

## Unser Leben wird von den Dingen bestimmt, mit denen wir nicht leben können

Häufig passiert Folgendes: Sie, als Coach, erkennen, dass irgendetwas den Fortschritt Ihres Klienten hemmt. Möglicherweise ahnen Sie noch nicht, was es ist, aber Sie fühlen, dass es ein Hindernis oder eine Turbulenz im Fluss des Lebens Ihres Klienten gibt. Sie werden neugierig auf dieses Unterwasser-Hindernis. Manchmal werden auch die Klienten neugierig oder sie haben diese Erfahrung bereits früher einmal gemacht. Manchmal möchten die Klienten die Erkundung vermeiden und stattdessen viel lieber über den Schatz sprechen, der auf sie am Ende des Flusses wartet. Klienten sind menschliche Wesen und menschlichen Wesen widerstrebt es häufig, ins Dunkle hinab zu steigen, da sie Angst vor den Monstern haben, die Sie dort möglicherweise finden. Oft weigern sie sich auch, ins Licht zu treten. Am liebsten bleiben sie da, wo sie sich auskennen (egal, wie turbulent es dort zu geht) oder wo sie sich sicher und geborgen fühlen. Sie weigern sich, dorthin zu gehen – sogar dann, wenn sie rational wissen, dass der Weg zu einem neuen, besseren Ort im Leben häufig beinhaltet, Dinge durchzumachen, die sie lieber vermeiden würden. Also weigern sie sich und es verschwindet einfach nicht. Wahrscheinlich haben Sie schon von der Zeile gehört, die so wahr zu sein scheint: „Die Dinge, denen wir uns widersetzen, bleiben bestehen“. Je mehr wir versuchen etwas zu vermeiden, umso beständiger wächst es. Und irgendwann bestimmt es unser Leben ganz.

So würden beispielsweise die meisten von uns es vorziehen, andere Menschen nicht zu enttäuschen. Versucht Ihr Klient um jeden Preis, andere nicht zu enttäuschen, dann ist leicht zu erraten, wer den Preis dafür zahlen muss. Wenn die Klienten alles dafür tun, um andere nicht zu enttäuschen, dann verbauen Sie sich selbst den Weg zu den Dingen, die für sie möglich wären, wenn sie das Risiko eingingen, den Schritt trotzdem zu wagen und die Konsequenzen in Kauf zu nehmen. Einige Leute vermeiden es, im Rampenlicht zu stehen, sogar wenn sie das Recht dazu haben und die Anerkennung verdienen. Sie verspüren keine „Dankbarkeit“, wenn sie im Mittelpunkt stehen, sondern fühlen sich im Gegenteil „exponiert“ und „angreifbar“ .... Für sie ist es eine Folterbank und kein Siegerpodest. Also vermeiden sie die Dinge, durch die sie ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt würden oder die ihnen Erfolg verschaffen würden. Sie bleiben in ihrem eigenen Schatten und verbauen sich somit selbst den Weg zu allem, was möglich wäre, wenn sie ein Risiko eingingen oder sich ins Rampenlicht begeben würden. Wenn sie mit Enttäuschung oder Erfolg nicht umgehen können, dann verbauen sie sich den Weg zu so vielen Lebensaspekten, dass der Handlungsspielraum immer kleiner und immer schwieriger zu handhaben wird. Es liegen viele Felsen im Weg und „andere enttäuschen“ ist nur eines der vielen Dinge, die sie vielleicht vermeiden möchten.

Wie sieht es mit Wut aus? Soll sie in meinem Leben vorkommen? Wenn nicht, so gilt es, jede Situation, die Wut auslösen könnte, zu vermeiden! Intimität? Zu riskant, lieber umgehe ich sie. Oder Konfrontation? Man weicht zurück, kehrt um und findet eine Ausrede oder man achtet auf das geringste Warnsignal am Horizont und versteckt sich dann.

Die meisten Klienten sind sich der Klippen nicht bewusst, sie möchten vor allem davor verschont bleiben oder daran vorbei kommen. Sie sind sich nicht bewusst, dass Sie am Fuß eines Felsens namens „Andere enttäuschen“ fest hängen. Sie haben keine Ahnung, dass sie immer wieder versucht haben, dieses Ding

zu umgehen. Der Fels bestimmt ihr Leben. Bis sie dies bemerken und entsprechend handeln können, werden sie nicht in der Lage sein, sich auf ihrem Weg weiter fortzubewegen. Die Felsen bestimmen den Weg.

Als Coach haben Sie die Aufgabe und die Vision, diese Situationen zu erkennen, aufzuzeigen und zu verfolgen. Wenn die Klienten erkennen, was sie mühsam versuchten zu vermeiden, werden sie fast immer zustimmen, die Sache anzugehen. Wenn auch vielleicht nur zögerlich und weil sie wissen, dass es für das Fortkommen manchmal notwendig ist, schwierige Situationen zu durchlaufen.