

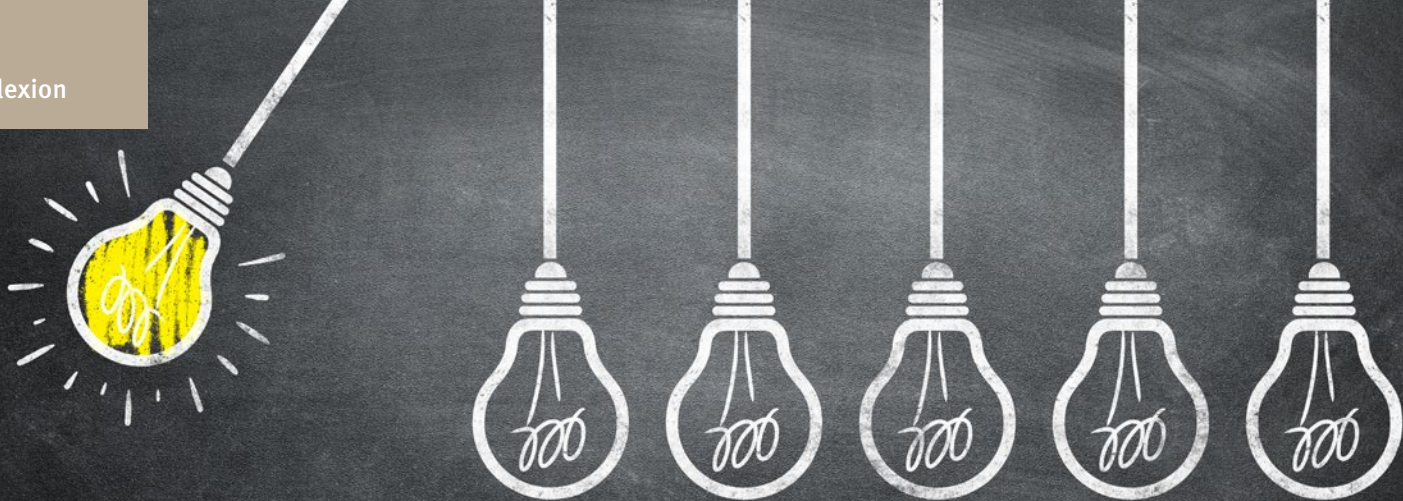


Foto: jd-photodesign/Adobe Stock

DENKIMPULS

Sei der stete Tropfen

Heutzutage soll Veränderung am besten schnell vonstatten gehen, und „Quick Fixes“ begegnen uns in allen Lebenslagen. Dabei ist Ausdauer der Schlüssel zur Entwicklung, meint Coach Horst Lempart. In seinem Denkimpuls plädiert er deshalb für Beharrlichkeit und Kontinuität.

In einer Welt, die von schnellen Erfolgen und sofortiger Wirkung geprägt ist, scheint Ausdauer wie ein Relikt aus alten Zeiten. „Höher, schneller, weiter“ lautet die Maxime. Doch genau diese Einstellung führt häufig zu Oberflächlichkeit, zu schnellen Lösungen ohne Tiefe und zu Halbherzigkeit. Dabei liegt in der Kontinuität eine enorme Kraft: Die Dinge werden nicht leichter, aber man selbst wird besser. Ob Musizieren, Handwerken, Sport treiben

.....
“

In einer Welt, die von schnellen Erfolgen und sofortiger Wirkung geprägt ist, scheint Ausdauer wie ein Relikt aus alten Zeiten.

.....

oder freie Vorträge halten: Übung macht den Meister, und Dranbleiben lohnt sich. Dabei sind Frustrationstoleranz und die Fähigkeit, auf kurzfristige Belohnungen zu verzichten, essenziell. Denn wer sich lieber den „Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“ als schnellen Mitnahme-Effekt sichert, dessen Kontinuität liegt in der unmittelbaren Lustbefriedigung. Das verurteile ich nicht, denn

manchmal passt eben auch die einfache, naheliegende, schnelle Lösung. Allerdings passt diese Lösung oft nicht zur Aufgabe.

Kontinuität schafft Veränderung

Für uns Coaches und Trainerinnen ist das kein neues Prinzip: Entwicklung braucht Zeit, Veränderung braucht Wiederholung, und echtes Lernen erfordert Dranbleiben. Wer nur sporadisch trainiert, wird kaum Fortschritte erzielen. Wer bei den ersten Rückschlägen aufgibt, bleibt stehen. Kontinuität schafft hingegen Struktur – und Struktur schafft Vertrauen, auch in sich selbst. Der berühmte „stete Tropfen“, der den Stein höhlt, erreicht sein

Ziel nicht durch Gewalt, sondern durch Geduld und Beharrlichkeit. Genauso formen wir Fähigkeiten, verändern Haltungen und entwickeln Resilienz. Nicht in der Ausnahme, sondern im Regelmäßigen liegt die eigentliche Kraft der Transformation. Das gilt nicht nur für unser Klientel, sondern auch für uns selbst.

Kontinuität im Reflektieren, im Lernen und im Ausprobieren führt dazu, dass wir in unserer Profession nicht stagnieren, sondern wachsen. Jeder kleine Schritt zählt, auch wenn er unscheinbar wirkt. Denn mit jedem Dranbleiben wächst die eigene Wirksamkeit – manchmal langsam, aber stetig und nachhaltig. Wo bleibe ich seit Langem dran? Wo wird es nicht leichter, dafür werde ich umso besser?

Vielleicht ist es an der Zeit, Kontinuität neu zu denken, beispielsweise als Form der Selbstwirksamkeit. Denn Kontinuität verändert nicht nur das Außen, sondern vor allem das Innen: unsere Haltung, unsere Fähigkeiten und unsere Wirkung. Was, wenn genau das unser stärkster Hebel für echte Entwicklung ist?

Horst Lempart

.....
Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de