

## Was ist nur los mit mir?

„Das Sinnieren am Schreibtisch wird häufiger. Irgendwie geht die Arbeit nicht mehr so schnell von der Hand wie früher. Immer häufiger schaue ich auf, fange an zu träumen und komme nicht so recht weiter mit meinem Tagewerk. Die Pausen werden länger und die Konzentrationsphasen leider immer kürzer. Irgendwie fehlt der Elan. Schlimmer noch; ich stelle die Sinnhaftigkeit meines Jobs, dem ich doch soviel untergeordnet habe, in Frage. Passe ich eigentlich noch ins Unternehmen? Habe ich wirklich noch Lust auf die ewigen Hahnenkämpfe im Büro? Und die mühsamen und nichts bringenden Auseinandersetzungen mit dem Chef habe ich auch längst satt. Habe ich das wirklich noch länger nötig? Manchmal möchte ich wirklich noch einmal etwas ganz anderes in meinem Leben anfangen. Ich entdecke, dass ich einige Seiten meiner Persönlichkeit schon jahrelang vernachlässigt habe. Na gut, ich weiss, mein Traum vom alten Weingut in der Toskana ist ziemlich unrealistisch. Immerhin muss ich eine Familie ernähren! Aber wenn ich daran denke, dass ich den jetzigen Job noch 20 Jahre machen muss!“

In letzter Zeit begegne ich in meinem beruflichen Alltag als Coach vielen Menschen, die ihre Situation ähnlich schildern. Besonders gefährdet scheint die Altersgruppe um die Vierzig zu sein. Egal ob Mann oder Frau, rund um den vierzigsten Geburtstag drängen sich obige Fragen in den Vordergrund. Häufig wird gar nicht bewusst Bilanz gezogen, derlei Gedankengänge unterliegen eher einem schleichenden Prozess. Wie kleine Nadelstiche kommen die Fragen immer wieder. Anfangs lassen sie sich noch recht einfach wegdrücken, sie werden wieder vergessen und man macht weiter wie bisher. Irgendwann funktioniert das aber nicht mehr. Unweigerlich drängen die Fragen ins Bewusstsein: Ist das jetzt die berühmte Midlife-Krise? Oder leide ich etwa am Burnout-Syndrom? Oder gar an einer Depression?

Fest steht, dass diese Fragen nun permanent vorhanden sind und ständig im Kopf kreisen. Das wird in der Regel als sehr belastend erlebt. Ein guter Coach wird diese Fragen sicherlich nicht für den Betroffenen lösen können und wollen. Das muss der Coachee selbst für sich erledigen. Hingegen kann er aber in sol-

chen Situationen ein guter Gesprächspartner sein. Als externe, nicht zum System des Betroffenen gehörende Person, kann der Coach seinem Klienten ziemlich ungeschminkt den Spiegel vorhalten und wesentlich dazu beitragen, dass das ewige Gedankenkarussell sich weniger schnell dreht, vielleicht sogar zum Stillstand kommt. Es geht darum, eine möglichst weitreichende Standortbestimmung durchzuführen, um anschliessend die nächsten Schritte planen zu können. Erfahrungsgemäss besteht hierbei häufig die Gefahr, dass die Standortbestimmung zu oberflächlich und zu schnell abgeschlossen wird. Verständlicherweise drängt der Klient darauf, dass jene Standortbestimmung möglichst rasch abgeschlossen wird. Ferner hofft er darauf, dass anschliessend der Coach ihm Perspektiven eröffnen kann, so dass er möglichst schnell wieder Boden unter die Füsse bekommt.

Eine oberflächliche Laufbahnberatung vermag diesen Wünschen ziemlich genau zu entsprechen. Häufig ist der Langzeiteffekt dabei aber doch recht enttäuschend, da der Klient sich zuwenig mit seiner ganzen Persönlichkeit auseinandersetzt. Oft wird bei den Laufbahnberatungen nur ein Tool im Sinn einer einmaligen beruflichen Potenzialanalyse eingesetzt, aufgrund dessen dann eine allfällige Neuausrichtung angeraten wird. Im Sinne einer Anregung und im individuellen Fall mag das ja ganz in Ordnung sein, häufig geht es aber an den wahren Bedürfnissen der Klienten vorbei. Meines Erachtens ist es viel entscheidender, zuerst das jeweilige vorrangige Thema beim Betroffenen herauszuarbeiten, bevor man mit irgendwelchen Tools auffährt. Was nützt das ausgeklügelte Instrumentarium, wenn es darum geht, dass der Klient sich damit auseinandersetzen muss, ob er/sie nun endlich eine Familie gründen will, oder ob die Beziehung noch tragfähig genug ist? Vielleicht geben die Kinder Anlass zur Sorge oder ein Schicksalsschlag ist mitverantwortlich, dass es auch im Job nicht so rund läuft. Häufig ist es nämlich ganz einfach so, dass die innere Kompassnadel verloren gegangen ist und die betroffene Person gar nicht genau weiss, wo sie ansetzen muss, um wieder etwas Orientierung zu erlangen. In diesem Zusammenhang ist der Job häufig noch das greifbarste und weniger angstauslösende Feld. Klar nervt der Chef und

vieles ist in der Firma zur Routine geworden. Ist es aber wirklich das, was mir die Energien abzieht oder muss ich an einem ganz anderen Ort ansetzen?

Es ist immer wieder erstaunlich zu beobachten, was die im richtigen Augenblick gestellten berühmten „dummen Fragen“ auslösen können. Es ist schön, wenn ein Coachee nach einer Sitzung lächelnd äussert: „Ich glaube, mir wird langsam klar, an welchem Punkt ich ansetzen muss!“ - Damit ist er noch nicht aus seinem Tief heraus, ein erster wesentlicher Schritt ist jedoch getan. Vielfach realisiert der Coachee dann im Anschluss die wiederkehrenden Energien, wenn er für sich wieder Perspektiven erlangt. Allerdings muss er auf diesem Weg Begleitung und Unterstützung erfahren, ansonsten besteht die Gefahr, dass die aufflackernde Energie wieder in sich zusammenfällt.

Krisen kosten Zeit, mehr als der Coachee sich anfangs vorstellt. Vorschnelle Lösungen erweisen sich häufig als Rohrkrepierer!

Dr. Martin Sassenroth

sassenroth coachings  
dr. martin sassenroth  
waldeggstrasse 47  
3097 liebefeld bern  
coaching@sassenroth.ch  
www.sassenroth.ch