

Perspektiven: Die eine Art, etwas zu betrachten

Es ist eine sehr einfache, aber manchmal schwer zu fassende Wahrheit: Die Art und Weise, wie wir die Dinge betrachten, macht einen Unterschied. Hier ein allgemein bekanntes Beispiel: „Blonde haben mehr Spaß.“ Achten Sie bei der Beurteilung dieses Standpunkts auf Ihre Tendenz, ob Sie die Aussage eher für richtig oder für falsch halten. Darauf kommt es natürlich nicht an. Aber es kommt darauf an, dass dieser Standpunkt oder diese Lebenseinstellung Ihnen die Dinge in einem gewissen Licht erscheinen lässt. Wenn Sie blond sind, werden Sie vielleicht tatsächlich erwarten, mehr Spaß zu haben. Wenn Sie nicht blond sind, werden Sie sich entweder wünschen, es auch zu sein und Ihr Unglück beweinen oder mit einer alternativen Perspektive aufwarten, die Sie auch Spaß haben lässt!

Perspektiven sind Ausdruck einer besonderen Einstellung einem Thema gegenüber. Wenn ich Sie auffordern würde, hier und jetzt über Ihr Leben nachzudenken und sich in Jahreszeiten darauf zu beziehen, würden Sie sagen, dass Sie in Ihrem Leben gerade eine Phase des „Winters“ durchmachen? Oder eher des Frühlings? Des Herbstes? Oder des Sommers? Ich muss nicht einmal genau wissen, wie Sie das definieren würden. Denn jede Jahreszeit stellt eine andere Perspektive dar, eine andere Art, die gleichen Ausgangsdaten zu betrachten: Ihr Leben. Wenn Sie zu einem Meeting gehen oder zu einem Familientreffen oder eine Verabredung haben und sich davor „fürchten“, dann befinden Sie sich in einer Perspektive. Unabhängig davon, welche Perspektive Sie haben, werden die Umstände des Ereignisses im Wesentlichen die gleichen sein UND die Art, wie Sie die Situation betrachten, wird darauf gewaltige Auswirkungen haben.

Vervollständigen Sie diese Sätze, um sich Ihrer Perspektive bewusst zu werden:

>> Single sein ist...

>> Die Ferienzeit ist immer...

>> Freunde in meinem Haus zu bewirten ist...

Achten Sie darauf, ob Sie den Drang haben, über diese Aussagen zu diskutieren oder zu ermitteln, ob sie „wirklich“ wahr oder „wirklich“ falsch sind.

Das spielt keine Rolle. Sie können ein Fünkchen Wahrheit enthalten, genau wie in vielen alternativen Perspektiven ein bisschen Wahrheit enthalten ist. Sie wählen nicht „die einzig Wahre“, als ob die anderen falsch wären. Auf dieser Ebene erweitern Sie einfach die Bandbreite an Betrachtungsweisen dieser Situation, indem Sie ein Universum an Möglichkeiten erschaffen, die ebenso wahr sind. Zu häufig bedienen wir uns unseres Erfahrungsschatzes aus der Vergangenheit und formen daraus ein „die Art, wie

ich bin“ oder „die Art, wie ES ist“, ganz gleich, um welche Situation es sich handelt. Als ob wir nicht die Macht hätten, etwas auf andere Art zu betrachten.

Hier sind einige Beispiele. Zweifellos könnten Sie mit Leichtigkeit ein Dutzend mehr aus Ihrem eigenen Leben oder Ihrer Erfahrung mit den Klienten aufzählen.

- „Jeder weiß, dass von jemandem, der bei einem Unternehmen arbeitet, verlangt wird, teamfähig zu sein. Sie müssen sich selbst zum Wohl des ganzen Teams aufopfern.“
- „Ich bin einfach nicht gut darin, mich selbst zu verkaufen.“
- „Entweder setzt man sich für seine Karriere oder für seine Beziehung ein. Man kann nicht in beiden Bereichen erfolgreich sein.“
- „Es ist hoffnungslos. Jeder weiß doch, wie schwierig es für Frauen über 30 ist, einen Ehemann zu finden. Sie kennen doch die Zahlen. Das konnte man sogar in einem Artikel im *Time Magazine* lesen.“
- „Ich habe Angst davor, um mehr Geld zu bitten.“
- „Ich bin freiberuflicher Designer. Ich kann keine Aufträge ablehnen – schon gar nicht einen meines besten Kunden.“
- „Sie machen sich wirklich keine Vorstellung davon, was es bedeutet alleinerziehend zu sein. Bei meinem Arbeitspensum ist es wirklich schwierig, soviel Sport zu treiben, wie nötig wäre, um gesund zu bleiben.“

Es ist Teil unserer Aufgabe als Coach, unser Gehör auf diese absoluten Aussagen einzustellen und zu erkennen, dass sie nur eine Möglichkeit darstellen, die Situation zu betrachten. Es gibt auch andere Betrachtungsweisen, die ebenso wahr sind. Nur ist es häufig so, dass der Klient eine automatische Antwort parat hat. Das Ziel des Coachings auf dieser frühen Ebene ist, die Standardperspektive anzuhören und neugierig darauf zu sein. „Klient, wie ist es, Ihre Situation von diesem Standpunkt aus zu betrachten?“ Verbringen Sie wirklich einige Zeit mit dieser Frage, so dass die Klienten diese automatische Perspektive eingehender erfahren können. In Bezug auf diesen Teil Ihres Lebens sind sie sowieso meist besonders aufmerksam. Erkunden sie hier das Terrain: Was bringt Ihnen das? Was ist der Lohn dafür? Was sind die Kosten?

Suchen Sie nun nach anderen Alternativen, die ebenso wahr sind. Diese letzten vier Worte sind wichtig. Als Coach suchen Sie nach alternativen Perspektiven, die für diesen Klienten ebenso wahr sind.

Hier sind einige Tipps für die Perspektivenarbeit mit Klienten:

1. Stellen Sie Ihr Gehör auf versteckte Annahmen ein, denen Sie zustimmen, so als würden Sie sie für wahr halten. Es mag sich um Überzeugungen handeln, die Sie teilen, aber Ihre Aufgabe ist, diese versteckten Annahmen zu prüfen und neugierig zu sein. Zum Beispiel wenn Ihr Klient sagt: „Ich habe eine Vollzeitstelle, gehe auf die Abendschule und leiste sonntags ehrenamtliche Arbeit... das erschlägt mich.“ Aus Sympathie mit dem vielbeschäftigten Leben könnten Sie diese Einschätzung nun bekräftigen – „ja, es ist wirklich erdrückend“. Wenn Sie dieser Perspektive nun Glauben schenken, dann werden das ganze zukünftige Coaching und die daraus resultierenden Handlungen aus dieser Perspektive namens „Ich bin überfordert“ kommen. Was wäre eine andere Perspektive, die ebenso wahr ist? Wie wäre es beispielsweise mit: „Ich lebe hier und jetzt mein erfülltes Leben.“

2. Mit nur einer anderen Alternative aufzuwarten, ist nicht genug. Sonst wird es zu einem „Entweder-Oder“-Spiel mit einem nur sehr beschränkten Sortiment an Wahlmöglichkeiten. Suchen Sie nach einer Reihe alternativer Perspektiven. Ein Werkzeug, das Sie dafür benutzen können, ist das Rad mit seinen acht Segmenten. Es ist eine einfache graphische Form zur Erweiterung von Perspektiven und dazu, gemeinsam mit dem Klienten den Überblick zu behalten. Beachten Sie bitte, dass Sie nicht jedes Mal acht Perspektiven finden müssen.
3. Bei der Suche nach Perspektiven geht es nicht darum, die optimistischste zu finden, also die, mit der der Klient momentan in seiner Situation oder in seinem Leben zufrieden ist. Ihre Aufgabe ist nicht, den Klienten sich besser fühlen zu lassen, sondern ihn seine Erfahrung ergründen zu lassen und seine Betrachtungsmöglichkeiten zu erweitern. Sie könnten Ihren Klienten um eine Perspektive zu seiner Situation bitten, die ihm Kapitän und Mannschaft eingeben... oder, im Gegenzug dazu, die Perspektive des Saboteurs in dieser Situation. Oder wer ist eine wichtige Person, die sehr weise ist, und welche Perspektive würde diese Person Ihnen geben? Was ist die Perspektive eines Sechsjährigen? Das alles sind Möglichkeiten, die gleichen Umstände aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.