

Ein dynamisches Leben

Die Klienten kommen in den meisten Fällen nicht zum Coaching, weil sie aktiv werden müssen, denn sie sind bereits aktiv. Es ist vielmehr so, dass unsere Klienten meistens bis über beide Ohren in Aktivitäten stecken. Sie kommen zum Coaching, weil sie mit Ihren Handlungen nicht die gewünschten Resultate erzielen. Sie möchten anders, vielleicht sogar weniger handeln. Ob sie es realisieren oder nicht, die Klienten treffen jeden Tag Entscheidungen und die Entscheidungen summieren sich zu einem Leben. Oft merken die Klienten gar nicht, dass sie die Wahl haben, stattdessen bemerken sie nur, wenn sie keine Wahl haben. Sie sagen Dinge wie „So ist das Leben“, oder „Ich kann nicht, weil...“ oder „So geht's mir immer“. Als Coach ist es unsere Aufgabe, diese Blindheit zu durchbrechen und den Klienten dabei zu helfen, zu bemerken, dass Sie in Wahrheit doch wählen können. Sogar an solchen Tagen, an denen scheinbar das Schicksal das Steuer in die Hand nimmt.

Im Prinzip geht es beim Balance-Coaching darum, den Klienten bewusst zu machen, dass sie die Wahl haben und ihnen dabei zu helfen, lebensbejahende Entscheidungen zu fällen. Das Ergebnis ist ein Leben voller lebendiger, selbstbewusster, wirkungsvoller Handlungen, die zu einem erfüllteren Leben führen. Aus diesem Grund beginnt die CTI-Intermediate-Kursserie übrigens mit Fulfillment (Erfüllung). Fulfillment-Coaching, also das Coaching für mehr Erfüllung, bringt dem Klienten die Vorstellung vom Ziel näher: Wie würde ein erfüllendes – ein wertgeschätztes – Leben aussehen und sich anfühlen? Sobald Sie dies vor Augen haben, ist die Zeit gekommen, Entscheidungen zu treffen, um es wahr werden zu lassen. Im Balance-Kurs bauen wir auf der Vision und den Lebenszielen auf, die im Fulfillment-Kurs erzeugt und erarbeitet wurden.

Hierbei ist es wichtig zu betonen, dass „Balance“ mitten in der Aktivität stattfindet. Lebensbalance ist nicht dasselbe wie Gleichgewicht, es geht dabei nicht darum, das gleiche Gewicht auf jede Komponente des Lebens zu legen. Das Ziel ist nicht, einen gleichgroßen Anteil an Familie, Arbeit, Erholung, etc. zu erhalten. Der Punkt der Balance bewegt sich ständig zwischen diesen bedeutenden Bereichen im Leben des Klienten hin und her und darauf zielt das Coaching ab. Beachten Sie bitte auch, dass es keinen Punkt gibt, an dem das Leben „in Balance“ ist. Es gibt keinen Ort der Ruhe, außer den „Ort der letzten Ruhe“. Solange wir am Leben sind, werden wir immer versuchen, uns auf die gewünschte Balance zu zubewegen oder uns davon zu entfernen.