

Niemals arbeiten müssen!

Oder: Warum ich Coach geworden bin

Neulich bin ich gefragt worden, ob ich nicht die ganzen menschlichen Schicksale und Tragödien, mit denen ich im Laufe des Arbeitstages konfrontiert werde, als emotionalen Ballast mit in den Feierabend nach Hause nehme. Ich musste kurz nachdenken. Es stimmt, die Klienten, die uns aufsuchen, haben teilweise sehr erschütternde Biografien: Kriegstraumatisierungen, Misshandlungen, Folter, Abtreibungsversuche, Erniedrigungen, sexuelle Nötigungen und Missbrauch. Entsprechend sind die Problemstellungen, die Menschen aus aller Welt zu uns führen: Borderline-Störungen, Krebs, Suizidgedanken, Burnout und Depression, Allergien und Neurodermitis, Herz-, Nieren- und Bauchspeicheldrüsenprobleme, Autoaggression, Schulden, Partnerschaftskonflikte usw.

Meine Aufgabe als Coach besteht dann darin, den Betroffenen ihre entsprechenden emotionalen Grundmuster erkennen zu lassen, also den Zusammenhang zwischen Biografie und Symptom bewusst zu machen. Genau damit kann dann das erlittene Trauma vom Betroffenen rational erfasst und emotional neu bewertet werden. Aufgrund dessen kann chronischer Stress vermindert werden oder gar verschwinden und somit auch seine Folgeerscheinungen, die Symptome.

Aber nehme ich Ballast von der Arbeit mit nach Hause? Meine Antwort war: Zum einen versuche ich, eine rasche und effektive Lösung der Probleme zu finden. Ein gründliches Coaching sollte eine verhaltensändernde Erkenntnis und nicht etwa ein langwieriges Annähern an den Wunschzustand schaffen, schließlich wollen die Menschen Hilfe und nicht Trost. Daher ist es ganz egal, mit welchem Thema ein Mensch

zu mir kommt: „Ohne Happy End geht keiner nach Hause!“, so lautet mein Motto. Also nehmen weder die Klienten noch ich deren Leiden mit nach Hause. Sicherlich, selbst ich brauche mit meinem Ansatz und Vorgehen manchmal auch einen zweiten oder gar dritten Coachingtermin, um einen Menschen in die Symptommfreiheit zu entlassen, aber grundsätzlich sollte bei uns die Endstation des Leidensweges sein. Daher ist es eigentlich auch gleich, mit welchen Schreckensgeschichten jemand zu mir kommt, wir ziehen den Schlussstrich darunter.

Zum anderen aber, so wurde mir selbst klar, während ich antwortete, arbeite ich gar nicht. Wenn ich meine Tätigkeit als Arbeit empfinden würde, könnte ich sie nicht ansatzweise so zielführend machen und hätte nicht innerhalb von 10 Jahren ein so großes Coachingunternehmen aufbauen können und nebenbei Bücher schreiben, Vortragsreisen machen, Seminare gestalten, Mitarbeiter schulen und über 200 Coaches ausbilden können. Nein, ich arbeite nicht als Coach, ich bin Coach. Und genau das ist der Grund, warum ich daraus einen Beruf gemacht habe, eben weil es mir so leicht fällt, weil ich nicht arbeiten muss! Ich wäre niemals Coach geworden, wenn es für mich Arbeit bedeutete, ich mich dafür anstrengen müsste und Pausen oder Urlaub bräuchte. Ich rate auch jedem, den ich ausbilde: Arbeite nicht, denn Arbeit macht krankheitsanfällig und noch nicht



Andreas Winter

einmal besonders erfolgreich. Begeisterung macht erfolgreich! Aber Begeisterung belastet nicht.

Natürlich dachte ich als Kind wie die meisten Menschen, man müsse irgendwann irgendeinen Beruf mühevoll erlernen in diesem dann jahrelang hart arbeiten und sich anstrengen, bis man dann irgendwann in Rente gehen darf. Diese Vorstellung war für mich der blanke Horror, bis dass ich endlich begriff, dass sie falsch ist.

Und so wie ich dies verstand, begann ich dann mit Mitte dreißig, aus meiner Passion eine Profession zu machen!

Doch fangen wir mit der Geschichte vorne an. Sie beginnt in meiner Schulzeit.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich persönlich bin ein recht harmoniebedürftiger Mensch. Bereits als Teenie fand ich Zank und Streit albern und überflüssig, und so suchte ich, wenn es auf dem Schulhof wieder einmal zwischen zwei bis an die Zähne mit verbotenen Wörtern bewaffneten Siebenjährigen knallte, nach einer Konfliktlösung. Oft fiel mir sogar etwas ein, womit alle gut leben konnten.

Denn wozu soll Streit eigentlich führen? Genau: zum Frieden. Den kann man aber



© nengloveyou - Fotolia.com

auch einfacher haben (damals wusste ich allerdings noch nichts über die Temperamente und Persönlichkeitseigenschaften). Nun bringt es ja in den meisten Fällen rein gar nichts, wenn man den Streithähnen sagt: „Auseinander, vertragt euch!“ Daraus entsteht bestenfalls ein Waffenstillstand, aber kein Frieden. So wurde mir schon früh klar, dass die Lösung eines Konflikts immer über den Grund des Streites führt und dieser Grund zudem bei fast allen Menschen der gleiche ist: Missverständnis! Als ich dann noch erfuhr, dass nicht nur die ganze Menschheit schon seit Tausenden von Jahren wie ein Ochs vor dem Berge vor der Frage stand, wie man miteinander konfliktfrei leben kann, sondern sogar Ehepaare, die eigentlich die stabilste Einheit des Zusammenlebens bilden sollten, war ich erschüttert. Dabei ist das Geheimnis der harmonischen Partnerschaft

und Liebe eigentlich längst bekannt – und gar nicht so schwierig.

Ich erinnere mich noch sehr gut, wie die zwölfjährige Heike sich heulend ihrer Freundin Petra anvertraute und untröstlich darüber war, dass ihr Freund Arne sie offenbar nicht genug liebte. Er hätte nie Zeit für sie, träfe sich lieber mit seinen Freunden und das Schlimmste, er würde sie nicht küssen, obwohl sie schon seit drei Wochen zusammen seien (Heike war eine echte Furie). Da Petra damit völlig überfordert war und sie mit „Ach, der Arne ist doch sowieso doof“ offenbar nicht den gewünschten seelsorgerischen Effekt erzielte und Heike mir mit ihren verheulten Augen einen hilfeschreitenden Blick zuwarf, knüpfte ich mir innerlich meinen „Superhelfer-Umhang“ um und flog mit gestreckten Armen herbei, dazu berufen, eine wei-

tere Seele aus dem Tal der Tränen zu retten. Ich fragte Heike: „Kann es sein, dass der gar nicht weiß, wie sehr du ihn magst und sich das auch gar nicht vorstellen kann?“ Man musste allerdings dazu wissen, dass Heike damals in der Tat ein ziemlich steiler Zahn war und Arne ein Pickelgesicht mit kariertem Pullunder, Cordhose und fettigen Haaren. Sie blickte mich an, als hätte jemand das Licht in ihrem Kopf angeknipst. „Meinst du wirklich?“, fragte sie mit unsicherer Stimme. Ich sagte: „Klar, doch! Du bist seine erste Freundin, du bist eine der Klassenbeautys, und das ist einfach zu hoch für ihn. Er ist viel zu verklemmt, um dich zu küssen. Schnapp ihn dir und küsst ihn selbst. Und dann erkläre ihm, was du an ihm liebst (das hätte ich zwar auch gerne mal gewusst, aber das war nicht Teil meiner Aufgabe)!“

Nun, die beiden haben zwar, so weit ich weiß, nicht geheiratet und vier Kinder bekommen, aber für ein paar Wochen waren sie tatsächlich ein regelrechtes Turteltaubenpärchen. Interessanterweise veränderte sich Arne in der Zeit etwas zum Positiven. Die Pickel verschwanden und der karierte Pullunder auch. Mission erfüllt, alle zufrieden. Und so verschlang ich damals schon stapelweise Literatur über Graphologie, Traumdeutung, Psychologie und Parapsychologie und war fasziniert davon. Alles ging mir spielerisch von der Hand. Als ich 21 Jahre alt war, erfuhr ich durch einen Zeitungsartikel von einem Showhypnotiseur, der ein paar Jahre zuvor noch als Radio- und Fernsehtechniker gearbeitet hatte und erst dann die Hypnose erlernte. Nun wollte er einen Rekord in Massenhypnose brechen. Das war eine sehr wichtige Information für mich, denn bis dahin dachte ich, man bräuchte besondere angeborene Fähigkeiten, um jemanden zu hypnotisieren. Wenn dieser Mann aber die Hypnose erlernen und erfolgreich anwenden konnte, dann hatte ich ebenso eine Chance. Sofort besorgte ich mir aus der Bücherei ein paar Bücher zum Erlernen der Hypnosetechniken und drei Tage später probierte ich bei meinem Kumpel Eddy eine Hypnose aus – mit Erfolg. Hierdurch motiviert, wagte ich mich an Probanden für Raucherentwöhnungen, Gewichtsre-

duktion, Angstauflösung, Schmerzanalgesie, Karriere- und Lernförderung. Ein nettes Hobby, von dem ich nicht genug bekommen konnte.

So habe ich beispielsweise einmal eine Migräne während eines Kneipenbesuches „kuriert“ und nebenbei entdeckt, dass die Migräne ein stressbedingtes Perfektionismus-Syndrom ist. Das bedeutet, der Auslöser zu einem Migräneanfall hat meist mit der Angst vor dem Scheitern, bzw. der Angst vor Ablehnung durch Versagen zu tun. Ebenso gelang es mir, bei einer 24-jährigen eine Zwangsstörung innerhalb weniger Minuten aufzulösen. Das arme Mädchen, eine gute Freundin von mir damals, hatte das zwanghafte Bedürfnis, immer, nachdem sie das Haus verlassen hatte, wieder zurückzukehren und alle hitzeentwickelnden Küchengeräte zu überprüfen. Diese Angst vor Kontrollverlust hatte seinen Ursprung in einem Kindheitstrauma mit einem brennenden Bügeleisen in ihrem Kinderzimmer, bei dem die Mutter hereingestürzt kam und hysterisch schrie. Das Erkennen dieser Ursache brachte meiner Freundin wieder mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen. Bis auf kleinere Misserfolge bei einer trotzig Raucherin und einem übergewichtigen Salathasser, der abnehmen wollte, klappte alles sehr gut, doch bis zum professionellen Ausleben meiner Berufung sollten noch viele Jahre vergehen.

Nach meinen Jobs als Krankenpflegeassistent, Privatdozent für Psychologie und Soziologie entwickelte ich Marketing- und Betriebskonzepte für Großdiscotheken und landete schließlich bei einer Agentur für Branchenkommunikation am Schreibtisch als Redakteur eines BzB-Magazins. Die Untersuchung gesellschaftlicher Trends in Bezug auf die Relevanz für die Gastronomiebranche war mein Hauptthema. Ein sicherer Job, ein toller Chef, gute Bezahlung. Aber nicht sehr aufregend. Und so, im Sommer des Jahres 2000, hörte ich eine Stimme zu mir sagen: „Wenn du jetzt hier tot vom Stuhl fällst, schreibt ein Nachfolger bessere Texte als du, weil er viel mehr Lust darauf hat, sich mit den neuesten Trends der Gastro- und Entertainmentsze-

ne zu beschäftigen. Du solltest einen Job machen, der Dich wirklich begeistert!“ Ja aber welchen? Was will ich denn wirklich? Wovon habe ich denn niemals die Nase voll? Prompte Antwort vom Engel auf der Schulter: „Psychologie! Hypnose-Coachings! Klarer Fall“. Doch da kam plötzlich

eine andere Stimme von rechts, eindeutig von der Opposition: „Aber was ist, wenn du nicht gut genug bist, wenn du Fehler machst und die Kunden enttäuscht und verärgert sind? Dann kannst Du einpacken!“ Da riss meinem Engel auf der Schulter der Geduldsfaden. Er blaffte meinen „Teufel“ an und rief: „Ok, Du Großmaul, dann mach Du doch mal einen Vorschlag! Sollen wir ins Stahlwerk? Oder auf die Zeche? Oder vielleicht Kellnern?!“ „Nein“ sagte der Teufel auf der Schulter kleinlaut. „Na also! Dann halt die Klappe!“ entschied der Engel.

Damit stand mein Entschluss fest. Ich begann, Freunden und meinen Eltern davon zu erzählen: Ich werde Coach! Ich werde mein Hobby zum Beruf machen. Zu meiner großen Überraschung war der einhellige Tenor enorm ermutigend: „Mach das, das war doch schon immer dein Ding!“ Kurz darauf begann ich, nach Feierabend bei einer Heilpraktikerin als Untermieter meine ersten bezahlten Coachings durchzuführen. Die Renner waren damals meine rückfallfreien Raucherentwöhnungen, bei denen man weder zunimmt, noch ganz auf die Zigarette verzichten muss oder auch das Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt, allein durch ein verändertes Gefühl beim Essen, mit dem der Stoffwechsel programmiert wird.

Nach etwa einem halben Jahr halbierte ich meine Stundenzahl in der Agentur und nach weiteren sechs Monaten kündigte ich ganz. Ich wollte nie wieder arbeiten. Meine Tätigkeit als Coach gab mir damals schon so viel Power, dass mich meine Frau förmlich zum Urlaub zwingen musste. Es

Ich werde Coach! Ich werde mein Hobby zum Beruf machen.

lief alles wie am Schnürchen und im November 2002 eröffnete ich meine erste eigene Praxis in der Fußgängerzone von Dortmund.

Rückblickend wundere ich mich selbst ein wenig darüber, wie schnell mein Unternehmen gewachsen ist. Auf fast 400 Quadratmetern gibt unser neues Institut in Iserlohn, am Rande des Sauerlandes, nun bis zu 10 Menschen Arbeit. Moment – Arbeit?? Nein! Ich kann mit großem Stolz sagen, dass mein Team genauso tickt wie ich. Wir lieben unseren Job als Coaches und niemand von uns würde ihn gegen irgendeine Arbeit eintauschen.

Genau das empfehle ich auch jedem meiner Business-Coaching Kunden: Erfolg, Wohlstand und Spitzenleistungen hängen nicht von Mühe, Disziplin und Anstrengung ab, sondern von deren emotionaler Bedeutung für den Menschen. Schuldgefühle, falsche Glaubenssätze, Bevormundungen und Ängste sabotieren erfolgreiches Lernen und Handeln, während Begeisterung, Leidenschaft und Zuversicht die „Autopiloten“ für Erfolg und Wohlstand sind.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Erfolg!

KONTAKT

Andreas Winter

www.mustermann-homepage.de