiß, was gut für euch ist. Ich sage es euch. Ich zeige euch auch, wie es geht. Das war sein humanistisches Anliegen – den Menschen helfen, besser mit dem Leben klarzukommen.

Im neuen Buch, dessen Auflagen-Million vorausgesetzt werden darf, erleben Sie keinen Lothar Seiwert, der in Sack und Asche geht und widerruft. Sondern der Autor von „Ausgetickt“ hat eine neue, eine erweiterte Botschaft – eine einfache zudem:

1. Das Problem von Stress und Burnout wird groß und größer.
2. Warum das so ist, steht in der Unterzeile des Buches: Weil wir fremdbestimmt und nicht selbstbestimmt leben.
3. Seine Zeitmanagement-Tipps sind nach wie vor gut und gültig – aber wer selbstbestimmt lebt, braucht sie nicht mehr.

Die neue Botschaft in gelebtes Leben verpackt

Und die eben genannten Punkte schildert er am eigenen Beispiel. Er erzählt aus seinem Leben in einer offenen, nicht nur anrührenden, sondern auch bewegenden Weise. Etwa wie folgt:

„Und dann kam ich.“ Lothar Seiwert erzählt, wie er „frisch von der Uni und bis Oberkante Unterlippe angefüllt mit dem neuesten Managementwissen aus aller Welt“ in die Welt der Wirtschaft eintritt. „Ich wusste, wie man ein Industrieunternehmen führt. Theoretisch jedenfalls.“

Als er dem Werksleiter erklärte, warum er aus der Mannesmann-Zentrale in Düsseldorf in das Stahlwerk nach Duisburg geschickt worden war, unterbrach der ihn: „Komm ma mit Jung. Ich zeich dich ma watt.“ Watt er dem jungen Doktor Seiwert gezeichnet hat, war die Rohre-Produktion – begleitet von den Worten: „Hömma, Jung, ich muss hier Rohre machen. Watt willze mit mich quatschen. Ich hab keen Zick für sonne Schmu ... Weisse watt? ... Ich sach tschüss.“

Seiwert erinnert sich: In der Mannesmann-Zentrale in Düsseldorf herrschte Angst vor den Vorgesetzten. „Damals war es erschreckend, wie unglücklich die Menschen im Durchschnitt waren.“ Im Stahlwerk aber hatte er das Gefühl, dass dort Glück und Erfüllung möglich waren.

Früh die eigene Bestimmung erkannt

Früh im Berufsleben hat Lothar Seiwert seine Bestimmung erkannt. Er wollte und will es immer noch, möglichst vielen Menschen zu Glück und Erfüllung verhelfen. Sein Ansatzpunkt war das Management der vielleicht wichtigsten Ressource, die wir Menschen haben: das Management der Zeit.

Zeit war und ist eine endliche, keine unendliche Ressource. Und die Erfolge seiner Bücher, Newsletter, Seminare haben ihm gezeigt, dass er in den Augen des Publikums auf dem richtigen Wege war. Erst viele Jahre später, wenn auch lange vor seinem Publikum, sind ihm Zweifel gekommen. Sein heutiger Erkenntnisstand in seinen eigenen Worten ausgedrückt, lesen Sie im Buch auf Seite 105 ff, hier sind Auszüge:

- Zeitmanagement funktioniert erst dann, wenn vorher die wesentlichen Prioritätsentscheidungen getroffen worden sind ...

Lothar Seiwert wählt, um die Dramatik, die in diesem einfachen Satz steckt, zu unterstreichen, ein gewagtes Bild. Was sind die wesentlichen Prioritätsentscheidungen? Er sagt: „In Bezug auf mein Thema *Zeitmanagement* kommt es mir manchmal so vor, als seien meine Tools und Methoden vergleichbar mit den medizinischen Methoden zur Notfallversorgung.“

1. Welche Tätigkeiten müssen sofort durchgeführt werden?
2. Welche Tätigkeiten können nachgeordnet durchgeführt werden?
3. Welche Tätigkeiten sollen überhaupt nicht durchgeführt werden? Oft sind dies die Tätigkeiten, die am intensivsten auf sich aufmerksam machen, sei es, dass sie hoch attraktiv und motivierend sind, sei es, dass sie sich als Not präsentieren, der abgeholfen werden kann – aber dadurch würden Zeit, Kraft und Mittel von den Tätigkeiten mit den Prioritäten 1. und 2. abgezogen. Und das ist das Dilemma: *Ein Mensch mit einem Beinbruch schreit laut, Menschen, die schlimmer verletzt sind und gar nicht mehr schreien können, die aber noch gerettet werden könnten, wenn man die Menschen mit leichteren Verletzungen sich selbst überlassen würde, müssen Priorität haben.* Und da ist Härte gefordert.
4. Und Härte ist ebenfalls wichtig, weil erkannt werden muss, wo Hilfe keinen Nutzen mehr bringt.

Vor jeder Maßnahme müssen die Prioritäten geklärt sein

Zeitmanagement für Sanitäter ohne solche vorab getroffenen Prioritätsentscheidungen würde bewirken, dass die Helfer optimal rasch arbeiten – aber leider nicht an der richtigen Stelle. Denn das Zeitmanagement per se zeigt eben nicht,

1. welche Tätigkeiten sofort
2. welche Tätigkeiten nachgeordnet
3. welche Tätigkeiten erst einmal gar nicht und
4. welche Tätigkeiten überhaupt nicht in Angriff genommen werden müssen.

Bei kleineren Problemen kann die Eisenhower-Regel ausreichen: Was wichtig und zugleich dringlich ist, muss zuerst erlegt werden. Die Prioritätsentscheidungen, von denen Lothar Seiwert hier aber spricht, beziehen sich nicht auf irgendeine Alltags-Situation oder irgendeinen Tagesplan, sondern auf das Regeln des Lebens überhaupt.

Damit aber noch nicht genug. Seiwert hat erkannt: „Wer die Einteilung von Tätigkeiten nicht hinbekommt, der schafft es auch nicht, die noch viel grundlegenden Lebensentscheidungen zu treffen“, und die wichtigen Vier sind:

- Wo lebe ich?
- Mit wem lebe ich zusammen?
- Was arbeite ich?
- Wo arbeite ich?

Und erst, wenn das geleistet ist, stehen wir im Leben auf solidem Boden, „denn diese Lebensentscheidungen bedeuten immer auch ein Nein zu Orten, Menschen, Berufen und Situationen, gegen die man sich entschieden hat.“

- Wer Klarheit in seinem Leben haben möchte, so Seiwert, muss sich für – und damit auch gegen Wichtiges entscheiden. Diese Erkenntnis ist so wichtig, dass sie das Zentrum des Self-Branding



sein kann, ja sein muss. Dies ist der Paradigmenwechsel in der Weiterbildung:

- Nicht ins Detail gehen, bevor nicht das Grundsätzliche geklärt ist.
- Nicht mit Techniken und Tools jonglieren, bevor die den Menschen und das Leben prägenden Grundsatzfragen geklärt sind.

Lothar Seiwerts Résumé:

● *Es geht um Lebensentscheidungen für und gegen Orte, Menschen, Berufe, und Situationen. Und wer im falschen Job arbeitet, zu dem er innerlich nicht aus vollem Herzen Ja sagen kann, und wer es nicht schafft, Nein zu sagen zu Belastungen, die seiner Gesundheit und dem seelischen Wohlbefinden schaden, dem hilft Zeitmanagement nicht.*

● *Zeitmanagement-Methoden können Menschen nicht die Entschiedenheit in wesentlichen Dingen liefern, diese Entschiedenheit kann nicht von außen kommen. Die Erwartungshaltung, dass die für einen Menschen wesentlichen Entscheidungen im Außen getroffen werden, durch anderen Menschen oder Institutionen, ist das eigentliche Problem. Nicht die mangelnden Fähigkeiten und Instrumente zur Strukturierung des Tagesablaufs.*

● *Die bittere Erkenntnis für mich ist: Die Menschen, die im geschilderten Sinne von innen heraus leben, also aus einem gefestigten Wertesystem heraus auf selbstbestimmte Weise, die brauchen keinen Zeitmanagement-Papst. Diese Menschen wenden mühelos irgendwelche Tools und Techniken an, die ihnen eben am besten liegen – und die funktionieren bei ihnen auch alle. Ich könnte sagen: Ob die sich nun nach den Methoden von Lothar Seiwert oder irgendwelchen anderen Methoden strukturieren, ist völlig egal, es funktioniert ohnehin.*

● *Bei den anderen hingegen ist in Bezug auf Zeitmanagement Hopfen und Malz verloren. Denn es ist völlig egal, welche Methoden sie gerade versuchen anzuwenden, es wird nicht klappen. Auch wenn sie mithilfe der (Zeitmanagement-)Techni-*

ken hervorragend die Leiter hochklettern, verhindern die Techniken nicht, dass die Leiter am falschen Baum steht.

● *Diese Menschen werden immer Stress haben, immer Getriebene sein, weil sie keinen inneren Kompass haben, der ihnen Hinweise gibt, wo es für sie langgeht. Es gibt nichts, was mehr Stress auslöst, als am falschen Ort zur falschen Zeit mit den falschen Dingen beschäftigt zu sein.*

Dann fasst Lothar Seiwert zusammen:

● *Ich habe fast 30 Jahre Lang gedacht, ich könnte den Menschen mit besseren Methoden zum Zeitmanagement wirklich helfen, ihren Stress zu reduzieren. Und ich komme nun langsam auf den Trichter, dass zwar das Ziel immer dringlicher wird, nämlich etwas gegen die große Stress-Krise unserer Gesellschaft zu tun., dass aber der Weg zu diesem Ziel nicht über Zeitmanagement führt.*

Ein großes Kompliment macht ihm Susanne Fink:

In „Ausgetickt“ wird Lothar Seiwert vom „Zeit-Experten“ zum „Zeit-Weisen“. Time/system, BlackBerry, To-do-Listen – Hilfsmittel und Ratschläge haben nicht verhindert, dass die Burnout-Problematik immer größer wird. Es müssen neue Wege her! ... Der Faktor, der Menschen wirklich ausbrennen lässt, hat nichts mit der Arbeitslast zu tun, sondern mit dem Maß an Fremdbestimmtheit im Leben.

Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP (Certified Speaking Professional), gilt als Europas einflussreichster Denker und Redner zu Fragen der Zeitautonomie und Zeitsouveränität. Der promi-

nente Bestsellerautor beherrscht die gesamte Klaviatur des Selbst- und Lebensmanagements. Er wurde mit zahlreichen Awards und Auszeichnungen gewürdigt. Über vier Millionen verkaufte Bücher, Übersetzungen in fast 40 Sprachen und über 300 Wochen in der Spiegel-Bestsellerliste sprechen für sich. www.Lothar-Seiwert.de



„Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert“ ist Lothar J. Seiwerts Botschaft. Wie aber werden wir selbstbestimmt? Seiwert hat ein Männerbuch zu diesem Thema geschrieben. In der nächsten Coaching-heute stellen wir Ihnen das neue Buch einer Frau vor. Dr. Petra Bock, die die Aus- und Weiterbildung von Coaches im deutschen Sprachraum mit ihrer Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin neu aufgestellt hat, schildert ebenfalls in

einem zum Teil autobiographischen Werk, wie wir zur Selbstbestimmtheit kommen. Auf unterschiedliche Weise sind zwei unterschiedliche Menschen zu einer spannenden Standortbestimmung dessen gekommen, was mit einem sehr schlichten Wort „Weiterbildung“ heißt, aber Herzensbildung meint. Falls man bereit ist, vom MIND-FUCK zu lassen.





So coache ICH

L.O.K.C.

Das lösungs-orientierte Kurz-Coaching

(Dieser Text ist ein redigierter Vorabdruck aus meinem Buch „So coache ich“, das im März 2012 im Kösel-Verlag erscheinen wird.)

Coachen – wie geht eigentlich? Dazu gibt es viele verschiedene Meinungen, oder nennen Sie es „Schulen“. Ich möchte hier von meiner Art zu coachen sprechen. Zum konzentrierten und zielgerichteten Coachen habe ich vor Jahren das „Lösungsorientierte Kurzcoaching“ (LOKC) entwickelt. In dem Namen sind drei Strategien vereint, die ich im Coaching für wichtig halte:

1. Lösung
2. Orientierung
3. Kürze

Lassen Sie mich dazu die Geschichte einer Frau erzählen:

Sie beklagt sich bei Ihnen über ihren Mann, der zu Hause fast nichts macht: „Der steht vorm offenen Kühlschrank und findet die Butter nicht“. Und über die beiden Söhne, die ihm naheifern: „Mama, wo sind meine Fußballschuhe?“ Sie beklagt

sich über ihren Halbtagsjob in einer kleinen Firma, „das ist doch nichts Vernünftiges“. Sie beklagt sich über eine Kollegin, die sie „mobbt“. Und überhaupt ...

Wie lange und wie oft können Sie sich das anhören? Vielleicht reicht die Spanne von „Geh mir bloß weg“ bis „Ja, sie hat ja sonst niemanden, die arme Frau.“ Wenn Sie ein netter Mensch sind, hören sie ihr immer wieder geduldig zu, nicken, stoßen unterstützende Grunzlaute aus wie „mhm“, „nja“, „aha“, und hoffen, dass Sie auch mal zu Wort kommen. Wenn Sie nicht ganz so nett sind, meiden Sie irgendwann jedes Zusammentreffen, denn die Nachbarin jammert ja nur und ändert nichts.

Menschen brauchen andere Menschen als verständnisvolle Zuhörer. Sie brauchen andere Menschen manchmal als Tröster, sie brauchen sie manchmal als Blitzableiter, sie brauchen



© Susanne Krauss/Kösel-Verlag

sie manchmal als Klagemauer, sie brauchen sie manchmal als Mutmacher, sie brauchen sie manchmal als Ratgeber.

Und dann gibt es Situationen, da brauchen sie den anderen Menschen, um Auswege aus einer verfahrenen Situation zu finden. Oder um unbestimmte Sehnsüchte in konkrete Ziele zu verwandeln.

Wenn wir anderen Menschen beistehen, kann das Coaching sein

Sie brauchen dann jemanden, der ihnen aus der Hilflosigkeit, der Wut oder der Ohnmacht heraushilft. Einen Menschen, der ihr Leid oder ihren Ärger, ihre Hilflosigkeit oder Orientierungslosigkeit, ihre Sehnsucht oder ihre Wünsche ernst nimmt und ihnen anbietet, sie in einem Gespräch unter vier Augen auf dem Weg zu einer Lösung der Misere zu begleiten.

„Lieber Freund, ich schlage Dir vor, dass wir uns mal einen Abend zusammen hinsetzen, und ich helfe dir gern dabei, mal zu überlegen, was du an deiner Situation verbessern könntest, damit du wieder zufriedener wirst.“

– Das nennt man Coachen.

Ich weiß, dass mir jetzt manche Coach-Kollegen vehement widersprechen würden. „Also, Frau Asgodom, das ist doch sehr stark vereinfacht.“

– Ja, das ist es.

Die gestrengen Kollegen würden sagen: „Das Coaching bedarf einer sorgfältigen Ausbildung mit einem psychologisch-therapeutischen oder systemischen oder einem neurologisch-programmierten Hintergrund. Da dürfen Sie doch nicht Hinz und Kunz einreden, dass sie coachen könnten.“

– Doch. Ich darf.



Frau Hinz und Herr Kunz können durchaus sich und anderen Menschen helfen, Lösungen zu finden. Coachen ist keine Geheimmethode, in die man eingeweiht werden muss. Coaching ist keine Wissenschaft, die man über Jahre studieren muss. Coaching ist eine Kunst, die vor allem mit Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit zu tun hat.

Schnelles Umsetzen für Klienten die meist beruflich sehr engagiert sind

Selbstverständlich werden dazu durchaus einige besondere Fähigkeiten verlangt:

- Spüren, worum es wirklich geht.
- Reflektieren, was ist.
- Bewusst werden, was mich (oder jemand anderen) drängt und/oder hindert.
- Die Spielchen hinter der Geschichte erkennen (warum regt sich jemand so sehr über etwas/jemand anderen auf?).
- Alternativen für zukunftsgerichtetes Handeln entwerfen.
- Perspektiven entwickeln.
- Begeisterung für eigene Lösungen entwickeln.
- Gedankliche Verknüpfungen erkennen.
- Ja-Aber-Ketten entwirren („Wenn Du's doch weißt, warum tust du es dann nicht?“).

Meine Methode des „Lösungsorientierten Kurzcoaching“ (LOKC), von mir auch populär „Highspeed-Coaching“ getauft, eignet sich vor allem dafür, ganz klare Lösungswünsche blitzschnell umzusetzen. Das ist für meine eigene Arbeit sehr hilfreich, da meine Klienten meist beruflich sehr engagiert sind und nicht ewig Zeit haben, sondern zu den eher un-

geduldigen und tatendurstigen Menschen gehören. Ich habe mit der LOKC-Methode bisher mehr als 700 Coachingklienten, (meist in zwei- oder vierstündigen, seltener in achtstündigen Coachings) geholfen, die für sie richtigen Lösungen zu finden, darunter ganz konkret:

- Ihren Traumjob zu finden.
- Regierungsmitglied zu werden.
- Ihre Ehe zu retten.
- Bestseller-Autor zu werden.
- Schwierige beruflichen Krisen zu meistern.
- Sich beruflich neu zu orientieren.
- Ihr Gehalt zu verdoppeln (und sogar zu verdreifachen).
- Unglücklich machende Situationen ohne Aussicht auf Besserung zu verlassen.
- Ein Unternehmen zu gründen.
- Konflikte mit ihren Eltern anzugehen.
- Ein Sabbatical zu nehmen und für ihre Entwicklung zu nutzen.
- Das Verhältnis zu Kolleg/innen zu verbessern.
- Ihre eigenen Lebenswünsche zu erkennen.
- Klarheit für wichtige Entscheidungen zu schaffen.
- Befördert zu werden.
- Als Selbstständige ihren Umsatz erheblich zu steigern.

Immer frage ich: „Wofür genau brauchen Sie eine Lösung?“

Es geht also nicht um Petitesse, sondern um wirkliche Lebensthemen, die trotz der Kürze zufriedenstellend besprochen werden, und für die sich Lösungen finden lassen. Das wichtigste dabei sind: Eine Perspektive, ein Plan und eine

positive Aktion – damit der Mensch ins Handeln kommen kann.

Das ultraschnelle Coaching tut sich natürlich schwer bei umfassenden Wünschen wie „Mein ganzes Leben müsste sich ändern“. Deshalb ist ein Teil meiner Kunst – und ich sage bewusst Kunst und nicht Technik –, vorher einen konkreten Veränderungswunsch herauszuarbeiten.

Nach einem Vorgespräch bekommen meine Klienten einen Fragebogen, in dem sie u.a. ihre Situation schildern, über Fähigkeiten und Wünsche reflektieren, und ganz wichtig, mir einen konkreten Coaching-Auftrag geben. Oft berichten sie mir dann im Coaching, dass allein das Ausfüllen des Fragebogens sie schon auf den Weg gebracht hätte. So frage ich auch meine Gäste im TV-Coaching: „Wofür genau brauchen Sie eine Lösung?“

Auch in wenigen Minuten kann ein wichtiger Impuls gegeben werden:

Es ist klar, dass in fünf bis acht Minuten nur ein erster Ansatz für Veränderungen gegeben werden kann. Aber es ist durchaus möglich, den einen entscheidenden Impuls zu bekommen, der sie weitergehen lässt.

Mein Schwerpunkt ist, praktische Ideen für die Umsetzung zu generieren. Dabei hilft mir, dass ich nicht nur Coach bin, sondern auch Trainerin. Ich habe in den letzten 20 Jahren viele Tausend Menschen in Seminaren trainiert.

„Tausende“ klingt erst einmal übertrieben. Deshalb habe ich selbst einmal nachgerechnet.

Aber allein für ein deutsches Dax-Unternehmen mache ich seit sieben Jahren jedes Jahr fünf Seminare mit jeweils 40 Teilnehmer/innen. Schon dadurch komme ich auf 200 Teilnehmer im Jahr. Mal sieben, macht schon 1400. Und das ist nur ein einziger von vielen Unternehmens-Kunden.

LOKC sucht neue Wege – und spürt nicht alte Kränkungen auf

Natürlich fließen deshalb auch Trainingselemente in mein Coaching ein (genauso wie immer mehr Coachingelemente in die Trainings). Ich finde, sie bereichern das Coachen ganz wesentlich, da sie die Fantasie ansprechen, Bilder im Kopf entstehen lassen und Perspektiven eröffnen. Übrigens: Auch meine Ausbildung als Journalistin ist sehr hilfreich. Ich habe gelernt, Dinge sehr schnell auf den Punkt zu bringen!

Und das unterscheidet Coaching beispielsweise von Psychotherapie. Sie wissen: Coaching ist keine Therapie! Es geht nicht darum, seelische Krankheiten zu behandeln oder gar zu heilen. Um das zu schaffen, gehen Therapeuten oft weit zurück in die Kindheit ihrer Klienten. Da gibt es Zeit und Raum, sehr viel von früher zu erzählen. Sich an alte Kränkungen zu erinnern oder an Schlüsselsituationen, die den weiteren Lebensweg bestimmt haben.

In meinen Coachings geht es um den Blick nach vorne. Oder wie der Vater der Positiven Psychologie, der amerikanische Professor Dr. Martin Seligman sagt: „*We are not driven by the past, but drawn by the future.*“ Seligman sagt damit: Menschen



werden nicht von der Vergangenheit getrieben, sondern von der Zukunft angezogen. Deshalb geht es im Coaching darum, nach vorn zu schauen. Dazu ein aktuelles Beispiel aus meinem TV-Coaching:

Lösungs-orientiert und kurz coachen: in zehn Minuten einen wichtigen Impuls geben

Ein sehr sympathischer Mann ist als Gast in Studio. Er möchte sich coachen lassen, weil seine Wohnung voller Sachen ist und er es nicht schafft etwas wegzuworfen. Er bringt ein Foto mit, auf dem man sieht, dass sich in der ansonsten gepflegten Wohnung Sachen türmen, kein Quadratmeter außer dem Bett ist frei. Er sammelt Bücher, Sachen vom Flohmarkt, von Teddybären bis Schreibmaschinen. Was möchte er von mir? „Ich möchte mal wieder jemanden zu mir einladen können. Was kann ich tun?“

Ich erkläre ihm als erstes, dass ich keine Therapeutin bin und wir auch keine Therapie machen. Also, es interessiert mich im Kurzcoaching nicht, warum er das alles sammelt, oder ob er als Kind zu wenig Spielzeug bekommen hatte. Mein Auftrag von ihm ist – er möchte aufräumen, damit er wieder jemanden einladen kann.

Ich habe mir natürlich in der Vorbereitung überlegt, was ihm helfen könnte, den Vorsatz auch umzusetzen. Ich habe verschiedene Ideen entwickelt und schau jetzt mal, was sich anbahnt.

Ich lasse ihn dann an einer Tafel sein Apartment aufzeichnen, Tisch, Schrank, Regale, noch ein Tisch, Bett, Küchen-

zeile... Er erzählt, dass er Hunderte von Büchern hätte, auch in Kisten im Keller. Ich erzähle ihm, ich hätte auch viele Jahre lang Hunderte von Büchern in Kisten im Keller gehabt und könne das gut verstehen. Dann frage ich das Publikum, wer auch Aufräumbedarf in seiner Wohnung, dem Keller oder der Garage hätte: Mehr als die Hälfte hebt die Hand.

Für verblüffende Impulse braucht es den Blick von außen

Wir lachen gemeinsam, mein erstes Ziel ist erreicht: den Gast zu entlasten. Ich möchte ihm zeigen: „Schau mal, anderen geht es ähnlich. Nein, du bist kein Messi, du bist nicht außergewöhnlich, es geht dir wie vielen anderen. Du bist okay.“ Vielleicht haben die anderen mehr Platz zum Enträumen, aber er hat nur dieses eine Zimmer und eine winzigen Keller.

Sie können sich vorstellen, dass ein knackiger Rat wie „Na, dann geben Sie Ihrem Herzen mal einen Stoß und schmeißen Sie ordentlich Sachen weg“ für die Katze wäre. Wenn er das tun könnte, hätte er das nämlich längst getan. Deshalb möchte ich ihm eine andere Idee nahebringen. Ich frage ihn, ob er sich vorstellen könnte, nur zwei Quadratmeter seines Appartements aufzuräumen.

Was er mit den Sachen macht, die dort liegen, erkläre ich, ist völlig egal, er kann sie auch woanders im Zimmer noch oben drauf packen. Er nickt sofort, ja, das könnte ihm gefallen. Ich frage ihn, welche zwei Quadratmeter er sich dafür aussuchen würde. Er zeichnet

sie spontan in seinen Zimmerplan ein. „Hier, diesen Tisch könnte ich leerräumen.“

Mein Gast spürt, ja, das schafft er, das kann er leisten. Und an seinem Lächeln sehe ich, dass ihm die Vorstellung Spaß macht, seine Augen leuchten. Ich rege an, wenn er die zwei Quadratmeter geschafft hat, ob er sich dann einen weiteren vornehmen möchte. Er nickt wieder begeistert. Es macht mir immer wieder Spaß, mit Coachingkunden auf verblüffende Ideen zu kommen, denn die ganz normalen kennen wir meist selbst schon.

Und dazu braucht es den Blick von außen, ohne ein Urteil abzugeben, um verblüffende Impulse zu finden. Mein Gast verspricht mir am Schluss, mir ein Foto von den aufgeräumten Quadratmetern zu schicken. Bereits eine Woche nach der Aufzeichnung bekommen wir in der Redaktion von „Sabine Asgodom“, so heißt meine Sendung im Bayerischen Fernsehen, einen Brief und das Foto von ihm: Darauf der blitzeblenke, aufgeräumte zwei Quadratmeter große Tisch. Mein Gast ist offensichtlich stolz darauf. Und ich bin es auch.

Aber manipuliert man, wenn man Klienten Vorschläge macht?

Ich kann bei einigen von Ihnen direkt die Denkblase über Ihrem Kopf sehen: „Ja, da hätte der doch auch alleine draufkommen können. Dafür muss man sich doch nicht coachen lassen!“ Falsch.

Die Lebensfreude meines Gasts war durch etwas getrübt, was er nicht in den Griff bekommen hat. Wenn er alleine hätte drauf

kommen können, dann hätte er es gemacht.

Und etwas anderes kennen Sie doch sicher auch: Für andere sind wir immer viel schlauer. Für uns selbst haben wir manchmal Hirnleere, wenn wir Lösungen brauchen. Aber beim Blick auf anderer Leute Probleme sprudeln die Ideen. Deshalb ist eine Stärke des Coachings der Dialog, das Aussprechen können von Dingen. Und das kluge Nachfragen.

Es ist nicht moralisch, ein Coaching willkürlich in die Länge zu ziehen

Aber manipuliert man die Coaching-Klienten nicht, wenn man ihnen Vorschläge macht? Nein, ich denke, wenn man es als offenes Angebot macht und sie nicht psychologisch-geschickt irgendwo „hinführt“, von dem der Coach glaubt, dass es das Beste für sie wäre, dann nicht.

An vielen Ideen, die ich in Coachings geäußert habe, haben meine Kunden erst ihre eigenen Vorstellungen schärfen können – „Nein, das würde mir nicht gefallen, aber wenn ich..., ja, das kann ich mir vorstellen.“

Ich halte es übrigens – und damit unterscheide ich mich von der Meinung mancher Coaching-Ausbilder – für einen Kunstfehler, wenn ein Coach hilfreiche Ideen und Anregungen zwar im Kopf hat, sie seinen Klienten aber nicht als Anregung zur Verfügung stellt, weil sie ja selber drauf kommen müssen. Ich finde, damit verlängert man die Coachingzeit unnötig, oder der Kunde geht mit weniger Impulsen als möglich aus dem Coaching heraus. ■



Coachen wie Sabine Asgodom

Die Asgodom-Coaching-Box mit fünf bewährten Coaching-Tools

Zum Coachen und Selbstcoachen!
Zum Selbernutzen und Verschenken!

Jetzt zum Subskriptionspreis! Günstig!

Bis zum 19. 12. bestellen, im neuen Jahr bezahlen und im März geliefert bekommen!

Fünf Tools aus Sabine Asgodoms „Lösungsorientiertem Kurz-Coaching“ (LOKC), für professionelle Coaches und zum Selbstcoachen in einer attraktiven Holzbox:



- Das Lebens-Puzzle
 - Das Alternativ-Rad
 - Der Küchentisch-Überblick
 - Glücks-Nuggets fürs Selbstbewusstsein
 - Erfolgs-Tagebuch
 - Plus Postkarten zur Umsetzung.
- Inklusive einer umfangreichen DVD mit der praktischen Anwendung durch Sabine Asgodom.



Jetzt bestellen – Rechnung und Lieferung im neuen Jahr - versandkostenfrei!

Wenn Sie die Box zu Weihnachten verschenken wollen, bekommen Sie bis zum 23. Dezember ein großes Puzzleteil aus Metall zur Steigerung der Vorfreude!

Subskriptionspreis: 237 Euro (282,03 € inkl. MwSt.)

Statt 336,10 Euro (399,96 €)

Bestellung der Asgodom-Coachingbox zum Subskriptionspreis auf Rechnung

Sie erhalten eine Rechnung mit der Zahlungsbedingung Vorkasse.

Anzahl: _____ Stück

Telefonnummer (für ggf. nötige Rückfragen)

Firmenbezeichnung, Vorname, Name

Straße, Haus Nr.

Datum, Unterschrift

Postleitzahl, Ort

Bitte drucken Sie diese Seite aus, faxen Sie sie ausgefüllt an: +49 (0) 89 98 24 74 98



Methodenanalyse der Sendung „Sabine Asgodom“



Dr. Petra Bock,
Inhaberin der
Dr. Bock Coa-
ching-Akade-
mie, geschätzte
Kollegin und
gnadenlos ehr-
liche Freundin,
ordnet die Sen-
dung vom 11.11.
Bayerischen
Fernsehen
fachlich ein



Hier können Sie die Sendung noch einmal anschauen

Sabine Asgodom stellt sich in ihrer Sendung einer großen Herausforderung.

Nur wenige Coaches hätten den Mut, vor laufenden Kameras in so kurzer Zeit reale Fälle zu begleiten. Und es macht Spaß einem Profi wie ihr zuzusehen, wie sie in einer halben Stunde mit jeweils vier Klienten nach Lösungen sucht.

Es sind echte Coachings, wie man sie als Coach jeden Tag in der Praxis erlebt, weit ab von den inszenierten Shows, die man sonst im Fernsehen sieht. In extrem kurzer Zeit gelingt es Sabine Asgodom mit ihren Klienten sehr gute Ergebnisse zu erarbeiten. Sie nutzt klassische Coaching-Techniken und eigene Formate und nimmt die klassische Coaching-Haltung ein: wertschätzend, lösungsorientiert, auf Augenhöhe mit den Klienten und sehr praxisorientiert.

Sabine Asgodom zeigt, was Coaching auch im Zeitraffer bewirken kann und leistet damit einen sehr wichtigen Beitrag für das Verständnis und die Verbreitung von Coaching in Deutschland. Methoden und Techniken wie Pacen und Leaden, positive Suggestionen, die Nutzung von Als-ob-Rahmen, Ressourcenarbeit, Zielzustände erarbeiten und Klienten in Zielzustände assoziieren, Strategien verknüpfen, offene, lösungsorientierte Fragen, Feedback und Teaching- sowie Trainingsparts bringen zusammen in wenigen Minuten eine erstaunliche Wirkung.

Sabine Asgodom bringt mit ihrer Persönlichkeit und ihren natürlichen kommunikativen Fähigkeiten die wichtigsten Grundwerkzeuge des Coaches einfach mit, ohne sie je in einer formellen Coach-Ausbildung gelernt zu haben: ein starkes persönliches Standing, wertschätzende Kommunikation, hohe sprachliche Intelligenz, persönliches Commitment und eine praxis- und lösungsorientierte Haltung verbunden mit der Fähigkeit, in wenigen Sekunden starken Rapport aufzubauen. Sie bestätigt damit ein Diktum aus dem Inner Game Coaching, das der Kollege Christian Meier auf den Punkt gebracht hat: „Vor dem Skilehrer gab es das Skifahren.“

Coaching entstand nicht durch wissenschaftliche Theorien, sondern durch Praktiker, die Wege fanden, durch exzellente Kommunikation

ihre Klienten erfolgreicher zu machen. Sabine Asgodoms große Stärke ist es, in wenigen Sekunden eine fruchtbare Arbeitsebene mit ihren Klienten aufzubauen. Die ersten Sequenzen in jedem Gespräch spiegeln die Kunst der **Appreciative Inquiry** – also: **aktives Zuhören**, ermunternde, wertschätzende Kommentare, bis der Klient so weit **gepaced** ist, dass Sabine Asgodom mühelos **ins Leading gehen** kann. Gut sichtbar ist das in der Szene, als der Klient,

Fachausdrücke erklärt

Appreciative Inquiry (wörtlich: wertschätzende Befragung, Erkundung, Untersuchung) Ein von dem US-Psychologen Prof. David Cooperrider entwickeltes Verfahren, bei dem konsequent auf das Positive – „auf das, was geht“ – geachtet wird, denn, so Cooperrider, „Menschen und Systeme bewegen sich in die Richtung, in die sie schauen und die Fragen die wir stellen, entscheiden darüber, was wir finden.“

aktives Zuhören: Ein vom amerikanischen Psychotherapeuten Carl Rogers entwickeltes Kommunikationsverfahren, bei dem verstanden, interpretiert und evaluiert wird

ins Leading gehen: Führung übernehmen

Bodenanker Ein (meist) emotionales Ereignis wird an einer bestimmten Stelle am Boden „festgemacht“

gepaced Sinngemäß: sich auf die Gangart von anderen Menschen einstellen und mit ihnen im Gleichschritt gehen.

assoziiert /assoziationsstark Ganz da sein, intensiv in einem Zustand sein, voll auf etwas konzentriert sein

Fälle Hier braucht das Coaching noch ein unverbrauchtes nicht-medizinisches Wort

im Ressourcenzustand Konzentration nicht auf Probleme und Schwächen, sondern auf die eigenen Stärken / die eigenen Ressourcen

Als-ob-Rahmen ... das Simulieren von Modellen der Welt und die Fähigkeit, so zu denken und zu handeln, als ob diese wahr sind.

Entweder-Oder-Fälle Manipulationsform in Gesprächen, bei der es nur ein „Entweder“ und nur ein „Oder“ gibt (resp. angeblich gibt). Die Manipulation lenkt davon ab, dass auch noch eine dritte, vierte etc. Möglichkeit besteht.

inhaltsfreies Coaching Coaches achten nicht auf Inhalte, sondern etwa darauf, dass sich etwas ändert



ein ehemaliger Heimerzieher, den sie mit **Bodenankern** in verschiedene berufliche Rollen **assoziiert**, so stark im Prozess mit seiner Beraterin ist, dass er sich ihr statt dem Publikum zuwendet. Sabine Asgodom wendet damit Basistechniken, die im NLP weitergegeben werden an, ohne je NLP gelernt zu haben. Im Gegenteil: Sie steht dem NLP kritisch gegenüber.

„Problem ist ein großes Wort“, sagt sie, „Wir suchen eine Lösung“. Damit greift sie den Kern des heute in Deutschland gängigen Coachings auf: Eine konsequent lösungsorientierte Haltung. Und sie erklärt ganz nebenbei eine grundsätzliche Unterscheidung zwischen Coaching und Therapie: Dass Coaches nicht Ursachenforschung betreiben, sondern den Blick auf die Lösungen richten. Mit klaren einfachen Aussagen wie diesen ist aus meiner Sicht für das Verständnis und Herangehensweise von Coaches mehr getan als mit einer Fülle von Expertenliteratur. Die Coaching-Gäste im einzelnen betrachtet ergeben aus fachlicher Perspektive folgendes Bild:

Ehemalige Opernsängerin hat auf Bühnen Redeangst

Hier begibt sich Sabine Asgodom als eine der führenden Redner/innen im deutschsprachigen Raum auf ihr angestammtes Fachgebiet. Hier ist es aus meiner Sicht nicht nur erlaubt, sondern sogar unerlässlich, dass sie auch auf der strategischen Ebene direkt Feedback, Rat und Anregungen gibt. Sie arbeitet mit der Klientin heraus, was



aus ihrer Erfahrung Redeangst hervorbringt: übersteigerte Erwartungen an die eigene Perfektion. Und sie hilft mit einer entlastenden Suggestion, einem die klassische Ausbildung der Klientin spiegelnden Zitat von Cicero: „Dichter werden geboren. Redner werden gemacht.“

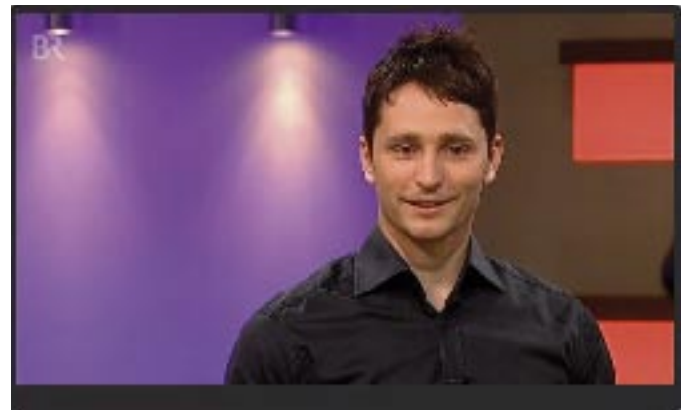
Sie empfiehlt der Klientin, durchaus paradox und damit entlastend zu den gängigen Ansprüchen, zunächst eine „halbgute Rede“ zu versuchen. Danach aktiviert Sabine Asgodom gekonnt eine starke Ressource der Klientin, indem sie sie bittet, sich in die Rolle als erfolgreicher Geschäftsfrau hineinzuversetzen (**Als-ob-Rahmen** aufmachen) und in diesem **Ressourcenzustand** eine kurze Selbstvorstellung vor dem Publikum zu geben. Sie greift wie in einem Face to Face-Training mit direktem Feedback zur Stimmführung ein – was ich für eine Profi-Rednerin wie Sabine Asgodom in einem Rede-Coaching – für richtig und zielführend halte.

Auch in diesem Fall ist Asgodoms Strategie eine klassische Coaching-Strategie: Eine starke Ressource bei der Klientin herausarbeiten, sie in diesen Zustand assoziieren und aus dieser Haltung heraus ein neues Verhalten – unterstützt mit direktem Feedback des Coaches – auszuprobieren. Sabine Asgodom zeigt in diesem Fall-

beispiel, wie Coaching, Teaching und Training in einer gekonnten Kombination und einer **assoziationsstarken Klientin** selbst in sehr kurzer Zeit sehr gute Ergebnisse bringen kann.

Ein Heimerzieher sucht neue berufliche Perspektive

Nach der Opernsängerin coacht Sabine Asgodom einen ehemaligen Heimerzieher, der eine neue berufliche Perspektive sucht. Sie erarbeitet im ersten Schritt vier Alternativen, schreibt diese auf Bodenanker und lässt den Klienten wiederum in die jeweilige Rolle asso-



ziieren. Auch hier gelingt es dem Klienten trotz laufender Kameras recht gut, in den assoziierten Zustand zu kommen. Asgodom fragt nach den Gefühlen und Assoziationen, und der Klient kann die unterschiedlichen Qualitäten der verschiedenen Rollen gut nachvollziehen und für den Prozess auswerten. Bereits das bringt für den Coachee einen sehr guten Erkenntnisgewinn: unterschiedliche Ideen als Rollen getrennt voneinander zu erleben.

Danach macht sie – klar moderiert – den Vorschlag, die verschiedenen Rollen, die alle positive Konnotationen für den Klienten haben – zu verknüpfen – also aus der **Entweder-Oder-Falle** auszubrechen und eine neue Form für vorhandene Ansätze zu finden. Auch das ein kreativer, im Coaching gängiger Ansatz, der in voneinander getrennte Ideen eine neue emotionale und strategische Qualität bringen kann. Der Klient hat nach wenigen Minuten Arbeit mit dem Coach eine neue, überraschende Perspektive gewonnen.

Eine Rentnerin sucht eine Aufgabe

Sie hat bereits Ideen, aber es fehlt das „I-Tüpfelchen“, wie sie selbst sagt. Sabine Asgodom wählt als Strategie, die Klientin Vorlieben priorisieren zu lassen. Sie gibt ihr Gegensatzpaare vor, aus denen die Klientin auswählen muss.

Obwohl sie aus meiner Sicht sehr richtig Hinweise und auch Rat gibt, sagt sie an einer Stelle: „Ich hätte eine Idee, aber ich bin der Coach und muss mich zurück halten.“ Ich halte es für wichtig, dass Top Coaches wie Sabine Asgodom sich dieser aus meiner Sicht falsch geführten Diskussion um das sogenannte Paradigma des inhaltsfreien Coachings in Deutschland nicht beugen. Und zum Glück offenbart sie als Coach immer wieder ihre eigene Perspektive auf den Fall ihrer Klienten. Die angebliche Anforderung an den Coach, an keiner Stelle des Coaching eigene Ideen und Vorschläge oder Expertenwissen einzubringen ist aus meiner Sicht verfehlt und nicht praxistauglich. Die Diskussion stammt aus der Tradition der Therapie und nicht aus dem Coaching, das ursprünglich aus dem Leistungssport kommt. Stellen wir uns vor, Jogi Löw würde seiner Mannschaft sagen: „Ich hätte da eine Idee, aber, weil ich Euer Coach



bin, müsst Ihr da selbst drauf kommen.“

Bereits daran sieht man, wie absurd der Anspruch an das sogenannte inhaltsfreie Arbeiten bei umsetzungs- und stark praxisorientierten Begleitungsformen wie dem Coaching ist. Selbstverständlich geht es nicht darum, billige Ratschläge zu erteilen oder Klienten mit eigenen Lösungen zu bedrängen.



Sobald der Coachingprozess aber von der Ziel- oder Ressourcenebene auf die strategische Umsetzungsebene kommt, ist es aus meiner Sicht wichtig, dass Coaches „mitdenken“ und ihre Sichtweise als Lösungsmöglichkeit zur Verfügung stellen. Denn während sich die klassische Psychotherapie stark mit der Entwicklung innerpsychischer Prozesse beschäftigt, geht es im Coaching meist um sehr konkrete Umsetzungsfragen erwachsener Menschen, die nicht krank sind.

Ich halte deshalb den beratenden Teil in der Coachingarbeit für einen wesentlichen Aspekt dessen, was Klienten bei einem Coach suchen und bezahlen. Bei der Begleitung innerpsychischer Heilungsprozesse mag es durchaus richtig sein, dass ein Therapeut in verschiedenen Schulen streng gehalten ist, keine eigenen Sichtweisen und Interpretationen zu geben. Im Coaching halte ich es auf der Ebene des Tuns, also der Umsetzung und der strategischen Ideen für sehr wichtig, dass Coaches ihre Sichtweise zur Verfügung stellen. Was übrigens in Methoden wie dem *reflecting team*, das etwa in den neueren Ansätzen Zürcher Psychoanalytiker um Maja Storch zum Beispiel im Zürcher Ressourcenmodell® zum Einsatz kommt, auch im therapeutischen Kontext genutzt wird.

Mitdenken, gemeinsam reflektieren und Expertenrat – solange der Coach wirklich in diesem Gebiet Experte ist – ist fachlich „erlaubt“, wenn nicht sogar geboten. Wichtig ist, in welcher Form das geschieht. Nicht direktiv, sondern als Angebot, das Klienten aufgreifen, aber auch ablehnen können. Es ist eine große und sehr spezifische Stärke in den Coachings von Sabine Asgodom, dass sie hoch intelligent, erfahren und erfolgsorientiert „mitdenkt“.

Den Fall der Rentnerin schließt Sabine Asgodom mit dem allgemeinen Rat, neue Strategien einfach auszuprobieren, also den Praxistest zu machen, schon bevor eine theoretisch perfekte Lösung da ist. Auch hier arbeitet sie in der Tradition des praxisorientierten Coachings, das neben die Reflexion die Handlung und anschließende Auswertung von Experimenten in den Mittelpunkt stellt.

Eine Anwältin will zurück in ihren Beruf

Eine große Herausforderung – im Coaching-Alltag aber häufig zu erleben – ist der 4. Fall in der Sendung, den Sabine Asgodom als Profi vor laufenden Kameras dennoch sehr gut meistert. Eine studierte

Rechtsanwältin möchte nach Familienpause und unterschiedlichen neuen Jobs wieder als Rechtsanwältin arbeiten. Asgodom assoziiert sie in den Zielzustand „Ich bin eine erfolgreiche Rechtsanwältin“ – streng genommen assoziiert Sabine Asgodom nicht, sondern macht den Als-Ob-Rahmen als Coach selbst auf, die Klientin folgt aber bereits so stark, dass sie sofort assoziiert. Hier wieder sehr deutlich: die große Pacing- und Leadingstärke, die Sabine Asgodom in allen Fällen zeigt. Asgodom arbeitet das Ziel sauber heraus und gibt der Klientin, sehr schön für die Kameras, das eine Ende eines rosa Bandes in die Hand.

Coach und Klientin trennen ungefähr drei Meter – ein Abstand, der den Weg von der aktuellen Situation der Klientin bis zu ihrem Ziel, eine erfolgreiche Rechtsanwältin zu sein, im Raum abbildet. Ein schöner methodischer Kunstgriff und wichtiger Realitätscheck, der der Klientin eröffnet, dass ein Weg zu gehen ist, der nicht auf Anhieb in den Zielzustand bringt. Asgodom nimmt den Platz des Zielzustands ein. Danach wählt sie die klassische Zielarbeit und fragt nach Ressourcen und nächsten Schritten, die die Klientin braucht, um ihrem Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen.

Hier ist in mehreren Sequenzen immer wieder – fachlich gesprochen – Widerstand bei der Klientin zu beobachten. Widerstand in Form von Zweifeln, Ängsten, Worst-Case-Szenarien – ich nenne diese sich-selbst-behindernden Gedankenkonstrukte MINDFUCK



– die Asgodom in den wenigen Minuten natürlich nicht auflösen kann und deshalb gezwungen ist, sich selbst auf die Klientin zuzubewegen, statt sie kommen zu lassen.

Dennoch entsteht damit ein interessantes Bild: Das Ziel kommt auf die Klientin zu, aber sie hat sich nicht bewegt. Im wahren Leben wird das nicht so sein, das betont Asgodom und gibt ihrer Klientin mit, dass sie allein die Entscheidungen treffen kann und muss. Und mit den Folgen zu leben hat, wenn sie kein Experiment in eigener Sache wagt.

Sie sagt:

„Es ist Ihre Entscheidung...vielleicht geht es nicht.“ Coachings können so enden, vor allem dann, wenn es einen sehr knapp bemessenen Zeitraum gibt. Denn Coaching unter Erwachsenen heißt, dass die Verantwortung für eigene Schritte beim Klienten liegt. Und es zeigt, dass in Sabine Asgodoms Sendung nicht gefaked und geschummelt wird. Und Sabine Asgodom hat als erfahrene Top Coach den Mut und die Fähigkeiten, aus dieser Situation das Beste zu machen. Für mich steht fest: Diese Sendung ist ein großer Gewinn für das Coaching in Deutschland und schafft eine sehr gute Balance zwischen ernsthafter Coaching-Arbeit und für das Fernsehpublikum verdaulichen Geschichten zum Mitdenken und Mitlernen. ■



Das ist Coaching

Feedback zur Coaching-Sendung „Sabine Asgodom“

29. Oktober 2011 00:24

Betreff: „blacky“, tz-fotograf aus alten zeiten...
 liebe sabine asgodom (geb. kynast, sorry wenn ich mich irre, ich irre mich nicht!?) sehe deine sendung im BR und bin bloß noch begeistert, ganz die „reporterin“, was soo wichtig ist. kein schnickschnack, tacheles wo immer es nur geht! weiter so „biene“, bitte.

jürgen albert „blacky“ schwarz
 aus weingarten/württemberg
 busi

29. Oktober 2011

Liebe Sabine,

nichts und niemand hätte ich mich davon abhalten können, gestern Deine erste Coaching-Sendung anzuschauen. Gratulation: luftig, locker, tiefgründig- eben ein echtes Asgodom-Kind. Weiter so, liebe Sabine.

Marlen Theiß und das Team von stairs

28. Oktober 2011

Genial, wie man Coaching in solch kurzer Zeit visuell ansprechend und sehr unterhaltsam umsetzen kann. Respekt! Und dann die Moderatorin als Power-Frau und Entertainerin zugleich. Wow! So muss eine charismatische Persönlichkeit sein, die mit ihrem Charakter ein Sendekonzept tragen kann. Und ich musste abwechselnd schmunzeln und staunen wie schön Sie die einzelnen Coaching-Tools optisch umgesetzt haben. Was für eine Inspiration – und was für eine schöne Werbung für die Coachingbranche. Ich wünsche Ihnen soooo viel Erfolg mit der ersten Staffel und noch viele, viele Verlängerungen!

Walter Grothkopp
 Herzliche Grüße aus Berlin

29. Oktober 2011

Hallo Sabine,

ich habe mir Deine Sendung gestern beim BR angesehen. Ich fand Dein Coaching einfach sensationell! Was mir vor allem gefallen hat war:

- Dass Du erklärst hast, was Coaching heißt
 - Dass Du klar gemacht hast, dass Du nicht alles in 5 Minuten klären kannst
 - Die Skala von 1-100, die Du bei der Klientin angewandt hast
 - Die Umwandlung von einer Abwärts- in eine Aufwärts-Spirale
- Daneben hast Du ganz toll ausgesehen und warst wie immer absolut authentisch und sympathisch, quasi ‚der Coach zum Anfassen‘. Ganz großes Kino, Regina Beck-Ningelgen

2. November 2011 14:06

Betreff: Unglaublich

Sehr geehrte Frau Asgodom,
 ich habe Ihre Sendung in den letzten Tagen gesehen und war erschüttert. Ihre Person ist absolut ungeeignet, Ratschläge zu geben, die auch nur im Entferntesten eine Assoziation mit Erfolg haben. Beginnen Sie doch bei sich selbst. Gewichtsreduzierung, Ausdruck und keine Schauspieler als Gesprächspartner.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Kuehnel

Es waren keine Schauspieler in der Sendung, es werden auch keine hineinkommen. Und ich hoffe, Sie haben sich von dem Schreck erholt, dass Männer und Frauen, die nicht das Gardemaß von Claudia Schiffer haben, ins Fernsehen dürfen ...

Samstag, 5. November 2011 10:47

Sehr geehrte Frau Asgodom,
 liebe Kollegin,

gestern hatte ich zum zweiten Male die Gelegenheit, Ihre Sendung auf Bayern-3 anzusehen. Sie hat mir wiederum sehr gut gefallen. Gratulation

zu diesem Format! Da ich selbst als Unternehmensberater (manches Mal auch „Lebensberater“) tätig bin, freut es mich sehr, dass es Ihnen in relativ kurzer Zeit gelingt, die Probleme so zu lösen, dass die Teilnehmer aktiv werden können. Einfacher geht es fast nicht mehr! Wie sagt man so schön? Man kann immer etwas lernen, wenn man lernen will.

Weiterhin viel Erfolg und vielen Dank!

ATLANTIS MANAGEMENT GMBH UNTERNEHMENSBERATUNG, WILLIBALD JOSEF GRUBER, geschäftsführender Gesellschafter, Wirtschaftswissenschaftler
 Mit freundlichen Grüßen aus dem Unterallgäu

Christina Broda

freut sich mit Sabine Asgodom über die sehr gelungene Premiere ihrer Coaching-Reihe im BR.

12. November 2011 23:27

Schon wieder so ein geiles, wildes Outfit. Es macht richtig Spaß Dir zuzusehen, liebe Sabine!

Dein Outfit gestern – aber auch die Coachings – waren wieder Spitze! Besonders Deine erste Klientin fand ich wunderbar. Was für eine tolle Frau.

Marlen Theis / Das Team von stairs
 Mit freundlichen Grüßen

12. November 2011 23:27

Liebe Frau Asgodom, gestern habe ich die Sendung gesehen, bei der ich Gast war, ich bin von Ihrer Leistung tief beeindruckt. Weiter so, es gibt mir Mut und herzlichen Dank an Ihren Mann, der für meine Schwester seinen Sitzplatz aufgegeben hat.

Kathrin Rosenberger

Herzlichen Dank! An alle aus Ihrem Team



11. November 2011 13:12

Liebe Frau Asgodom,

erfreulich oft waren Sie unser Coach bei BerufsZiel. Nun freue ich mich, Sie freitagsabends, zu später Stunde, im TV zu sehen. Eine tolle Sendung machen Sie, sehr temporeich, ganz eigenes, neues Format. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Idee, Konzeption und Ihrem Engagement. Weiterhin viel Erfolg. Ich hoffe, wir lesen auch bald in unseren Medien wieder von Ihnen.

Viola Strüder

<http://www.karrierefuehrer.de/web-channel/hochschulen-2-2011/>

Herzlichen Gruß

Mittwoch, 2. November 2011 16:25

Liebe Frau Asgodom,

es freut mich, dass Ihr langersehnter Wunsch hinsichtlich einer eigenen Fernsehsendung in Erfüllung gegangen ist und Sie nun auch dieses Medium bedienen. Für mich war die Sendung sehr kurzweilig und v.a. bin ich von Ihrer Art, wie Sie mit Menschen kommunizieren, begeistert. Stark, aber nicht erdrückend, richtungsweisend, aber nicht dominant und unglaublich positiv und lebensbejahend. Sehr beeindruckend fand ich auch Ihr kürzlich auf Bayern3 übertragenes Interview, das gerade die letzten beiden Eigenschaften regelrecht spürbar machte.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und viel Erfolg bei allen Ihren Vorhaben und bin auf diese natürlich gespannt! J

Alexandra Fally

Liebe Grüße

8. November 2011 14:52

Liebe Frau Asgodom,

vermutlich geht Ihre Inbox bereits über, dennoch möchte ich mich erneut zu Ihrer Sendung melden, da ich gerne Feedback gebe, vor allem, wenn ich eine Sache richtig gut finde. Ich habe Ihre 2. Sendung, aber insbesondere natürlich Sie, noch besser gefunden als die 1. und von Ihrem Auftakt war ich ja schon begeistert. Eine sehr gelungene Kombination aus sinnvollem Inhalt, Witz und Charme zugleich und die angesprochenen Themen betreffen nicht nur die Kandidaten sondern auch ich habe mich in dem einen oder anderen Punkt angesprochen gefühlt.

Ich wünsche Ihnen natürlich weiterhin viel Erfolg und Spaß am Tun, den Sie ganz offensichtlich haben. Wenn es für Sie in absehbarer Zeit auch noch einen früheren Sendeplatz geben würde, bin ich nicht die Einzige, die sich darüber freuen würde ;-). Außerdem würde ich Ihre Sendung auch bei doppelter Länge verfolgen.

Alexandra Fally

Sonnige Grüße aus Österreich

Liebe Sabine:

das war eine großartige Sendung gestern Abend (die erste konnte ich nicht sehen, weil unterwegs): Du hast das sehr locker, leicht, witzig

und souverän gemacht! War fast wie im Seminar. Hat mir alles sehr gut gefallen.

Großes Kompliment – Herzlichen Glückwunsch – Größten Respekt. Bitte weiter so! Vielleicht

solltest Du das hauptberuflich machen und „SpeakerIn“ o.ä. werden: Ich kenne da einen Berufsverband ... ;-)

Hoffentlich geht's weiter, und vor allem: hoffentlich sehen das auch ein paar größere Sender und übernehmen Dich und das Format: das wünsche ich Dir von Herzen und drücke alle Daumen!

Der Sendeplatz kurz vor Mitternacht ist (noch) nicht ganz „optimal“, aber das wird schon!

ASGODOM-LIVE Forever,
Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP
Seiwert Keynote-Speaker
GmbH, Heidelberg
mail@seiwert.de

Liebe Sabine,

hier ein ausführlicheres Feedback zu Deiner 1. Coaching-Sendung:

Mir hat besonders gut Deine optimistische und mutmachende Ausstrahlung gefallen. Und da „Gefühle ansteckend sind wie Ziegenpeter“, bedeutet das, dass Deine fröhliche Art in der Sendung auf Deine Coachees abfärbt. Sie schauten am Ende alle ganz glücklich. Doch das wäre ein Strohfeuer, wenn nicht auch in der kurzen Zeit konkrete Lösungen oder Lösungsvorschläge entwickelt worden wären. Das gelang mit einer Mischung aus provozierenden und offenen Fragen. Gleichzeitig hast Du verschiedene Coachingmethoden professionell angewandt, sei es, dass Du mit Figuren die Situation dargestellt hast oder mit Vergleichen (Salsa oder Tangobeziehung?) oder mit der Abwärtsspirale dem Coachee seine Lage verdeutlicht hast. So war es immer spannend. Außerdem gab es dank Deinem spontanen und herzlichen Humor immer etwas zum Schmunzeln. Die Coachees wurden auch jeweils aufgefordert, Dir nach einer gewissen Zeit ein Feedback über den Erfolg des Coachings zu geben. Deshalb bin ich sicher, dass Sie sich wirklich bemühen werden, die anvisierte Lösung in die Tat umzusetzen. Dazu ermunterte auch Dein Abschlussmotto: „Mach's einfach, aber mach's einfach.“

Liebe Sabine, ich wünsche Dir dass Deine Sendung auch zum „Burner“ wird!

Dr. Gudrun Fey
Herzliche Grüße

Ab hier Facebook-Einträge

30. Oktober

Ich habe die Sendung mit Spannung erwartet und

war richtig entsetzt! Was hat das mit Coaching zu tun?? Das war allenfalls Beratung, indem Sie die Lösung schon parat hatten und Tipps gaben, u.a. an wen man sich bei einer Problemstellung

wenden kann. Keiner der „Coachees“ hat mit Ihrer Begleitung eine auf seinen Ressourcen basierende passende Lösung gefunden. Wie auch in 5 Minuten? Dies trägt sicherlich nicht dazu bei, der Allgemeinheit ein professionelles Bild von Coaching zu vermitteln.

Susanne Wachter

Sehr geehrte Frau Asgodom, als ausgebildeter, zertifizierter

systemischer Coach hat mich Ihre Sendung doch sehr verwundert. Welches Coaching Konzept verfolgen Sie? Das war eine Mischung aus etwas Coaching, viel Beratung (hat im Coaching eigentlich nichts verloren) und hypothetischen Annahmen. Haben Sie Lösungs- und Ressourcenorientiert gearbeitet? Davon habe ich leider nicht viel mitbekommen. Ich hoffe, dass die nächste Sendung anders wird, damit der Berufsstand des Coaches nicht noch mehr von wenig qualifizierten Leuten in Verruf gebracht wird!
Martin Wachter

Sabine Ehlers-Jenkewitz - zur Zeit als Lehrerin in Kasachstan (ehemalige Klassenkameradin) Ich bin wirklich kein Kenner des Coaching und wurde durch dich, liebe Sabine, erst darauf aufmerksam gemacht. Ich sehe mir jede Sendung an, weil ich dich so gerne sehe und - wenn auch nur leider digital - erleben kann!

Was ich jetzt so in die Welt, vielleicht die Experten unter den Chat-Teilnehmern frage, ist Folgendes: Wenn der Begriff „HighSpeedCoaching“ und diese damit verbundene Coaching-Art existiert, ist es dann nicht logisch, dass man in einer solchen Sendung, schnell handeln muss? Natürlich könnte man in 30 Minuten weniger Teilnehmer wählen und diese eindringlicher coachen, aber dann passt möglicherweise das kurzweilige Profil nicht mehr und die Zuschauer würden sich langweilen.

Sabines Verdienst ist es doch, wie ich auch dauernd lese und auch finde, DASS sie u.a. diese vielen, ihr vielerseits attestierten Eigenschaften (Warmherzigkeit, Spritzigkeit, Klugheit, Humor und Ausstrahlung, ihre ganze Persönlichkeit also) so geschickt und kurzweilig miteinander in 30 Minuten verbinden kann. Das mache ihr mal einer nach ... Eine Rundum-Beratung will vielleicht auch keiner sehen. Und wir wollen doch auch ein bisschen unterhalten werden.

Als Denkanstoß ein Zitat eines der wichtigsten Coaching-Pioniere Deutschlands, Dr. Björn Migge: „Mit Coaching meinen wir das gesamte Spektrum der nichttherapeutischen Beratung... Darin ist es ausdrücklich erlaubt zu informieren, aufzuklären, zu üben, zu erziehen und Fertigkeiten zu vermitteln. Die Berater dürfen sich auch als Mensch zeigen...“ (Handbuch für Coaching und Beratung, 633 Seiten, Beltz Verlag, Weinheim, 2005).



DAS gelingt ihr (oder besser dir, liebe Biene). Ich fände es noch interessant, wenn man nach einer gewissen Zeit erfahren könnte, ob einige Leuten ihr Vorhaben umsetzen konnten. „Recap“ heißt das? Naja, und du dringst ja auch immer darauf, dass sie dir „Bericht erstatten“ - Da kommt der alte Pädagoge in dir durch (hihi, die Eltern!). Wärest eine tolle Lehrerin geworden

Yoga im Allgäu - Matthias Herold und Uwe Naumann
Vielen Dank, dass sie uns den Löwen gemacht haben. Er befreit wirklich :) Yogische Grüße aus dem Allgäu - Uwe und Matthias

16. November - Angelika Hörl
Soulbusiness für Frauen, die die Welt verändern. Tolle Sendung! Ich habe mir diese im Internet angeschaut, da die Uhrzeit für mich auch etwas spät ist. Aber super toll gemacht, habe mir schon selber einige Tipps herausnehmen können.

11. November - Florian Scherf
Geduld? Ja, aber bitte sofort!

6. November - Petra Zimmermann-Buchem
Habe Ihre Sendung gesehen und freue mich auf die nächste Sendung !!

8. November - Frau Z Aus M
Ich habe Ihre Sendung gesehen und finde Sie einfach klasse. Sie sind eine richtige Powerfrau!!!! Weiter so !!!

5. November - Patricia Ödell
Sehr geehrte Frau Asgodom! Habe Ihre Sendung gerade nochmal in der Mediathek angeschaut und geschmunzelt. Ich habe mir überlegt welche „Person“ ich nehmen würde und warum... Danke vielmals für diesen Stupser :-)

5. November - Daniela Horstmann
Was habe ich gelacht! Eine super lustige, sehr informative und anregende Sendung! Für mich persönlich genau die richtigen Themen zum richtigen Zeitpunkt! Vielen Dank dafür! Freue mich auf mehr!

5. November - Lerncenter Michael Schneider
Wieder eine ganz tolle Sendung! Ich könnte Sie auch sehr gut als „leise Stimme von der Seite“ gebrauchen, beim Durchsetzen und Abgrenzen. Herrlich, wie Sie Ihren Gast von hinten wachgekitzelt haben :) Und schon kam das entscheidende Statement von ihm! Freue mich auf nächsten Freitag.

5. November um 00:47 - Carsten Kling
Habe eben einen tollen Begriff von ihnen gehört: Ich bin nicht unpünktlich - ich bin ZEIT-OPTIMISTISCH!

Doris Bohlen
Ich war bei Ihrer letzten Sendung als Zuschauer

eingeladen, und ich fand Sie damals schon super. Ich war mal gespannt, wie Sie so im Fernsehformat überkommen. Hat mir sehr gefallen, humorvoll, authentisch, spontan, kompetent sowieso. Schau mir Ihre Sendung heute wieder an und komme im Januar zu ihrem Seminar Selbst-PR für Profis lach ... habe heute erst Ihre Seite entdeckt. Also von Ihnen kann man nur lernen. Freue mich auf heute Abend und auf Januar.

6. November - Anke Enterlein
Hallo Frau Asgodom – auch ich war begeisterter Zuschauer Ihrer 2.Sendung ... man spürt, Sie machen das wirklich mit Herz und die zu lösenden Probleme bekommen eine Leichtigkeit ... bin gespannt auf die nächsten Themen.
Herzliche Grüße aus Leipzig!

26. Oktober - Ulrike Zecher I. - Emotionsberatung
Ulrike Zecher I. - Emotionsberatung wünscht Ihnen viel Glück für Ihre Sendung am Freitagabend! Noch zweimal schlafen, dann geht Ihr Traum in Erfüllung. Alle Liebe und vor allem ganz viel Humor dabei, liebe Grüße aus Düsseldorf.

1. November - Ulrike Zecher Emotionsberatung
Herzlichen Glückwunsch liebe Kollegin Sabine Asgodom zur eigenen Coaching-Sendung: sehr professionell, sehr lebendig und einfühlsam. Klasse!
<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/sabine-asgodom/sabine-asgodom-ganze-sendung100.html>

1. November - Uli Gast
Ich stelle fest, dass ich eindeutig zu viele Leute unterstütze. Wird nicht geschätzt, aber ich kann es eben auch nicht bleiben lassen, weil ich eben so bin! Selber schuld, oder? Ich habe mit großer Freude Ihre Sendung gesehen und fand es „rundum“ gelungen. Toll Sabine, machen Sie weiter so!

1. November - Renate Fröhlich
Ich habe mir ihre Sendung eben in der BR-Mediathek angeschaut und sie hat mir gefallen. Die weiteren Folgen werde ich mir auf jeden Fall ansehen! Herzliche Grüße
Soulbusiness - für Frauen die die Welt verändern

3. November - Claudia Hargesheimer
Mir hat es gefallen und es ist einfach gut, wenn eine Frau so mutig vorangeht. Vielleicht hilft weibliche Weisheit, denn, wie schon gesagt: Erfolg scheint sich nicht an Regeln oder Zertifikaten zu orientieren.
Herzlichen Glückwunsch Frau Asgodom!

30. Oktober - Martina Fuchs
Gratuliere liebe Sabine zu Deiner tollen Sen-

dung! Wie immer spritzig, leicht & locker. Übrigens auch genial: dein tolles Interview bei Mensch Otto vom BR.

4. November - Andrea Zimmerl
Gratulation! Die Sendung hat schon was bewirkt.

Dana Krenz
sabine asgodom gefällt sabine asgodom: cool!ich gefall mir auch....;-)

29. Oktober -Lerncenter Michael Schneider
Ich habe gestern abend zufällig in Ihre Sendung reingezappt und ... WOW!! Sie haben Power, Know-How und Ausstrahlung! Ich habe mich im letzten Jahr selbstständig gemacht und fand das Gespräch mit der Dame, die drei Unternehmungen gleichzeitig verfolgt, sehr inspirierend. Weiter so! Michael Schneider

1. November - Kohl Heidi
Ich sah Ihre 1/2 st. Sendung und war über die Kürze und die späte Sendezeit enttäuscht. Sie reden zwar sehr, sehr schnell, für die späte Sendezeit ZU schnell, aber ich fand es sehr interessant. Man sollte solche Sendungen spätestens 21 Uhr senden, damit auch Leute, die morgens früh aufstehen müssen, noch mit von der Party sein können.
Alles Liebe + weiterhin viel Erfolg, die Menschen brauchen Sie!
Sie können die Sendung immer auch in der Mediathek des BR anschauen.

30. Oktober - Patricia Ödell
Gerade in der Mediathek geschaut ...und mit einem Lächeln zugeschaut! Gratulation! Ich mag ihre Art die Leute zu „grounden“!

28. Oktober - Thorsten Otto
Liebe Frau Asgodom, toi, toi für heute Abend! Ich freu mich schon auf unsere gemeinsame Sendung... ganz liebe Grüße

Stéphane Etrillard
Ein erfrischendes und sehr interessantes Interview von Sabine Asgodom zum Thema Coaching
Mensch, Otto! - Mensch, Theile! - BAYERN 3 - Download, MP3, Video | Podcast | BR
www.br-online.de

28. Oktober - Soulbusiness - für Frauen die die Welt verändern. Tolles Interview von Sabine Asgodom.
cdn-storage.br.de

27. Oktober - Katja Stuhmann
liebe frau asgodom,
ich habe ihre zwei bücher lebe/liebe wild und unersättlich. die bücher bedeuten mir wirklich viel, weil sie mir immer wieder helfen.



*Als ich 17 Jahre alt war,
habe ich einen Satz gelesen:
„Wenn du jeden Tag so lebst
als wäre es dein letzter,
wirst du eines Tages recht haben.“*

*Seither sehe ich jeden Morgen
in den Spiegel und frage mich:
„Wenn heute der letzte Tag
meines Lebens wäre, würde ich dann
tun, was ich heute tun will?“*

Steve Jobs



Licht am Ende des Tunnels

Wie aus Angst Kraft und Selbstwertgefühl wird

Manchmal zwingt einen das Leben, seinen Traum zu verwirklichen. Mit diesen Worten hat sich Carsta Stromberg in der November-Ausgabe vorgestellt. Eine Chefin aber hat ihr „den Samen eines Pflänzchens namens Angst“ eingepflanzt. Und die Lehrerin für Mathematik und Physik, die IT-Expertin musste in einem unfreiwilligen On-the-Job-Training alle Tiefen des Bossing durchlaufen. Aber sie ist ungebrochen da rausgekommen. Und ihr erster Bericht schloss mit den Worten: Natürlich gab es auch Positives, z.B. meine Kollegen und meine Kunden. Einer meinte mal zu mir: „Frau Stromberg, ich rufe Sie jetzt jeden Abend an, mir geht's mit immer so gut, wenn wir telefoniert haben“.

Aber auch das passte meiner Chefin nicht. Ihr Kommentar: „Das ist nicht professionell ... man wünscht das bei uns nicht.“ Schon wieder fand „man“ mich nicht gut. Gab es irgendwelche Gespräche, war „man“ immer mit von der Partie und goss mein inzwischen zum Baum herangewachsenes Pflänzchen Angst. Sie versuchte sogar mir einen Auftritt mit der Business-Theatergruppe, der vom Vorstand unterstützt wurde, zu verbieten, denn ... „man“ unterstütze das nicht. Die Stücke, die wir selber in unserer Freizeit schrieben und probten aber waren genau auf den Firmenkontext abgestimmt und Teil einer offiziellen Marketingstrategie! Das Ende der Befristung nahte, keine Verlängerung des Arbeitsvertrages war in Sicht

weil unser neues Produkt die Markteinführung nicht geschafft hatte und aus dem Angebot der Firma gestrichen wurde. Von meiner Chefin konnte ich keinerlei Unterstützung erwarten. Ich war ja kein Profi in Ihren Augen! Sie erinnern sich? Die Grundlage meine Beziehung zu meinen Kunden war (und ist es heute noch) Wertschätzung und eine persönliche Beziehung, die ihrer Aussage nach für professionelle Servicedienstleistung nicht geeignet ist. Das halbe Jahr bis zum Ende meiner Befristung sollte ich nun eine andere Aufgabe übernehmen und die Hotline für ein bereits eingeführtes Produkt unterstützen. Kein Thema für mich, ich bin ja flexibel und immer noch motiviert, mich für die Firma zu engagieren.



Ich arbeitete mich also innerhalb weniger Tage in ein neues Thema ein und übernahm ganztags die Hotline. Es ist üblich, dass die Serviceleistungen der Mitarbeiter beim Kunden unregelmäßig abgefragt wurden. Ich freute mich, weil meine Kunden meine Beratung immer super bewerteten. Mein Motto war „Hilfe zur Selbsthilfe“, und das schätzten die Kunden.

Und dann kam das Gemeinste und Fieseste, was mir je passiert ist: das Mitarbeitergespräch. Es hätte gar nicht geführt werden müssen, weil mein Vertrag sowieso auslief! Der einzige Grund, dass sie das Gespräch führte, war in meinen Augen der: mich fertig zu machen, mir das letzte bisschen Selbstwert noch zu nehmen und einen anderen Job in dem Unternehmen unmöglich zu machen.

Es wurden alle Regeln gebrochen, die in diesem Kontext im Unternehmen aufgestellt waren.

Mir wurde der Termin am Vormittag des gleichen Tages mitgeteilt, ich konnte die Bewertung vorher nicht lesen, meine

Unterschrift wurde unter Druck erschwindelt (ich schrieb lediglich einen Kommentar darunter).

Ihre Beurteilung meiner Person war niederschmetternd, von Lügen gespickt und Interpretationen.

Kundenfeedbacks wie „... kompetente Beratung und engagierte Unterstützung“ oder die positive Beurteilung meiner Hotline-Arbeit eines internen Coaches tat sie ab mit „da hattest Du mal einen guten Tag“. Sehr gute Bewertungen von Teilnehmern interner Schulung ignorierte sie. Ich hatte einmal gewagt, ihr zu widersprechen, ihr zu sagen, das sehe ich nicht so. Das wurde dann als allgemeine Kritikunfähigkeit interpretiert ...

Als ich mich danach etwas aufgerappelt hatte, telefonierte ich mit einer Führungskraft, die ich gut kannte und die mir dringend dazu riet, mir sofort alle Unterlagen wiederzuholen! Eine knappe halbe Stunde nach unserem Gesprächsende klopfte ich also an ihre Tür und teilte ihr mit, dass ich sofort meine Unterlagen wieder haben wolle. weil sie unrechtmäßig gehandelt hat. „Carsta, jetzt ist alles schon bei der Personalabteilung“ säuselte sie. Sogar der

Hauptabteilungsleiter hatte schon unterschrieben! Innerhalb einer halben Stunde hatte sie also mein „Todesurteil“ in der Firma besiegelt. Mir fehlen die Worte, um zu beschreiben, wie ich mich damals gefühlt habe. Das musste sie alles vorher genau geplant haben, und natürlich hatte sie meine Unsicherheit mit ins Kalkül gezogen!

Ein Kollege, dem ich die Bewertung in meiner Verzweiflung zu lesen gab, meinte, er hätte so etwas noch nie in seinem Leben gelesen!

Jetzt stand ich so mit dem Rücken an der Wand, dass für mich nur noch die Flucht nach vorne möglich war: ein Termin beim Hauptabteilungsleiter. Und wissen Sie was? Er saß ganz entspannt an seinem Tisch, wusste nichts von den angeblichen Verbo-

Auch an meinem letzten Arbeitstag wollte ich es noch nicht wahrhaben, doch ich hatte keine Chance mehr

ten und Bewertungen und meinte, „Frau Stromberg, ich habe doch nichts gegen Sie! Nein, ich habe doch nichts dagegen, wenn Sie mit der Business-Theatergruppe für unser Unternehmen auftreten!“ Und ich hatte das alles hingenommen und gegen mich interpretiert. Meine Pflanze sozusagen noch selber mit gegossen! Genährt durch meine Angst und meine Selbstzweifel! Es war ein sehr angenehmes Gespräch, und ich hatte solche Angst davor.

Mit dem Versprechen, das Gespräch wird aus der Personalakte genommen, verlies ich aufatmend das Zimmer. Auf das Angebot eines neuen Mitarbeitergespräches verzichtete ich. DAS wollte ich mir nicht mehr antun. Ich war dem auch nicht mehr gewachsen. Mein Selbstwert war im Keller. Ich bin aber, gutgläubig wie ich bin, davon ausgegangen, dass unsere getroffene Vereinbarung eingehalten wird. Aber meine Gutgläubigkeit oder Naivität sollte sich noch rächen ...

Der Gipfel der Unverfrorenheit meiner Chefin war dann ihre Verabschiedung von mir: Sie kam allen Ernstes zu mir an den Arbeitsplatz und schenkte mir eine Schachtel Lindt Schokolade mit guten Wünschen

für meine Zukunft. Sie dachte ja, es gehe nicht weiter für mich. Sogar den Betriebschutz hatte sie informiert, mir sofort beim Verlassen des Gebäudes meinen Ausweis abzunehmen. Sie wusste ja nicht, dass es nicht mein letzter Arbeitstag war.

Nun ja, was soll ich noch erzählen, ich bekam, weil mir jemand wohlgesonnen war, doch noch eine Verlängerung des Vertrages um ein Jahr. Neue Abteilung, neues Chance, neues Glück. Ich wunderte mich immer nur, wenn ich mich intern auf andere Stellen bewarb, dass die Gespräche super verliefen und dann die Absage kam. Aber auch da dachte ich mir noch nichts dabei.

Auf den Rat des Kollegen, der damals das Mitarbeitergespräch gelesen hatte, lies ich mir den Zugang zu meiner elektronischen

Personalakte geben. Diesen Tag besser gesagt, diesen Augenblick vergesse ich mein Leben nicht. Es war der Tag, an dem am Abend eine große Feier zur Verabschiedung unseres Vorstandes geplant war, zu der ich noch wollte.

Ich sitze also vor meinem PC, logge mich ein ... und dann

denke ich, das ist jetzt ein Traum, das kann einfach nicht sein! Ich traue meinen Augen nicht ... da war es noch ... das schriftlich fixierte Mitarbeitergespräch, von dem mir der Hauptabteilungsleiter versprochen hatte, es komme sofort raus! Es hätte nie in der Personalakte stehen dürfen! Jetzt verstand ich alles! Denn jede Führungskraft der Firma schaut sich die Personalakte im Kontext des Bewerbungsgespräches an.

Über ein dreiviertel Jahr war meine Personalakte damit belastet, kaum auszumalen, wer das alles in der Zwischenzeit gelesen hatte!

Nach dem ersten Schock, fuhr ich dann zur Verabschiedung. Und wie der „Zufall“ es so wollte, wer lief mir geradewegs in die Arme? ... richtig, der Hauptabteilungsleiter. Ihm entglitten die Gesichtszüge nach meiner Information. Sofort am nächsten Tag war das Gespräch aus der Akte raus. Ich glaube, er hat es schlicht und ergreifend vergessen. Wobei mir das dann auch nichts mehr half.

Mein Vertrag endete am 31. Dezember. Auch an meinem letzten Arbeitstag wollte ich es noch nicht wahrhaben, doch ich hatte keine Chance mehr. Das Bild, das meine

Werden Sie ein starkes Stück

Psychologie & Lebenshilfe



€ 19,99 | ISBN 978-3-465-30679-8

Deutschlands Top-Coach Sabine Asgodom hat zwölf ihrer besten Kolleginnen um sich gesammelt. In ihrem Selbst-Coaching-Buch zeigen sie uns, welche Faktoren unseren eigenen Stil prägen und wie wir unserer Wirkung nach außen noch mehr Ausstrahlung verleihen. Ein Feuerwerk an lustvollen Tools für die Entwicklung unseres vollen Potentials von den Besten ihres Fachs.

Und als **EXTRA**: Hier im Internet-Magazin *Coaching heute* können Sie den Autorinnen Fragen stellen und mit ihnen diskutieren.

Persönlichkeit – der Erfolgsfaktor Nummer eins

Die besten Selbst-Coaching-Strategien in einem Buch

www.koesel.de Sachbücher & Ratgeber



Chefin in der Personalabteilung bei den einzelnen Mitarbeitern gemalt hatte, hatte zu deutliche Spuren hinterlassen. Na dann, fröhliche Weihnachten!

Wie ich Weihnachten und Silvester überstanden habe? Hier half mir meine perfekt ausgeprägte Fähigkeit zu verdrängen. Und ob Sie es glauben oder nicht, ich hatte immer noch ein Fünkchen Hoffnung doch noch den Fuß wieder in die Tür zu bekommen.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich wirklich begriff.

ICH hatte zugelassen, dass meine Chefin mich verletzte, demütigte, mir das Leben schwer machte und mir die Achtung vor mir selber nahm.

ICH hatte es zugelassen, ich allein. Und warum? Weil ich Angst hatte. Angst die Probezeit nicht zu überstehen. Angst, dass die erste Befristung des Arbeitsvertrages nicht verlängert wird, die zweite. u.s.w.

ICH wollte wohl Sicherheit um jeden Preis. Und der Preis war hoch: Der Preis – das war ich selbst, mein Selbstwert.

Job = regelmäßiges Einkommen = Sicherheit. Ich dachte, wenn das mit dem Job jetzt nicht klappt, geht MEINE Welt unter.

Irgendwann sagte ich mir: „Okay, jetzt zwingt dich wohl das Leben, Deinen Traum zu verwirklichen.“ Sie erinnern sich? Ich wollte ja Trainerin werden. Diesen Traum hatte ich aus den Augen verloren. Meine Energie war gebunden in einem Kampf, ein Kampf, auf den ICH mich eingelassen hatte!

Und wissen Sie, was auch noch so schlimm für mich war? Keiner meiner Kollegen der Business-Theatergruppe, mit denen ich so viel Zeit verbracht hatte, die die Geschichte mit meiner Chefin kannten und mich erstmal auf die Idee gebracht hatten, dass das Mobbing ist ... keiner von denen hat sich bei mir gemeldet, als ich Wochen vor meinem letzten Arbeitstag um Unterstüt-

zung bat, keiner hat sich je bei mir gemeldet und mal gefragt, wie es mir geht ... wir haben soviel zusammen erlebt, gemeinsam gelitten, gelacht, Erfolge gefeiert ... keiner ... das tat sehr weh!

Ich habe inzwischen meinen Traum verwirklicht und arbeite selbständig als Coach und Trainer, gut qualifiziert durch hochwertige, selbstfinanzierte Weiterbildungen und die „Schule des Lebens“. Es macht mir wahnsinnigen Spaß, Menschen in Vorträgen zu begeistern, in Seminaren auf den Weg zu bringen oder im Einzelcoaching zu begleiten. Und ich darf lachen wann und soviel ich will. Und ich stecke damit an!

Irgendwann werde ich meiner ehemaligen Chefin einen Dankesbrief schicken. Ohne sie würde ich jetzt immer noch in einem Büro sitzen, und ich würde Dinge tun, die „man“ mir vorschreibt. Oder ich würde wieder Prozesse strukturieren, optimieren und dokumentieren, die, wie im letzten Jahr meiner Tätigkeit, einfach vom Server gelöscht werden ... warum auch immer.

Irgendwann werde ich meiner ehemaligen Chefin einen Brief schreiben und mich dafür bedanken, dass ich jetzt eine Arbeit mache, die mir Spaß macht, bei der ich kreativ sein kann und Ideen verwirklichen kann.

Irgendwann werde ich meiner ehemaligen Chefin einen Brief schreiben und mich dafür bedanken, dass ich jetzt so viele nette und interessante Menschen kennenlerne.

Irgendwann werde ich meiner ehemaligen Chefin einen Brief schreiben und mich dafür bedanken, dass ich durch die gesamte Republik reisen kann und viel sehe und lerne.

Irgendwann werde ich meiner ehemaligen Chefin einen Brief schreiben und mich dafür bedanken, dass ich viel über mich lernen durfte und jetzt meine Erfahrungen an andere weitergeben kann.

Ich halte es jetzt mit Eugen Roth: „Ein Mensch schaut in der Zeit zurück und sieht: Sein Unglück war sein Glück.“

Carsta Stromberg

Business-Coach und Trainer, Systemischer Coach,
Manager of Business-Entertainment (MBE)® PSYCH-K® Practitioner Sozialmanager

Kontinuierliche Qualitätssicherung: Mitgliedschaft im Berufsverband DGCo (Deutsche Gesellschaft für Ganzheitliches Coaching) – regelmäßige Netzwerktreffen innerhalb des Berufsverbandes sowie Supervision sichern die durchgängig hohe Qualität meiner Arbeit.

CoGelios | Carsta Stromberg | Coaching Training 92318 Neumarkt |

Viehmarkt 5 Tel.: 09181 / 50 946 – 16 | Fax: 09181 / 50 946 – 29

kontakt@cogelios.de | www.cogelios.de



Glücks-Mobbing

Jagt sie: die Gute-Laune-Bären!

Da waren sie wieder. Morgens um halb sieben. In der U-Bahn sind sie mir entgegengesprungen – direkt heraus aus der Münchner Abendzeitung. Denn was muss da ich morgens um halb sieben lesen? „Mit einem Lächeln zur Arbeit – So motivieren Sie sich und andere: 30 Tipps für mehr Spaß im Beruf.“

Nein!
Nein!
Und nochmal Nein!
Ich will nicht mit einem Lächeln zur Arbeit fahren. Ich will nicht, dass mir irgendein Glücks-Terrorist mit Grinse-Maske (siehe Ausriss rechts) meine schlechte Morgenlaune verdirbt. Ich halte es mit Wolfgang Ambros:

Gestern fahr i mit da Tramway Richtung Favoriten. Draußen rengts und drinnen stinks und i steh in da mittn. Die Leid obs sitzn oder stengan, olle homs des fade Aug. Und sich ned nur in da Tramway, i glaub des homs in gonzn Tog (der Rest mit Gitarren-Akkorden bei <http://www.azchords.com/w/wolfgangambros-tabs-28458/zwicktsmi-tabs-244603.html>; eine Übersetzung ins Pladdoitsche ist in Arbeit).

Ich habe ein Recht auf schlechte Laune – eigene und fremde

Die Leute um mich herum in der U-Bahn aber haben nicht nur fade Augen, sondern auch Stöpsel in den Ohren, und die Männer träumen vermutlich vom ... – aber lassen wir das, denn das ist so in Ordnung. Man schaut sich nicht an, es gibt weder freundliche Worte, noch höfliche Gesten, man drängelt, ich werde geschubst, niemand erwartet, dass ich deshalb grinse. Morgens um halb sieben ist die Welt eben noch in Ordnung. Dreimal muss ich, wenn ich mit den Öffentlichen fahre, umsteigen. Wenn ich in der Tür stehe, um Bus oder Bahn zu verlassen, warten draußen echte Kämpfernaturen, die schon hineindrängeln bevor ich mich hinausgedrängelt haben. Das ist echter Darwinismus. Der Kampf ums Leben. „Se schraggle for leif“, wie mein



Bio-Lehrer gesagt hat. Aber ich bestehe diesen Schraggle mit meinem Standardspruch, auf den alle drängelnden Schulkinder reinfallen: „Ihr müsst euch weiter in die Mitte stellen, denn man kommt noch durch.“ Sie stutzen kurz, ihre Wogen teilen sich und ich marschiere mitten durch wie das Volk Isreal bei der Flucht aus Ägypten durch das Tote Meer. Genau das aber – den Kampf ums Dasein im Arbeitsleben – wollen mir die Glücks-Mobber, die professionellen Gute-Laune-Bären, nehmen.

Die Glücks-Mobber lösen ihre Glücksversprechen nicht ein

„Mit einem Lächeln zur Arbeit – So motivieren Sie sich und andere: 30 Tipps für mehr Spaß im Beruf“ rufen mir die Glücks-Mobber durch ihre Maske zu. Was sie im Detail raten, schreibe ich mal weitgehend wortgetreu ab. Die beiden Trainer, deren möglicherweise O-Ton ich hier ungefragt verwende, mögen dankbar sein, dass sie nicht geoutet werden, denn ihr „Produktversprechen“ lösen sie nicht ein – höchstens bei denen, die morgens schon was genommen haben.



Nun denn ... ich lese: „Hier verraten Experten wirk-
same Kniffe, mit denen Sie wieder mehr Freude am
Job verspüren können,“ verspricht mir die Zeitung.

Und wenig später verspricht sie mir: „wie Sie wieder
glücklich in den Job kommen. ... Wir haben die beiden
Experten nach ihren besten Motivationstricks für jeden Ar-
beitstag gefragt.“ Die besten? Armes Deutschland. Lesen Sie
mal selbst:

1 Entscheiden Sie sich, heute glücklich sein zu wollen. Dieser Tag kommt schließlich kein zweites Mal

So ähnlich hat uns schon vor einem
halben Jahrhundert unser Sportlehrer
motiviert: „Jungs, ihr müsst euch sa-
gen, ich will!“ Und in China zu Zeiten
Mao Tse Tungs ist mal ein Sportlehrer
in den Knast gekommen, weil er die
Hochsprunglatte auf Zweimeterdreißig
gelegt und dann gezeigt hat, dass er da
nicht drüberspringen kann. Dann hat er
Mao's kleines Rotes Buch hervorgeholt,
hat den Schülern daraus vorgelesen, ist
wieder gesprungen und hat es wieder
nicht geschafft ...

Keine Plattitüde ist den Glücksmob-
bern zu platt. Ich lese: „Kennen Sie
den Spruch: *Wenn Sie lieben, was Sie
tun, müssen Sie nie wieder arbeiten.*“

Super! So klappt es doch ganz sicher
mit der Selbstmotivation. Ja, ja, so sind
sie, die Gute-Laune-Bären, die sich uns
aufbinden wollen. Immer ein flotter
Spruch auf den Lippen.

Nun könnten Sie als Motivations-Ex-
perte einwenden: „Bei manchen Men-
schen hilft's eben doch.“ Aber was
macht das. Schon der brave Soldat
Schwejk hat ja über die österreichische
Artillerie gesagt „Wenn's schon net
trifft, ist doch die moralische Wirkung
eine ungeheure“.

2 Gute Stimmung schon beim Aufste- hen: den Wecker mit der persönli- chen Lieblingsmusik füttern.

In dem Studentenheim, in dem ich
mal gewohnt habe, hatte ich einen Flurnachbarn, der rund um
die Uhr ausgesehen hat wie der Erfinder des Sodbrennens. Er hat
sich jeden Morgen von den Beatles wecken lassen – und der Titel
seiner persönlichen Lieblingsmusik stand auch groß auf der In-
nenseite seiner Ausgangstür: *Good Day Sunshine* (bei Youtube
gesperrt, aber bei [http://www.myvideo.de/watch/7144269/good_](http://www.myvideo.de/watch/7144269/good_day_sunshine)
[day_sunshine](http://www.myvideo.de/watch/7144269/good_day_sunshine) noch reinhörbar). Seither weiß ich: Gegen Sodbren-
nen kämpften selbst die Beatles vergebens.

3 Verabreden Sie mit Ihrem Schatz, wer wem an welchem Arbeits- tag den Kaffee ans Bett bringt. Fünf Minuten ratschen, kuscheln und dem anderen eine Freude machen ... Kleiner Test: Woran den-

ken Sie bei den Worten „Bett“, „kuscheln“ und „fünf Minuten“
– Sie ... Sie männlicher Mochtégern ...

4 Frühstückstisch am Abend vorher decken, Kaffeemaschine vor- bereiten, Aufbacksemeln in den Ofen legen.

Klartext: Begin-
nen Sie den Tag mit schalem Kaffee und lätscherten Semmeln. Ist
Ihnen aufgefallen, dass bisher über „Arbeit“ noch kein Mal ge-
sprochen worden ist. Wir lernen: Arbeit muss etwa ganz Schreck-
liches sein – so richtig „ba, ba“. Die beiden Top-Motivationstrai-
ner machen glauben, es reicht, die Menschen in gute Stimmung zu

bringen. Aber wenn sie wenigstens
die einfachste aller Motivationsthe-
orien kennen – Herzbergs Zwei-
Faktoren-Theorie, die zwischen
intrinsischen und extrinsischen
Motiven unterscheidet –, wäre ih-
nen klar: Die Stimmung gehört zu
den extrinsische Faktoren, zu den
Begleitumstände der Arbeit. Zu
guter Arbeit aber motivieren nur
die intrinsischen Faktoren wie Ver-
antwortung, Anerkennung und „Ich
kann ich zeigen, was ich kann, ich
werde herausgefordert, aber nicht
überfordert“.

5 Kein Schatz vorhanden? Dann auf dem Weg zur Arbeit einen

Stop im Lieblings-Steh-Café einpla-
nen. Wieder wird von den Moti-
vations-Experten die Stimmungs-
mandoline gezupft – siehe Pkt. 4

6 Sich etwas Schönes vornehmen für die Zeit nach der Arbeit ...

dies ist ein Ratgeber für alle, die
sagen: „Ich hasse meinen Scheiß-
job und denke selbst bei der Arbeit
nicht an die Arbeit.“

7 Bewegen macht glücklich. Zur Arbeit mit dem Rad fahren, Hal- testelle früher aussteigen, das Auto

1 km weit wegparken ... „Gehen Sie

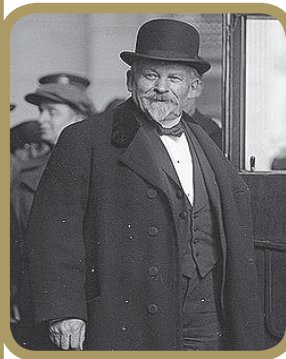
das letzte Stück zu fuß, Dazu: Stöpsel ins Ohr und Musikhören.“

Stöpsel ins Ohr (ach, hätten doch all die Handy-Gröler einen Stöp-
sel im Mund) – toll. Sich dabei bewegen, macht glücklich. Werden
wir noch glücklicher, wenn wir die zusätzlich die Nase zuhalten,
den Japaner-Mundschutz umbinden, vielleicht auch noch die Au-
gen schließen? Und am Arbeitsplatz vorbeiwanken???

8 Auf dem Weg zum Job nach etwas Schöнем Ausschau hal- ten: Sonnenstrahlen, hübsche Menschen, Accessoires ...

Kennen Sie Jürgen von Mangers Fahrprüfung (www.youtube.com/watch?v=xEDpuDTMrQI und www.youtube.com/watch?v=amyLRHvDnFo), den verzweifelten Ruf des Fahrleh-
rers „Nun fahren Sie doch endlich los“, und von Manger, resp.

**Einer der frühen Gute-Laune-Bären, der Motivations-
Pionier Emile Coué hat eine interessante Gute-Lau-
ne-Theorie entwickelt – die aber leider selten oder
nie funktioniert:**



Immer ein flotter Spruch
auf den Lippen. Dass der
hilft, hat schon einer der
Erfinder von Motivations-
trainings behauptet, Émile
Coué (1857 bis 1926), ein
französischer Apotheker
und Schriftsteller (also
keine Arzt, Therapeut
oder Psychologe). Welt-
bekannt ist das von ihm
geprägte Autosuggesti-
ons-Mantra

*Tous les jours à tous points de vue je vais
de mieux en mieux*, auf Englisch *Every day, in every way,
I'm getting better and better* – frei übersetzt auf Deutsch:
*Immer wenn ich diesen Dämlack-Spruch aufsagen muss,
habe ich Null Bock auf garnix*. Prof. Martin Seligman hat
über solch „Positivdenken“ geforscht. Ergebnis: „Wir ha-
ben gefunden, dass das einfache Wiederholen positiver
Statements im Selbstgespräch die eigene Stimmung
und die eigene Leistung kaum anhebt – falls überhaupt“. Seligman sagt also nicht „Positivdenken ist rundweg
schlecht“, sondern er sagt: „Es bringt kaum was“, und
macht die Einschränkung „falls überhaupt“. Solch einen
differenzierten Satz soll man in der Positiv-Denken-Lite-
ratur erst einmal finden!



Tegtmeier fährt und fährt nicht ... 8 Stationen hat der Mensch auf dem Weg zur Arbeit schon durchlaufen, und er ist immer noch nicht da – Arbeit muss was Schlimmes sein. Zumindest für Top-Motivatoren.

9 **Neue Route zum Job, anderes Transportmittel zum Job, etwas Neues entdecken.** Soll heißen: Bloß keine Gewohnheiten aufbauen – je näher der Arbeitsplatz kommt. Von morgens im Bett, von Punkt 1 bis Punkt 9, gab es lauter Gewohnheiten (wenn auch arbeits-scheuende). Aber jetzt geht's endlich los:

10 **„Fragen Sie sich ganz bewusst: Worauf freue ich mich heute bei der Arbeit? Was sind die fünf Dinge, die mir an meinem Job am besten gefallen.“** Kaum zu glauben: Es geht um Arbeit. Guter Tipp. Aber frage ich mich am Montag „Was sind die fünf Dinge, die mir an meinem Job gefallen“? Am Dienstag „Was sind die fünf Dinge, die mir an meinem Job gefallen“? ... so lautet die Anweisung des Motivations-Gurus und seiner Motivations-Guruesse. Das fünfmal die Woche, mehr als 40 Wochen im Jahr, die ganzen 40 oder so Arbeitsjahre lang ... Mantra, Mantra

11 **Für die Kollegen etwas mitbringen, Schokoriegel den Männern, Kompliment für die Frauen und Gummibärchen für alle ...** und reden Sie bloß nicht über die Arbeit ...

12 **Machen Sie sich den Sinn Ihrer Arbeit bewusst ...** auch dies 5 mal 40 mal 40, also 8.000 mal im Leben????

13 **Als erstes durch die Büroräume spazieren und jedem Kollegen einen „wunderschönen guten Morgen“ wünschen ...** und weiter an die Motivationskraft glauben, auch wenn es heißt: „Jetzt kommt der Grüß-Gott-August“ / „die Grüß-Gott-Augustine“. Und soll auch der Lehrbub seine Chefin tagtäglich in begrüßen ... und wie lange dauert das in den Super-Großraumbüros – muss man von „Guten Morgen“ auf „Mahlzeit“ wechseln.

14 **Einen freundlichen („inspirierenden“) Arbeitsplatz schaffen: Pflanze, Fotos, Pinwand mit Zitaten von Chefs und Kollegen ...** das ist Bürowelt der 50er Jahre

15 **Den dicksten Brocken zuerst wegschaffen.** Besser wäre Peter Druckers „First Things First“ – das Wichtigste zuerst?

16 **Bei der Arbeit bleiben und nicht „denken, wie schön es jetzt wäre, wenn Sie Urlaub hätten“.** Was für Träumer lesen eigentlich nach Ansicht der Redaktion die Abendzeitung?

17 **Jeden noch so kleinen Fortschritt wahrnehmen.** Die Das-Glas-ist-nicht-halb-leer-sondern-halb-voll-Philosophie. Wie schlicht muss ein Gemüt sein, bei dem dies auch nach dem zehnten Mal noch motiviert? Oder wie „voll“ muss man sein („ist mein Glas ist halb leer oder ich bin halb voll?“)

18 **Mit Lieblingskollegen essen gehen, Spaziergang machen.** Bloß nicht vor lauer Arbeit das Essen und die Erholung vergessen. Menschen, die Wichtiges und Dringliches zu tun haben, werden von den Gute-Laune-Gurus mitgedacht

19 **Die Chefs loben – u.a. dafür, wie gut sie fürs Betriebsklima sind.** Vorsicht damit, die Chefs zu loben. Loben zu dürfen ist ein Statussymbol der Führungskräfte.

20 **Freundschaften schließen, sich privat verabreden.** Ordentlicher Tipp

21 **Keine Angst vorm Boss haben.** Chefs, die autoritär führen, werden das niemand durchgehen lassen

22 **Klären, ob man als „Nachtigall“ später, als „Lerche“ früher – oder außerhalb der bekannten Stau-Zeiten zur Arbeit kommen kann.** Guter Tipp für Menschen, deren Präsenz im Team nicht bedeutend ist. Stau-Geschädigte, die was werden wollen, kommen vor den Stau-Zeiten in der Arbeit an

23 **Wahrnehmen, was gut am Job, an Kollegen, an Kunden ist. Auch wahrnehmen, dass es gut ist, dass Sie den Job überhaupt haben.** Ordentlicher Tipp

24 **Konzentrieren Sie sich auf das gute Gefühl, wenn etwas erledigt ist.** Guter Tipp, wenn das Gefühl nicht zu lange anhält

25 **Nein sagen können. Helfen ja, aber sich nicht alles von Kollegen aufbrummen lassen.** Ordentlicher Tipp

26 **Mut zur Kritik haben. Aber bei Kritik sachlich bleiben.** Ordentlicher Tipp

27 **Vor Arbeitsschluss den nächsten Tag strukturieren** Ordentlicher Tipp

28 **Sich daran erinnern, wie toll es für Sie war, dass sie diesen Job gekriegt haben.** Ordentlicher Tipp, wenn's toll war und immer noch toll ist

29 **Abends nicht vor der Glotze hängen, sondern schlafen, um morgens ausgeruht und fit zu sein.** Kein ordentlicher Tipp, weil vor der Glotze nur hängt, wer seelische Problem hat (und deshalb vermutlich auch nicht einschlafen kann und vermutlich besser vor der Glotze als im Bett einschläft)

30 **Und wenn das alles nichts hilft? Überlegen, ob Arbeitslosigkeit besser wäre.**

Ja so sind sie – die Motivations-Gurus! Noch'n Tipp und noch'n Tipp und noch'n Tipp und noch'n Tipp ... und jetzt werdet gefälligst glücklich! Sonst folgt die Drohung mit der Arbeitslosigkeit. Viele Motivations-Gurus kennen Satz 1 der Arbeitsmotivation nicht: Nur die Arbeit kann motivieren. Was in den 30 Tipps aufgezählt wird, sind fast alles Faktoren, die mit dem Drumherum der Arbeit zu tun haben. Gute Stimmung, nettes Verhältnis zu den Kollegen – wenn das nicht gegeben ist, de-motiviert es. Motivieren aber heißt nicht einfach nur die inneren und äußeren Gegebenheiten, die de-motivieren, aus dem Weg räumen. Sondern heißt: Menschen zeigen, wie sie über die eigene Arbeit in den Flow kommen und sich so engagieren, dass sie darüber alles, was vom Arbeiten ablenkt, vergessen. Und wer das nicht glaubt, muss sein Glück als Motivations-Guru suchen. ■



Psychologisch betrachtet: *Was ist das Wichtigste, das Sie über sich wissen sollten?*

Der Herr im Bild, der aussieht, als hätte er Zahnweh, ist Professor Christopher Peterson. Er wird zu den 100 wichtigsten Psychologen unserer Zeit gezählt – siehe [http://en.wikipedia.org/wiki/Christopher_Peterson_\(psychologist\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Christopher_Peterson_(psychologist)). Peterson lehrt an der University of Michigan, einer der wichtigsten Universitäten der USA, vergleichbar mit Harvard, Yale, Princeton & Co. Er ist einer der Väter der Positiven Psychologie.^{*)} Sein zentrales Forschungsgebiet nennt er: „Das gute Leben – Positive Psychologie und was das Leben lebenswert macht“. Seine Überzeugung ist einfach und plausibel: Wenn die Positive Psychologie einen Sinn hat, muss sie erklären können, wie unser Leben lebenswert wird.

Das Ende der Menschen-Verbesserungs-Industrie zeichnet sich ab

Peterson weiß viel dazu, und er würde die im Beitragstitel gestellte Frage in drei Worten beantworten: Was ist das Wichtigste, das jeder Mensch über sich wissen sollte? Petersons drei Worte dazu sind: *other people matter*. Deutsch ist es etwas sperriger, und wir würden es in fünf Wörtern sagen: *Die anderen Menschen sind wichtig*

– Betonung jeweils auf „*other*“ oder eben auf „*die anderen*“.

Darum geht es Peterson, und das ist eine Provokation, die sich nicht jedem spontan erschließt. Sie lautet:

- Wenn du ein gutes Leben führen willst,
 - wenn du glücklich leben möchtest,
 - wenn du so leben möchtest, dass sich dein Leben lohnt, dann hängt es nicht so sehr von dir ab,
 - auch wenn du selbst das glaubst,
 - auch wenn du selbst das als Psychologe, Trainer, Coach, Therapeut oder auf einem anderen Gebiet der Weiterbildung lehrt und leider auch,
 - wenn du damit dein Geld verdienst.
- Wovon dein Glück und dein Erfolg abhängen, das ist, wie gut du mit den anderen Menschen auskommst.



Christopher Peterson: Ein Psychologe empfiehlt uns weniger mit uns selbst beschäftigt zu sein, und uns mehr für die anderen Menschen zu interessieren.

Warum sollten wir die anderen Menschen wichtiger nehmen als uns selbst?

Anhand einiger einfacher Fragen, die Petersons Kollege Martin Seligman zusammengestellt hat, können Sie sich hierauf selbst die Antwort geben:

- Wann haben Sie das letzte Mal so sehr gelacht, dass Sie sich überhaupt nicht mehr eingekriegt haben?
- Wann haben Sie das letzte Mal ein so intensives Gefühl von Freude gespürt, dass Sie es gar nicht beschreiben können?
- Wann haben Sie das letzte Mal tief überzeugt und frei von jedem Zweifel erkannt,

^{*)} Er hat in einem dreijährigen Forschungsprojekt die wissenschaftlichen Grundlagen für das zentrale Arbeitsgebiet der Positiven Psychologie gelegt: die Erforschung dessen, wie seelische Gesundheit gefördert wird. Um es hier nur kurz zu schildern:

Weltweit wird in Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie das DSM, das „Diagnostische und Statistische Manual der mentalen Störungen“ zur Diagnose seelischer Leiden benutzt. Das DSM ist im Prinzip eine genaue Beschreibung aller seelischer Leiden und stellt so sicher, dass weltweit die gleiche Kombination von Symptomen zur selben Diagnose führt. Peterson hat dem DSM, dem „Katalog der seelischen Krankheiten“ einen „Katalog der seelischen Gesundheit“ gegenübergestellt. Herausgekommen ist dabei zum Beispiel ein weltweit mehr als eine Million Mal gemachter „Test der Charakterstärken“ – mehr dazu unter <http://www.charakterstaerken.org/> und in der oft auch für deutschsprachige Interessierte interessanteren englischsprachigen Version: bei <http://www.viasurvey.org/>



dass Ihr Leben einen Sinn und Ihr Tun einen Zweck hat?

● Wann waren Sie das letzte Mal außerordentlich stolz auf eine Leistung, die Sie erbracht haben?

Seligman sagt dazu:

„Ohne die Details dieser Höhepunkte Ihres Lebens zu kennen, weiß ich, dass sie alle sich im Beisein von anderen Menschen ereignet haben. Denn ganz wenig von dem, was in überragender Weise positiv für uns ist, erleben wir allein.“ Ist das bei Ihnen bisher anders gewesen?

Other people matter! Die anderen Menschen sind wichtig! Zum Beispiel für die gerade aufgezählten positiven Grenzerfahrungen. Und Seligman ergänzt: „Die anderen Menschen sind das beste Gegenstück, wenn wir Tiefpunkte im Leben haben – die anderen Menschen sind die am zuverlässigsten wirkenden „Upper“, wenn wir „down“ sind. Das ist wichtig zu wissen, denn wissenschaftlich jenseits jeden Zweifels erwiesen ist, dass Einsamkeit noch schlimmer auf uns Menschen wirkt als eine Depression. (Mehr dazu in dem Buch der Psychologen John T. Cacioppo, William H. Patrick: Einsamkeit – Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt. Spektrum Akademischer Verlag.)

Positive Emotionen sind ansteckend - negative leider auch

Die Framingham-Studie – eine der großen Gesundheitsstudien, die vor Jahrzehnten gemacht worden sind – hat eine Art Revolution in der Medizin ausgelöst. Die Gesundheit von mehr als 5.000 Bürger des Ortes Framingham in Massachusetts ist über lange Zeit medizinisch überwacht worden. Die Framingham-Studie hat den Nachweis erbracht, dass hoher Blutdruck und Cholesterin ursächlich sind für Herzattacken. (Details dazu finden Sie in dem im Frühjahr bei Kösel erscheinenden Buch „Flourish“ von Martin Seligman).

In der Studie wurden aber nicht nur Gesundheitsdaten erhoben, sondern auch einige soziale und psychologische Daten. Und mit ihnen konnte nachgewiesen werden, dass die zwischenmenschlichen Gegebenheiten „ansteckend“ sind. Beispiele:

● Je näher ein Mensch zu einem einsamen Nachbarn lebt, desto einsamer wird dieser Mensch selbst. Die einfache Therapie wäre hier natürlich, dass der ursprünglich Einsame und der Einsame, der sich angesteckt

Weniger ist mehr

In der Psychologie, im Training, im Coaching, in Therapien, auf allen Gebieten der Weiterbildung gilt: Wir ertrinken im Überfluss an Ideen, Tools, Tipps und Programmen. <http://success.org/ap/1.shtml> bietet z.B. 100 „Action Principles“, die vor Jahren gratis auf der Buchmesse verteilt worden sind. Keins der Prinzipien ist schlecht (testen Sie das selbst anhand der Liste unten). Tausend andere Prinzipien sind ebenfalls völlig in Ordnung. Aber es ist zu viel des Guten. Deshalb sind auch nur wenige dieser Tools wissenschaftlich getestet. Die große Leistung der Positiven Psychologie bisher ist: Sie kommt mit nur 5 Tools, die zu einem lebenswerten Leben führen, aus. Weniger ist mehr. Reduce to the max.

1. Set Goals
2. Divide and Conquer
3. Write A Personal Mission Statement
4. Follow Through
5. Submit to a Higher Power
6. Don't Complicate Matters
7. Commit to Never Ending Improvement
8. Be Frugal
9. Make Today Special
10. Record Your Thoughts
11. Use the Power of Patience
12. Maintain A Positive Mental Attitude
13. Risk Failure
14. Get Tough
15. Cause Change
16. Pass The Test
17. Accept Differences
18. Master Success
19. Spread Your Enthusiasm
20. Applaud the Beginner
21. Give Yourself the Gift of Self-Reliance
22. Lead by Example
23. Control Conflict
24. Listen to Your Instincts
25. Face Fear
26. Don't Be A Perfectionist
27. Remain Adaptable
28. Think Win-Win
29. Be Proud
30. Be Decisive
31. Be the Warrior
32. Embody Integrity
33. Stay Centered
34. Love Many Things
35. Forget Everybody
36. Maintain Your Presence
37. Act as You Feel
38. Appreciate Your Appeal
39. Develop Your Sense of Humor
40. Become Grateful
41. Show Loyalty
42. Practice Forgiveness
43. Demonstrate Your Love
44. Be Prudent
45. Develop Your Special Talent
46. Be Persistent
47. Develop Winning Habits
48. Do What Others Can't
49. Accept Hard Work
50. Venture Outside The Box
51. Communicate with Ease
52. Avoid Negative People
53. Stay Fit and Healthy
54. Relax Your Body
55. Invest In Your Future
56. Retire Early
57. Have Faith
58. Follow Your Code of Honor
59. Enjoy Quiet Time
60. Look in the Mirror
61. Imagine
62. Hold Sacred ...
63. Focus on Your Strengths
64. Understand Courage
65. Ask Yourself
66. Run the Short Road
67. March the Long Road
68. Close the Door on the Past
69. Avoid Thinking That ...
70. Count the Time
71. Act With Boldness
72. Rejoice In the Day
73. Do What You Love Doing
74. Appreciate Your Customers
75. Build Networks
76. Build Your Team
77. Negotiate With Power
78. Offer Freely
79. Work At Work
80. Learn
81. Ask a Lot of Questions
82. Read Biographies
83. Be Open to New Ideas
84. Heed the Warnings
85. Observe and Be Aware
86. Read, Read, Read
87. Respect and Defend All Life
88. Honor The Military
89. Treasure the Earth
90. Allow Your Opponent To Save Face
91. Thank Your Ancestors
92. Practice Peace
93. Make Everyone Feel Important
94. Give Generously
95. Share the Credit
96. Promote The Action Principles
97. Walk The Talk
98. Teach Our Children...
99. Be A Mentor
100. Call to Action



hat, Kontakt zu einander finden.

- Noch ansteckender, und das ist die gute Nachricht, wirkt Glücklichkeit an. Es strahlt nicht nur von Nachbar A auf Nachbar B aus, sondern auch auf Nachbar C und D.

Glücklichsein ist eine ansteckende ... Gesundheit

Die praktische Bedeutung von wissenschaftlichen Studien dieser Art ist kaum zu überschätzen.

In Unternehmen wird oft von der „Moral der Truppe“ gesprochen. Nicht immer reicht Dienst nach Vorschrift. Oft wird mehr verlangt:

- Hingabe an die Pflichten
- Unterstützung der angestrebten Ziele
- Sich im Team gegenseitig unterstützen
- die (man kann's kaum noch hören) Extrameile gehen – was aber leichter fällt, wenn man die Extrameile nicht allein gehen muss.

Gute Führungskräfte wissen, dass das Leben und das Arbeitsleben ein Mannschaftssport sind. **Other people matter. Die anderen Menschen sind wichtig.**

Und Führungskräfte wie geführte Kräfte wissen auch, dass, wie Seligman es einmal ausgedrückt hat, dass „wenige traurige, einsame oder verärgerte Äpfel“ den ganzen Apfelkorb verfaulen lassen können. Wichtige Führungsaufgabe ist da natürlich, die Traurigen, die Einsame und die Zornigen zu integrieren.

Wichtiger aber ist die andere Einsicht aus der Framingham-Studie, die Sie gerade gelesen haben: Es gibt eine positive Gruppendynamik. Und Menschen, die eine positive Stimmung ausstrahlen, können die Performance aller Team-Mitglieder anheben.

Sabine Asgodom erzählt, dass sie von Führungskräften immer wieder einmal gefragt wird, wie sie ihre Mitarbeiter motivieren können. Ihre Antwort ist dann:

- Es reicht in den meisten Fällen, wenn Sie darauf verzichten, Ihre Mitarbeiter zu demotivieren. Wie man das macht?
- Alles unterlassen, was den Frieden in einem Team stört.
- Sich um die „faulen Äpfel im Korb“ kümmern, damit sie den anderen nicht die Energie rauben.
- Und den Rest dem Team überlassen.

Denn Menschen in Teams wissen:

Other people matter.

Die anderen Menschen sind wichtig. ■

Zum Schluss ein Sag's-mit-Goethe-und-Schiller

Dass andere Menschen wichtig sind, ist die Kernaussage der deutschen Nationalhymne, im Text von Friedrich Schiller geht es um Freude – an und mit anderen Menschen:

Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium,
Wir betreten feuertrunken
Himmliche, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder,
was der Mode Schwert geteilt;
Bettler werden Fürstenbrüder,
wo dein sanfter Flügel weilt.

Wem der große Wurf gelungen,
eines Freundes Freund zu seyn;
wer ein holdes Weib errungen,
mische seinen Jubel ein!
Ja – wer auch nur eine Seele
sein nennt auf dem Erdenrund!
Und wer's nie gekonnt, der stehle
weinend sich aus diesem Bund!

Und nicht zu vergessen: Dies war ein Trinklied, das mit Sicherheit kein stiller Zecher irgendwo allein gesungen hat. Oder nehmen Sie „das Drama der Deutschen“, Goethes „Faust“.

Faust war der Weiterbildungner par excellence, denn wie sagt er von sich:

Habe nun, ach! Philosophie,
Juristerei und Medizin,
Und leider auch Theologie
Durchaus studiert, mit heißem Bemühn.
Da steh ich nun, ich armer Tor!
Und bin so klug als wie zuvor;
Heiße Magister, heiße Doktor gar
Und ziehe schon an die zehen Jahr
Herauf, herab und quer und krumm
Meine Schüler an der Nase herum
Und sehe, daß wir nichts wissen können!

Das will mir schier das Herz verbrennen.
Zwar bin ich gescheitert als all die Laffen,
Doktoren, Magister, Schreiber und Pfaffen;
Mich plagen keine Skrupel noch Zweifel,
Fürchte mich weder vor Hölle noch Teufel.
Dafür ist mir auch alle Freud entrissen,
Bilde mir nicht ein, was Rechts zu wissen,
Bilde mir nicht ein, ich könnte was lehren,
Die Menschen zu bessern und zu bekehren.

Am Ende des zweiten Teils des „Faust“ geht es um die Erlösung jenes Menschen, der seine Seele dem Teufel verpfändet und das Pfand verloren hatte. Erlöst werden konnte Faust, weil er seinen Platz unter den Menschen gefunden hat, weil er nicht mehr der Herausragende, sondern „einer von uns“ sein wollte. Faust hat sich an einem der größten Projekte beteiligt: an der Schaffung von neuem Land, dass dem Meer abgerungen wurde. Mit anderen Menschen in produktiven Tun verbunden zu sein, brachte die Erlösung, gab Faust das entscheidende Wort „Zum Augenblicke dürft' ich sagen: verweile doch, Du bist so schön!“ Dies bedeutet eine Abkehr von seiner Philosophie „Ich bin der Größte – wenn wer seid ihr?“ Eine Textpassage hierüber zu lesen, lohnt sich mehr als die Lektüre mancher Psycho-Ratgeber.

Eröffn' ich Räume viele Millionen,
Nicht sicher zwar, doch tätig-frei zu wohnen.
Grün das Gefilde, fruchtbar: Mensch und Herde
Sogleich behaglich auf der neuen Erde,
Gleich angesiedelt an des Hügels Kraft,
Den aufgewälzt kühn-emsige Völkerschaft.
Im Innern hier ein paradiesisch Land.
Da rase draußen Flut bis auf zum Rand,
Und wie sie nascht, gewaltsam einzuschließen,
Gemeindrang eilt, die Lücke zu verschließen.
Ja ! Diesem Sinne bin ich ganz ergeben,
Das ist der Weisheit letzter Schluß:
Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben,
Der täglich sie erobern muß.
Und so verbringt, umrungen von Gefahr,
Hier Kindheit, Mann und Greis sein tüchtig Jahr.

**Solch ein Gewimmel möcht ich sehn,
Auf freiem Grund mit freiem Volke stehn.
Zum Augenblicke dürft' ich sagen:
Verweile doch, du bist so schön!
Es kann die Spur von meinen Erdentagen
Nicht in Äonen untergehn, -
Im Vorgefühl von solchem hohen Glück
Genieß'ich jetzt den höchsten Augenblick**

Wie gesagt und noch einmal gesagt: „Faust“, der Glückssucher, findet Glück im Tätigsein in Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Other people matter.

Die anderen Menschen sind wichtig.