

Der Coaching-Tipp:

# **Negative Gefühle aushalten**

Claudia Heizmann

Oktober 2008

Führungs- und Managementaufgaben sind reizvoll und spannend - vor allem das prickelnde Gefühl, **Zukunft gestalten** zu können. Manchmal bringen sie die Verantwortlichen auch an die Grenzen der Belastbarkeit. Gerade tiefgreifende Changevorhaben im Unternehmen können unangenehme Gefühle bei den Beteiligten auslösen. Z. B. **Ohnmachtsgefühle**, wenn in der Abteilung ein Personalabbau droht; **Wut**, wenn sich der Coachee unfair vom Vorstand behandelt fühlt; **Angst**, was die nächste Umstrukturierung für den eigenen Posten bedeutet.

Oft lösen Ohnmacht, Wut, Angst etc. auch noch ein **sekundäres „Gefühl in Bezug auf das Gefühl“** wie Scham oder Versagen aus. Coachees drücken das in Sätzen wie „Bin ich normal, dass ich so fühle?“ oder „Ich war bisher immer ein optimistischer Mensch - hätte nie gedacht, dass mir das passiert!“ aus. Im Coaching werden von den Coachees immer wieder schwierige Gefühle zum Ausdruck gebracht. In die Rolle des verständnisvollen Trösters zu gehen in dem Sinne „Das packen Sie schon“ nützt dem Coachee nur bedingt. Es braucht Methoden, die dem Coachee direkt helfen, ein zweites **entlastendes Gefühl** zu seinem negativen Gefühl zu entwickeln, um negative Gefühle zu akzeptieren, auszuhalten und zu verarbeiten.

**Robert Dilts** trainierte beim diesjährigen Sommercampus des Metaforum in Italien. In seinem Seminar „Roadmaps for a Changing World“ stellte Dilts folgende Coachingübung vor, die dem Coachee hilft, sich von **schwierigen Gefühlen nicht aus der Bahn werfen zu lassen:**

1. Beschreiben Sie die **Situation, bei der Sie so negative Gefühle** erlebt haben, die Sie aus dem Gleichgewicht brachten.
2. Treten Sie aus der negativen Situation heraus auf einen anderen Ort im Raum. Überlegen Sie von dieser **Beobachterposition** heraus: Wie denken Sie über sich, wenn Sie das negative Gefühl haben? Was löst das negative Gefühl noch in Ihnen aus?

3. Gehen Sie an einen dritten Ort im Raum. Überlegen Sie von dort aus: **Was könnte Ihnen helfen, diese Gefühle auszuhalten** (z.B. Vertrauen, Stärke, Neugier)? Was würde Ihnen erlauben, diese Gefühle auszuhalten, die Sie vorher nicht aushalten konnten?
  
4. Überlegen Sie sich ganz intensiv **Referenzsituationen**, in denen Sie Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Einstellungen und andere hilfreiche Dinge im Umgang mit schwierigen Gefühlen schon einmal erlebt haben.
  
5. Gehen Sie wieder in die **Beobachterposition**. Was hat sich in der Haltung gegenüber den schwierigen Gefühlen und der Bewertung der eigenen Person verändert?
  
6. Treten Sie zurück auf den Ort, von dem aus Sie die schwierige Situation geschildert hatten. Bringen Sie Ihre ausgewählten Fähigkeiten mit in die Situation. Was hat sich für Sie verändert? **Wie hat sich Ihre Fähigkeit weiter verbessert, das negative Gefühl besser auszuhalten?**

Sie haben Lust, Coaching-Tools für die unterschiedlichen Anlässe im Business praxisnah zu erlernen? Infos zur **Loquenz-Weiterbildung Management-Coaching** und zu den nächsten Infoabenden finden Sie unter [http://www.loquenz.de/ws\\_coach.htm](http://www.loquenz.de/ws_coach.htm).

*Claudia Heizmann*