

## **Fulfillment und der Kapitän und die Mannschaft**

Ein spannender Teil der Aufgabe eines Coachs – und eine seiner essentiellen Rollen – ist es, die Klienten dazu herauszufordern, sich die Möglichkeiten jenseits der selbst auferlegten Grenzen und jenseits dessen, was sie als „realistisch“ empfinden, auszumalen. Stattdessen lassen wir sie aus dem Überfluss an Möglichkeiten schöpfen. So fragen wir den Klienten in Bezug auf seine Erfüllung zum Beispiel „Wie würde die ideale Situation für dich aussehen?“ oder „Stell dir vor, es ist so gut, wie es nur irgend sein kann – wie sieht es hier aus? Und wie sieht es aus, wenn es noch einmal so gut wäre?“ Das radikal ausgemalte Bild der Erfüllung lädt die Klienten dazu ein, aus ihrem augenblicklichen Zustand auszusteigen, ihre bisherige Geschichte abzustreifen und das Terrain frischer Kreativität zu betreten. Die Projektion in die Zukunft, über den gegenwärtigen Horizont hinaus, über den Einfluss dieser Zeit und dieses Ortes hinaus, ist eine weitere Methode, wie Coachs diese Form der „Schwerkraft“ außer Kraft setzen können. Sie können zum Beispiel fragen „Nehmen wir an, es sei ein Jahr (oder sechs Monate, oder fünf Jahre) vergangen. Ihr Problem ist gelöst. Sie sind glücklich und äußerst zufrieden. Was haben Sie getan? Und wer mussten Sie sein, damit dies wahr werden konnte?“ Die Projektion in die Zukunft erlaubt es dem Klienten sich aus der zeitlichen Gebundenheit zu lösen und zu fliegen.

### **Der Kapitän und die Mannschaft**

In jedem von uns schlummert eine riesige Menge an Ressourcen – alles was wir dazu benötigen, um unser Lebensziel und Schicksal voll auszuleben.

Trotzdem kann es eine Herausforderung darstellen, diese inneren Ressourcen anzuzapfen. Häufig sind die Stimmen des Saboteurs laut und dominant. Wenn die ohrenbetäubend lauten Stimmen des Saboteurs über dieses oder jenes Problem lamentieren, dann überhören wir die leisen Stimmen unserer inneren Verbündeten. Geduld und Selbstverpflichtung sind nötig um die ruhigeren Stimmen unseres wahren Selbst zu hören und ihnen folgen zu können. Die Entscheidung, unser Leben von diesem Ort der Resonanz aus zu leben, d.h. von innen statt von außen gesteuert, ist ein wahrhaft radikaler Akt. Es ist die Essenz von *Fulfillment* (Erfüllung).

Das Selbst ist eine komplexe Konstellation vieler unterschiedlicher Stimmen und vieler unterschiedlicher „Selbsts“. Die Personifizierung spezifischer Energien ermöglicht uns den Zugang zu der Energie, die uns im Moment am meisten helfen kann.

Es gibt viele Modelle, die die Differenzierung und den Zugang zu diesen inneren Ressourcen ermöglichen. Unser eigener Ansatz verfügt über den inneren Anführer, den Kapitän, und fünf Mannschaftsmitglieder. Zu Beginn der Reise stellen wir Sie mit einer Übersicht über Kapitän und Mannschaft aus. Diese Übersicht bietet Ihnen Platz für die Auflistung Ihres Kapitäns und fünf Mannschaftsmitgliedern sowie Raum für weitere Mannschaftsmitglieder. Wir ermutigen Sie dazu, sich diese selbst auszudenken und zu gestalten. Viel Spaß dabei!

Je mehr Sie von Ihrem Kapitän und der Mannschaft Gebrauch machen, desto lebendiger und realer werden sie. Stellen Sie sich eine Hütte tief im Wald vor. Bei jedem Besuch wird der Pfad weiter ausgetreten und dadurch leichter auffindbar. Machen Sie sich mit Ihrem Kapitän und der Mannschaft vertraut, indem Sie sie häufig als Ressourcen nutzen. Ihr Kapitän und die Mannschaft sind stets

verfügbar und Sie können immer, wenn Sie es wünschen, darauf zurückgreifen – immer dann, wenn Sie Führung, Weisheit, Ermutigung oder Unterstützung brauchen.