



Grafik: jd-photodesign – adobe.stock.com

## DENKIMPULS

# Alles nur Theorie?

Im Training wirken manche Impulse zwar sofort einleuchtend, im (Berufs-)Alltag bleiben sie dann aber oft folgenlos. Coach Horst Lempart beschreibt im neuen Denkimpuls, welche psychologischen Bremsen zwischen Wissen und Tun liegen: von negativen Erwartungen über Ungeduld bis zur schlichten Fehl-anwendung. Und er erinnert daran, den Blick nicht nur auf die Teilnehmenden zu richten, sondern auch auf die eigene Verantwortung im Transfer.

Neulich habe ich ein Seminar zum Thema Selbstfürsorge geleitet. Kaum war das Flipchart aufgestellt, rief jemand aus der letzten Reihe: „Können Sie uns bitte Tools zeigen, die wirklich funktionieren?“ Ich liebe solche Sätze. Sie riechen nach Praxis, Tatendrang – und nach einem Hauch von Zauberei. Manche würden am liebsten ein „In 5 Minuten zur inneren-Ruhe“-Spray mitnehmen. Doch leider ist Persönlichkeitsentwicklung kein Drogerieprodukt.

Vier Monate später, beim Follow-up, war die Stimmung etwas ... nun ja, gedämpfter. Fünf praktische

Impulse hatte ich im Seminar vorgestellt – kleine Experimente für mehr Selbstfürsorge. Rückmeldungen gab es allerdings kaum. Offenbar hatte der Arbeitsalltag mal wieder Appetit auf gute Vorsätze. Und er frisst sie zuverlässig, mit Haut und Haaren.

## Vom Wissen zum Tun

Ein Teilnehmer fiel in beiden Sessions besonders auf: der „Ja, aber“-Typ. Egal, welches Beispiel ich brachte, er fand das passende Gegenargument. Ein exzellenter Buddy zum Trainieren von Einwandbehandlungen. Dabei zeigt genau dieses Verhalten, warum der Transfer in die Praxis oft scheitert: Wir unterschätzen, wie viel Psychologie zwischen Wissen und Tun liegt. Ein paar Erklärungsversuche:

► **Nocebo-Effekt:** Manche erwarten von vornherein, dass etwas anstrengend oder nutzlos ist – und siehe da: Es wird anstrengend und nutzlos. Gedanken sind mächtige Placebos, auch im Negativen.

► **Geduldsmangel:** Manche Tools sind wie Antidepressiva – sie brauchen Zeit, um zu wirken. Wer nach zwei Tagen aufgibt, wird keine Wirkung bemerken.

► **Anwendungsfehler:** Die schönste Methode nützt nichts, wenn man sie falsch anwendet. Wer sich bildlich gesprochen die Tablette in die falsche Körperöffnung steckt, sollte sich über ausbleibende Wirkung nicht wundern.

► **Problemverliebtheit:** Nicht zu unterschätzen ist der Spaß am eigenen Leid. Probleme sind gesellschaftsfähig, Gesprächsstoff und Türöffner für Mitleid.

Natürlich sind für das Scheitern des Transfers in die Praxis nicht nur die Teilnehmenden verantwortlich. Auch wir Coachs dürfen regelmäßig prüfen, ob unsere Werkzeuge noch scharf sind und ob wir sie an der richtigen Stelle einsetzen. Aber, Hand aufs Herz: Manchmal ist es einfach herrlich befreiend, die Verantwortung kurz bei den anderen zu parken. Nur zum Durchatmen. Dann aber bitte wieder zurückholen – sonst bleibt wirklich alles nur Theorie.

*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