



Wera Nägler

»Anders geht immer«

WN-Coachingtipp

War es das schon oder kommt da noch was?

"Ich bin jetzt Mitte Fünfzig, " antwortete Klaus Bergmann auf meine Frage nach seinem Anliegen für ein Coaching, "ziemlich erfolgreich, im großen und ganzen zufrieden, aber manchmal habe ich das Gefühl, ich sollte etwas anders machen. Ich könnte jetzt aber nicht sagen, was eigentlich. Ich will nur später – quasi auf dem Sterbebett – nichts bereuen müssen." Klaus Bergmann stellt sich damit die Frage, was er letztlich tut mit und in seinem Leben. Eine gute Frage und ein guter Zeitpunkt, das eigene Leben doch noch in die gewünschten Bahnen zu lenken.

Der amerikanische Coach Richard Leider hat Interviews mit älteren Menschen geführt und sie in einem Rückblick zu ihrem Leben und ihren Erfolgen befragt. Dabei kristallisierten sich drei Aspekte heraus, die Klaus Bergmann nutzen konnte, um sein Leben auf den Prüfstand zu stellen: Sich Zeit zum Nachdenken nehmen, mutiger sein und der Wunsch, Spuren zu hinterlassen. Schauen wir uns die Lebenserfahrungen aus den Interviews im Detail an.

Dazu habe ich einige Aktivierungsfragen, die auch Ihnen vielleicht neue Perspektive eröffnen.

Sich Zeit zum Nachdenken nehmen

Die Interviewten berichteten Richard Leider, dass Sie sich im Nachhinein betrachtet mehr Zeit nehmen würden, um eigene Ziele, Wünsche und Motive zu betrachten und sich regelmäßig selbst in Frage zu stellen. Ich gebe Ihnen gern einige Energiefragen, vielleicht beantworten Sie die Fragen, die Sie besonders ansprechen?

- Was sind Ihre Termine mit sich selber (Nichtstun, Kunst, Lesen, Sport, Musik, Spiritualität)?
- Welches Gefühl wollen Sie haben, wenn Sie in zehn, 20, 30 oder in 50 Jahren auf Ihr Leben zurückblicken? Was könnten Sie tun, damit dieses Gefühl wahr wird?
- Was passiert, wenn nichts passiert?
- Jemand schreibt eine Rede zu Ihrem 65igsten Geburtstag. Was wollen Sie gern hören? Und was müssen Sie jetzt tun, um sich in diese Richtung zu entwickeln?

Mutiger sein und sich trauen, man selbst zu sein

In den Interviews wurde immer wieder beschrieben, dass sich die Interviewten wünschten, sie hätten mehr die eigene Lebensmelodie gespielt. Sie wären gern mutiger für sich selbst und ihre ganz eigene Art eingetreten. Auch hier: Lesen Sie meine Energiefragen, vielleicht ist etwas Hilfreiches auch für Sie dabei?

- Wenn alles möglich ist – was würden Sie gern ausprobieren, womit würden Sie gern experimentieren?
- Was probieren Sie dieses Jahr (Neues) aus, was Sie noch nicht gewagt habe in Ihrem Leben?
- Wenn Sie sich erlauben würden, mit all Ihren Fähigkeiten und Ihrem echten Wesen zu glänzen, was wäre dann anders?
- Welche Rollen oder Verhaltensweisen wollen Sie zukünftig ablegen?

Spuren hinterlassen können

Klaus Bergmann konnte auch sehr schnell nachvollziehen, dass die Interviewten sagten, dass äußere Faktoren wie Geld und Karriere und auch Statussymbole auf Dauer nicht das Gefühl eines erfüllten Lebens auslösten. Für ein Gefühl eigener Lebenserfüllung geht der Blick auf eigene Werte und Fähigkeiten. Auch hier: Beantworten Sie die für Sie hilfreichen Fragen:

- Welche Menschen und welche Werte sind Ihnen wichtig?
- Welche Anteile schlummern noch in Ihnen? Was hat noch nicht richtig "gelebt"?
- Welche Dinge wollen Sie unbedingt noch erledigen oder erleben, damit Sie das Gefühl haben, ein sinnvolles Leben geführt zu haben?
- Wenn Sie Ihrem inneren Leitstern folgen würden, was würden Sie dann noch anpacken oder verwirklichen?

Lassen Sie sich Zeit, die Gedanken und Fragen wirken zu lassen. Seien Sie gespannt auf Ihre Antworten!

Ihre Wera Nägler

