

Rolf Reinlaßöder/Ben Furman

Jetzt gehts! Erfolg und
Lebensfreude mit
lösungsorientiertem
Selbstcoaching

Zweite, unveränderte Auflage, 2013

Umschlaggestaltung: Uwe Goebel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Zweite, unveränderte Auflage, 2013
ISBN: 978-3-89670-750-5
© 2011, 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Lösungsorientiertes Selbstcoaching – Sei dein eigener Coach!

Wer sich persönlich weiterentwickeln möchte und dafür zu einem der gängigen Ratgeberbücher greift, erfährt vor allem, was ihm bisher in seinem Leben angeblich im Weg stand und was er in Zukunft besser lassen bzw. nicht mehr tun sollte. Aber mal ehrlich: Was Sie eigentlich interessiert, sind ja die Ziele, die Sie erreichen möchten, und die Veränderungen und Fortschritte, mit denen Sie sich diesen Zielen nähern können. Das lösungsorientierte Selbstcoaching beruht auf der Grundannahme, dass Sie selbst die brauchbaren Ideen für die Lösung Ihrer Probleme in sich tragen – auch wenn Sie sich dessen vielleicht nicht bewusst sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr eigener Coach werden. Es leitet Sie an, mit Unterstützung Ihres Inneren Coachs Probleme nicht mehr als Defizite, sondern vor allem als noch nicht entwickelte Fähigkeiten zu begreifen. Sie können auf Ihren Inneren Coach hören und mit ihm in einen inneren Dialog treten – wie mit einem guten Freund.

Sie können dieses Buch als Arbeitsbuch benutzen. Es bietet Ihnen, leicht verständlich geschrieben und immer wieder durch Praxisbeispiele illustriert, eine Methode, wie Sie gut gelaunt und ohne große Anstrengungen Ihr eigener Erfolgstrainer werden und dadurch Ihre Ziele erreichen. Sie werden damit mehr Klarheit gewinnen und Ihr Leben besser genießen können. Entdecken Sie mit diesem Buch Lösungswege, die Sie passgenau auf Ihren individuellen Alltag und Ihre spezielle Lebenssituation zuschneiden können.

Das lösungsorientierte Selbstcoaching hat seit über zwanzig Jahren schon Tausende Menschen zum Erfolg geführt: Ob Sie den Wunsch haben, selbstbewusster auf die Kollegen am Ar-

beitsplatz zu reagieren, ob Sie davon träumen, endlich den alltäglichen Wahnsinn in der Familie leichter zu leben, oder ob Sie die Vorstellung haben, die Beziehung zum Partner zu verbessern – Schritt für Schritt werden Sie angeleitet, Ihre Ziele künftig so zu definieren und sich dahin gehend zu motivieren, dass Sie schon bald erste Erfolge feiern können. Rauchfrei leben, in Stress-Situationen den Überblick behalten, mit Geduld statt Unmut auf das Durcheinander im Kinderzimmer reagieren: Das Buch hilft Ihnen, eigene Lösungen zu entdecken, und es vermittelt Ihnen die Leichtigkeit, die Kraft, die Zuversicht und die Motivation, Veränderungen dauerhaft zu erreichen.

Das lösungsorientierte Selbstcoaching ist ein Stufenprogramm für jede Altersgruppe, das aus 12 logisch aufeinander aufbauenden Schritten besteht. Sie können damit sowohl Lösungen für den Alltag erreichen als auch grundlegende Veränderungen für sich selbst und das Zusammenwirken im privaten und im beruflichen Umfeld einleiten. Mithilfe Ihres Inneren Coachs werden Sie entdecken, welche ungeahnte Fähigkeiten in Ihnen schlummern. Sie werden lernen, wie Sie diese Schätze einsetzen können, um Stufe für Stufe auf neuen Wegen an Ihr Ziel zu kommen.

Der neue Weg

Bei einem Treffen mit Ärzten und Psychologen hat uns vor einiger Zeit ein ehemaliger Studienkollege beiseitegenommen. Wir freuen uns jedes Mal, wenn wir auf einen Kongress gehen, schon auf ihn. Denn er ist einer von den Menschen, die sogar einem staubtrockenen Meeting immer noch eine amüsante Seite abgewinnen können. Wie Sie sich denken können, erzählen sich Psychologen untereinander gerne ziemlich süffisante Witze. Vermutlich ist das eine Art Blitzableiter für die Anspannungen der täglichen Arbeit. Wir standen also ziemlich erschöpft nach zwei hochintellektuellen, endlos dauernden Vorträgen mit dem

Kollegen zusammen. »Wisst Ihr eigentlich, warum Moses nicht früher zum Ziel gekommen ist und vierzig Jahre lang durch die Wüste geirrt ist, bevor er das Gelobte Land erreicht hat?« Wir müssen ihn ziemlich ratlos angeschaut haben. »Na, kommt, ist doch nicht so schwer. Warum ist Moses vierzig Jahre umhergewandert und nicht gleich durchs Ziel gelaufen, sondern musste so lange durch die Wüste irren?« Seine Augen funkelten vor Erwartung. Da wir keine Antwort wussten, atmete er tief durch und prustete heraus: »Moses ist vierzig lange Jahre durch die Wüste geirrt, weil er keinen nach dem Weg gefragt hat!«

Mit der Methode des lösungsorientierten Selbstcoachings geben wir Ihnen einen Wegweiser an die Hand, mit dem Sie auf direktem Weg zu Ihrem Ziel gelangen können – sozusagen eine Art Navi. Die modernen Navigationssysteme dirigieren uns heute, ein paar Tausend Jahre nach der beinahe vergeigten biblischen Wüstentour, ohne Mühe meilenweit von zu Hause entfernt an unser Ziel. Aber auch hier gilt: Wir müssen das Navi einschalten, ein Ziel eingeben und den Anweisungen dann auch folgen. Nur so werden wir das Ziel erreichen. Dabei sind wir es, die definieren, *was* wir wollen und *wie* wir dahin gelangen möchten.

Wie reagieren wir, wenn das Navi einen Stau in zwanzig Kilometern meldet? Wie gehen wir weiter vor? Kalkulieren wir solche möglichen Verzögerungen gleich beim Start mit ein und entwickeln Strategien, wie wir reagieren wollen – z. B. weiterfahren in Schrittgeschwindigkeit, eine Ausweichroute nehmen, eine Pause einlegen? Aber was ist das für ein Gefühl, wenn man sein Ziel erreicht, wenn man es geschafft hat!

Mit Rückenwind in die Zukunft starten

Wir Menschen sind im Grunde neugierig und probieren gerne neue Dinge aus – aber wir müssen bereit sein zu einem Strategiewechsel, damit wir einem leichteren Leben nicht länger im Weg

stehen. Sicher ist es von Zeit zu Zeit sinnvoll zurückzuschauen und sich zu fragen, warum man sein Ziel bisher nicht erreicht hat. Aber danach gilt es vorwärtszuschauen. Versuchen Sie doch einmal, in die Zukunft zu schauen. So wie man bei Eis und Schnee gern an eine bunte, blühende Wiese denkt – erst wenn Sie nach vorne schauen, erst dann riecht die Luft nach Aufbruch. Das ist ein bisschen wie der Start in eine neue Saison. Machen Sie ruhig einmal für ein paar Sekunden die Augen zu und träumen sich hinein in eine Welt, in der Sie es geschafft haben, in der sie Ihren Zielen schon näher sind. Das erinnert an den klugen Spruch: *Wenn die Winde der Veränderung wehen, baut der eine ein Segel und der andere einen Windschutz.*

Spannen Sie ein Segel auf: Sie haben jetzt Rückenwind – wenn Sie wirklich wollen. Sie sind der Chef. Ihr Leben, das ist Ihr Projekt, keiner kennt sich darin so gut aus wie Sie. In den 1970er-Jahren nahm der Jamaikaner Desmond Dekker den Song »You can get it, if you really want« aus dem legendären Reggae-Kultfilm »The Harder they Come« auf. Er machte die einfache Feststellung zu dem positiven Appell, der ein weltbekannter Slogan geworden ist : »You can get it, but you must try.«

Entwerfen Sie ein lebendiges Bild von Ihren Zukunftsvisionen!

Wenn Sie erst einmal ein lebendiges Bild davon entworfen haben, wie die Dinge im besten Fall in der Zukunft für Sie laufen werden, dann sind Sie schon auf dem Sprungbrett in eine Zeit, in der Ihre Träume mit hoher Wahrscheinlichkeit wahr werden können.

Der Werkzeugkasten für den Alltag

Dieses Buch gibt Ihnen eine praktische Methode an die Hand. Sie lernen, wie Sie sich nicht nur leichter Ziele setzen können,

sondern auch, wie Sie sich selbst immer wieder erfolgreich motivieren können. Sie lernen, wie sie vorausschauend sogar Rückschläge einplanen und bewältigen können, Verbündete finden und wie Sie beim Verfolgen Ihrer Ziele Schritt für Schritt sogar immer mehr Energie gewinnen und regelrecht durchstarten.

Was wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, ist nicht irgendein gallischer Zaubertrank, der Ihnen übermenschliche Kräfte verleiht. Sondern wir bieten Ihnen eine Art »Do it yourself!-Leitfaden zum leichteren Leben«. In einem Seminar hat ein Teilnehmer unser 12-Stufen-Programm mit einem Werkzeugkasten verglichen, der einen durchs Leben begleiten kann. Er liefert Ihnen ausgesuchte Werkzeuge, mit denen Sie im ganz normalen Alltag Ihre selbst gesetzten Ziele erreichen können. Eine zentrale Hilfe ist dabei Ihr Innerer Coach. Er ist so etwas wie ein guter Freund oder Berater, den Sie jederzeit konsultieren können, ohne dafür auch nur einen Cent bezahlen zu müssen.

Seit über zwanzig Jahren hat sich das Programm, dessen Konzept ursprünglich in Finnland entwickelt und immer weiter ausgebaut wurde, erfolgreich bewährt. Tausende Frauen und Männer aus allen Altersklassen und sozialen Schichten sind weltweit mit dieser Methode ihren Zielen tatsächlich näher gekommen und haben es geschafft, etwas zum Besseren zu verändern.

You can get it: Der Mut zur Veränderung

Sie lassen sich auf etwas ein, was Ihr Leben nachhaltig verändern wird. Vielleicht ist Ihnen gar nicht so klar, welche weitreichenden Folgen es haben kann, wenn Sie in ein paar Wochen mit dieser 12-Schritte-Methode vielleicht nicht mehr so oft das Gefühl haben, zu kurz zu kommen, oder wenn Sie zum Erstaunen Ihrer Familie immer häufiger gut gelaunt sogar auf Alltagsspannen reagieren können. Solche Erfolge können ganz schön viel durch-

einanderwirbeln. Da schauen die Kinder plötzlich völlig entsetzt, dass die Servicekraft Mutter auch mal etwas für sich tut. Wer hat ihr diese Rebellion denn erlaubt? Oder der Freund kommt völlig aus dem Konzept, weil man beim Tennis nicht jeden Fehlpass mit einem Wutschnauben kommentiert.

Bevor Sie weitermachen, fragen Sie sich ernsthaft: »Will ich wirklich etwas ändern? Habe ich es mir nicht auf meiner Couch des Lamentierens so bequem gemacht, dass ich mich da ganz gut verkrümelnd und von dieser Couch aus wundervoll auf die böse, ungerechte und unfaire Welt schimpfen kann?« Das Fatale dabei ist, dass wir eigentlich nur allzu gut wissen, wie wir in all den Jahren immer wieder ein Programm in Gang gesetzt haben, das unsere Ausbruchsversuche hin zu einem leichteren Leben zum Scheitern gebracht hat.

Die Kraft des Lernens

Machen Sie sich klar, dass Sie jetzt, wo Sie diese Zeilen lesen, in Ihrem Leben schon ungeheuer viel geschafft haben. Mit welcher Ausdauer und Hartnäckigkeit haben Sie immer wieder neue Fähigkeiten erworben. Schauen Sie einmal einem Säugling zu, wie er zu krabbeln beginnt – das waren Sie auch mal. Die ersten Versuche, aufstehen, wieder hinfallen, es noch mal versuchen. Tag für Tag, immer wieder – was für eine Energie! Und Sie haben es geschafft. »Es braucht nicht die Besten, um seine Ziele zu erreichen oder zu gewinnen, sondern die Hartnäckigsten« – dieses Erfolgsrezept von Spitzensportlern und Leistungsträgern haben wir von Kindheit an gelebt und verinnerlicht. Später haben wir es leider oft genug außer Acht gelassen. Als Folge davon irren viele jahrelang durch ihre eigene Wüste – auch wenn es ja nicht unbedingt die biblischen vierzig Jahre sein müssen.

Die 38-jährige Marianne erzählt, dass sie nach jeder gescheiterten Diät noch verzweifelter wurde. »Ich tauge ja doch nichts, ich kann nicht mal dauerhaft 5 Kilo abnehmen, immer wieder werde ich schwach, wenn mich nach Wochen ein Stück Kuchen anlacht.«

Je öfter sie ihr Ziel in der Vergangenheit nicht erreicht hatte, desto stärker hat sie sich danach selbst herabgesetzt. »Diese Grundstimmung aus Ohnmacht und Frust, dieses tausendmal probiert und tausendmal ist nichts passiert – ich habe über Jahre diese Litanei perfektioniert. Bis ich mir dann gar nichts mehr zugebraut habe.«

Das Anpacken von neuen Fähigkeiten

Keiner von uns muss vierzig Jahre durch die Wüste irren, um sein Ziel zu erreichen. Sie werden beim Lesen feststellen, dass Sie enorm viele verborgene Fähigkeiten haben, die Sie nur noch entdecken müssen. Sie werden merken, dass Sie in diesem Buch einen Begleiter haben, der Sie an die Hand nimmt und Sie dabei unterstützt, mit Ihren ganz persönlichen Erfahrungen und Ihrem Schatz an Qualitäten im eigenen Tempo Ihre Ziele zu erreichen.

Es ist Ihr Projekt, es ist Ihr Aufbruch!

Dieses Buch soll Ihnen dabei als eine Art Navigationsgerät für eine große Bandbreite von Situationen, Problemlösungen und Wegen dienen. Sie können mit dem 12-Stufen-Programm lernen, wie Sie dauerhaft motiviert, kreativ und ohne die ewigen Verirrungen vorangehen, um ans Ziel zu kommen. Das, was Sie als Ziel anvisieren, ist eine Fähigkeit, die Sie sich aneignen und erlernen wollen. Es geht also nicht darum, mit etwas aufzuhö-

ren – das ist nämlich keine Fähigkeit. Ein Kniff aus der Motivationspsychologie sei hier schon mal verraten:

Es ist viel leichter, neue Fähigkeiten zu erlernen, als alte Probleme zu überwinden.

With a little help from my friends: Helfer finden

Sie lassen sich hiermit auf ein Programm ein, das logisch und mit dem gesunden Menschenverstand nachvollziehbar ist. Es läuft in einer vorgegebenen Anzahl von aufeinander aufbauenden Schritten ab – ist also überschaubar und nicht endlos.

Wir haben die Chance, mit dem richtigen Werkzeugkasten – nämlich mit unserer Kreativität, unserer Neugier und unserer Zuversicht – hier und jetzt mehr Lebensqualität zu erlernen und zu gestalten. Es ist nie zu spät, erfolgreich zu sein. Wir können sogar unsere Einstellungen und Haltungen gegenüber unserer Vergangenheit verändern.

Ganz ohne Hilfe geht das aber nicht vonstatten. Jeder, der etwas verändern möchte, benötigt Hilfe, Unterstützung und Ermutigung von anderen Menschen. Keiner lebt so isoliert und abgekapselt auf diesem Planeten, dass seine Veränderungen nicht auch auf die Menschen in seiner Umgebung wirken würden.

Das 12-Punkte-Programm gibt nicht nur Ihrem Inneren Coach eine wichtige Rolle in diesem Veränderungsprozess, sondern auch anderen Menschen wie Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen. In einer positiven, zuversichtlichen Atmosphäre wird der Raum für die Entwicklung alternativer Wege, wie ein Ziel erreicht werden kann, größer und offener sein.

Wer sagen kann »Wir schaffen es!«, sagt auch leichter »Ich schaffs!«.