

Was ist *Fulfillment* (Erfüllung)?

Was erfüllt Sie? Was hält Sie am Leben? Was treibt Sie an? Was ist die Würze in Ihrem Leben? Wann fühlen Sie sich am lebendigsten, wer sind Sie dann? Was tun Sie? Mit wem sind Sie zusammen? Was passiert dann um Sie herum?

Den meisten Menschen werden solche Fragen nie gestellt. Sie sind zu beschäftigt damit, die verknoteten Stränge ihres Lebens zu entwirren, um an den erhofften magischen Schatz dahinter zu kommen.

Die Klienten kommen häufig mit Plänen und Zielen für die Flucht aus dem Gefängnis, in dem sie sich vorfinden, zum Coaching. Sie haben Tunnel gegraben auf der Suche nach einem Weg nach draußen. Die Klienten kommen außer Atem zum Coaching. Sie sind außer Atem vom Rennen um ihr Leben, in dem sie ständig versuchen aufzuholen oder voranzukommen, um eines Tages das Leben zu führen, das sie sich wirklich wünschen. Ein Leben, dass sie geplant haben zu führen, sobald (setzen Sie das Passende ein) das Haus abbezahlt ist; die Kinder aus dem Haus sind; sie die Laufbahn eingeschlagen (oder den Partner gefunden) haben, die (den) sie lieben; das Elend, in dem sie sich momentan befinden, ein Ende hat; sie herausgefunden haben, was sie eigentlich wollen; ihre Firma aufgeklärter wird. Die Klienten leben ihr Leben mit angehaltenem Atem.

Häufig haben Menschen sehr große Schwierigkeiten, etwas umzusetzen, sogar dann, wenn sie die besten Absichten und ein Ziel haben. Das liegt zum Teil daran, dass sie das Ziel als Mittel zur Erfüllung ansehen: Das Ding, die Antwort, die Lösung wird mit der Macht versehen, Erfüllung oder Glück zu garantieren. Doch so wird der Schwerpunkt an der falschen Stelle gesetzt, denn Erfüllung kann man weder bekommen, noch besitzen. Man muss sie leben.

Eine weitere Herausforderung in Bezug auf das Finden der individuellen Erfüllung sind die Anforderungen, die durch die uns umgebende Welt an uns und unsere Klienten gestellt werden. Durch die Erwartungen anderer und aufgrund aktueller Verantwortlichkeiten werden wir gleichzeitig in 40 verschiedene Richtungen gezogen. Und um es noch härter zu machen, werden wir manchmal heruntergezogen durch Stimmen aus dem Dunkel, die Dinge sagen wie „Du verdienst es nicht. Weshalb versuchst du es überhaupt erst? Du wirst sowieso versagen. Es ist zu riskant. Wer glaubst du, dass du eigentlich bist?“

Wir glauben daran, dass es für die Menschen heutzutage möglich ist, ein erfüllendes Leben zu führen, genau da, wo sie sich befinden und selbst wenn sie gerade dabei sind, Pläne für eine Transformation und Weiterentwicklung zu schmieden.

Es beginnt mit Fragen, wie sie am Anfang dieser Seite stehen – es beginnt damit, zu wissen, was man vom Leben erwartet. Für viele Menschen ist das ein großer Schritt. Viele Menschen haben sich diese Frage nie richtig gestellt, sie sind ihr nicht auf den Grund gegangen. „Nein, im Ernst. Was erwartest du *wirklich* von *deinem* höchst eigenen Leben? Mal es dir von Grund auf aus.“

Um schließlich wirklich einen Anspruch auf dieses Leben zu erheben, ist es notwendig aus der Enge auszubrechen, die einem möglicherweise ans Herz gewachsen und hübsch dekoriert worden ist, und der

die sanfte Illusion von Sicherheit anhaftet. Diese Enge mag bequem aussehen, aber das gleiche gilt auch für weich gepolsterte, sattingefütterte Säрге.

Es ist ein radikaler Akt, ein erfüllendes Leben zu führen. Wir alle leben in einer Welt, die die Idee fördert und unterstützt, sich fügen zu müssen, um voranzukommen und die uns genau dazu antreibt. Um die Person, die wir wirklich sind, zu respektieren, müssen wir vielleicht manchmal auch schwierige Entscheidungen treffen. Trotzdem glauben wir, dass Erfüllung diese Herausforderung wert ist. Wir glauben daran, dass die Menschen am Ende sagen möchten, dass sie ihren Träumen gefolgt sind, dass sie starke, lebensbejahende Beziehungen aufgebaut und erhalten haben und dass sie ihr Lebensziel auf ihre ganz eigene Art erfüllt haben. Richter Oliver Wendell Holmes sagte einst: „Zu viele Menschen tragen bei ihrem Tod ihre Musik noch in sich“. *Fulfillment*-Coaching ermöglicht den Klienten, ihr ganz eigenes Lied zu singen und ihren ganz eigenen Tanz zu tanzen.

Es ist kein Wunder, dass *Fulfillment* (Erfüllung) eines der Kernprinzipien des Co-Active® Coachings ist, und dass es den ersten Baustein der Intermediate-Kursserie darstellt. Denn hier beginnt die Arbeit mit unseren Klienten. Wir fordern sie dazu auf, sich für ihr erfüllendes Leben einzusetzen. Wir geben ihnen Instrumente an die Hand, damit sie für sich klären können, was dies auf der elementarsten Ebene für sie bedeutet. Wir geben ihnen auch Instrumente an die Hand, die ihnen dabei helfen sollen, auf Kurs zu bleiben, wenn die Gezeiten und Strömungen ihres Lebens sie von diesem abzubringen drohen.

Wenn es beim Coaching nur eine oder zwei fundamentale Fragen gäbe, die den Kern der Suche nach Erfüllung erfassen könnten, dann wären diese: „Klient, wer bist du? Was an deiner Art zu leben, ist wirklich wichtig?“