

KOPFSACHE



Verwirrendes Gefühlschaos

Die Pubertät ist eine der schwierigsten Lebensphasen: Eltern können davon ein Lied singen. In erster Linie sind es aber die Jugendlichen selbst, die sich zutiefst verunsichert mit dem eigenen Selbstbild, ihrem sich verändernden Körper, ihrer Rolle in der Peergroup und den Anforderungen der Schule auseinandersetzen müssen. Für „Bin ich richtig?“ hat sich Autorin und Illustratorin Corinna Leibig den renommierten Psychotherapeuten Hans Hopf an die Seite geholt. Gemeinsam beantworten sie drängende Fragen von pubertierenden Jugendlichen und lassen auch die schweren Themen wie Mobbing, Essstörungen, Drogenkonsum und Todessehnsucht nicht aus. Illustrationen und Text treffen genau den richtigen Ton. Leser:innen werden geduzt, niemals wird die Ansprache kitschig oder gleitet in peinlich-anbiedernde Pseudo-Jugendsprache ab. Wer ein „Pubertier“ zuhause hat, kann dieses Buch einfach zum Entdecken liegenlassen. Eltern, die das veränderte Verhalten ihres Teenies beschäftigt, finden ebenso Antworten und Denkanstöße wie Coaches und Therapeut:innen, die mit Jugendlichen arbeiten.

Simone Scheinert ◀

► Corinna Leibig & Hans Hopf: Bin ich richtig? Mabuse Verlag, 2021. | 22,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Pflaster drauf und gut

Grübeln ist wie Schaukeln. Man ist zwar beschäftigt, kommt aber keinen Schritt weiter. Mein Klient ist ein Meister des Sich-Sorgen-Machens. Er beabsichtigt seit langem, an seiner aktuellen Arbeitssituation etwas zu ändern. Die Tätigkeit macht ihm keinen Spaß mehr, fast jeden Morgen schleppt er sich ins Büro. „Was aber,“ fragt er sich, „wenn es irgendwo anders noch schlimmer ist? Wenn ich mit meinen 55 Jahren den Anschluss nicht mehr schaffe?“ Das Sorgen-Karussell dreht sich bei ihm unaufhörlich. Ich greife zu meinem Erste-Hilfe-Kasten. Mit ein paar Handgriffen fische ich ein dickes Pflaster hinaus. Ich bitte den Herrn, mir seinen Arm zu reichen, den er mir bereitwillig entgegenstreckt. Ruck-Zuck klebt das Pflaster auf seinem Handrücken. „Geht es Ihnen jetzt besser?“ frage ich ihn. „Wieso, ich habe doch gar nichts!“ kommt erstaunt zurück. „Eben. Sich Sorgen über ungelegte Eier zu machen ist in etwa so, wie ein Pflaster aufzukleben, noch bevor Sie sich geschnitten haben. (Pause) Wie haben Sie in der Vergangenheit Veränderungen gemeistert?“ Dann starten wir mit der Suche nach Möglichkeiten.

► Horst Lempart

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



WAS TUN ...



Coaching-Tipps
von Karin Kieseles

... wenn ein Coaching sich ganz anders entwickelt, als es ursprünglich angelegt war?

Das Thema und die Ziele des Teamcoachings der zukünftigen CEOs waren gesetzt und klar herausgearbeitet. Die Basis der gemeinsamen Zusammenarbeit sollte entwickelt und die gebündelten Potenziale sowie mögliche Stolpersteine eruiert werden. Schnell zeigte sich, dass aktuelle Herausforderungen im Führungsalltag der Klienten die vereinbarten Coachingziele immer wieder überlagerten und in den Gesprächen viel Raum einnahmen.

Bei mir entstand der Eindruck, dass die Sitzungen dadurch Gefahr liefen, sich im Kreis zu drehen. Ich besann mich auf den etymologischen Zusammenhang des Wortes „Coaching“ – „Kutsche“, bei dem es darum geht, die Fahrgäste von A nach B zu bringen. Wie verhält sich ein versierter Kutscher wohl, wenn bei Fahrgästen der Drang entsteht, das Fahrtziel zu ändern? Er respektiert den Wunsch seiner Auftraggeber und fragt nach den Gründen für diese Entscheidung. Gesagt – getan. In der nächsten Sitzung schilderte ich den bisherigen Reiseverlauf aus meiner Sicht und stellte Fragen zur weiteren Route.

Den Klienten machte dies die Entwicklung ihres Coaching-Prozesses noch einmal verstärkt bewusst.

Sie wägen ab, wie sie ihre Prioritäten weiter setzen wollen und entschieden sich dafür, sich zunächst den aktuellen Brandherden zu widmen. Die derzeitigen Herausforderungen drückten beide so sehr, dass sie sich nicht auf die ursprünglichen Ziele konzentrieren konnten.

Ich achte weiterhin sehr genau darauf, den Weg im Auge zu behalten und immer wieder gut auszuleuchten, wohin die Reise geht.

www.karin-kieseles.de