

ERHASCHT //



© Martin Kraft
(photo.martinkraft.com)
License: CC BY-SA 4.0

„Unser Gehirn ist dazu gemacht, ganz viele Dinge gleichzeitig zu sehen, zu empfinden,

zu fragen, zu erkennen. All diese Kapazitäten haben wir. Es ist reine Bequemlichkeit, das nicht zu tun, und ich finde, da sollte jede:r sehr achtsam sein.“

Schauspielerin Sandra Hüller
im VOGUE-Interview, 29.02.2024



„Wenn Menschen dich nicht mögen, passiert ... nichts.“

@fraupropeller



„Hier schreibt Renate Bergmann, guten Morgen. Die haben heute für alles englische Namen, ich muss da immer erst gurgeln, was das bedeutet. ‚Work-Life-Balance‘, zum Beispiel: Das hatten wir früher auch schon! Nur hieß es da ‚Freitags ab eins macht jeder seins‘.“

@renatebergmann

„Man kann auch von einem Quickie schwanger werden. Das gilt auch fürs Lernen.“

Barbara Messer in ihrem Workshop auf dem TrainerKongress Berlin, 2024

INTERVIEW //



© Lichthelden

Was gewinnen wir, wenn wir aufräumen?

Laura Jänicke aus Berlin ist Coach für innere und äußere Ordnung (www.grund-struktur.de). Warum ein Ordnungcoaching sinnvoll sein kann und welche Erkenntnisse es bringt.

■ Wie wichtig ist äußere Ordnung, um innere Prozesse im Coaching angehen zu können?

Die äußere Ordnung, die wir sehen, ist eine direkte Darstellung davon, wie viel innere Kapazität für Ordnung wir haben. Ich spreche hier weniger von Ordnung für andere (Tisch gewischt, Bett gemacht), sondern von den Ordnungssystemen, die wir um uns herum etablieren. Nur wenn ich die Kraft habe, mir eine Struktur aufzubauen, kann ich langfristig Ordnung halten. Wer von seinen Lebensthemen überrollt wird, hat diese Zeit für Struktur oft nicht. Dann zwingt einen das Gefühl der Überforderung in die Knie.

■ Spüren Coachees den Wunsch, auch im Außen Ordnung zu schaffen, nachdem sie innere Themen angepackt haben?

Je mehr meine Coachees zurück in ihre Kraft finden, Entscheidungen treffen können und einen klaren Weg für sich sehen, desto mehr wollen sie das auch im Außen zeigen. Wir alle lieben Strukturen, Gewohnheiten und Vorhersehbarkeiten. So verringern wir das Hintergrundrauschen in unserem Kopf und können uns auf die wirklich wichtigen Themen konzentrieren. Diese neue äußere Ordnung ist oft eine individuelle Repräsentation der Themen, die meinen Coachees am Herzen liegen. Ich sage meinen Coachees immer wieder, dass sie nichts im Außen verändern müssen, falls ihnen nach dem Coaching nicht danach ist. Allerdings habe ich das noch nie erlebt, die meisten stellen ihre Wohnung, ihr Haus oder ihr Leben regelrecht auf den Kopf.

■ Für Coaches: Wie wichtig ist die Gestaltung des Coachingraumes?

Für Coaches ist es spannend zu reflektieren, an welcher Stelle der Coachingraum beginnt und endet. Ich empfehle jedem ein kurzes Übergangsritual, einen Rollenwechsel zwischen Coachingpersona und Privatperson. Allgemein geht es darum, verschiedene Perspektiven einzunehmen. Was man als passend empfindet, muss für den Coachee nicht zwangsläufig das Richtige sein: Blickrichtung des Sessels, Licht im Eingangsbereich, ist alles da, wo dein:e Coachee es braucht oder nur, wo es hübsch aussieht?

■ Wie viel Ordnung muss sein?

Das persönliche Maß an Ordnung entspricht ungefähr dem, was man als zusätzlichen Reiz zum Alltag aushalten kann. In etwa so, wie wenn einem bei einem Spaziergang die Sonne in den Augen steht. Mit ein bisschen Blinzeln geht es, man kann die Hand vor die Augen halten, man sucht sich ein Hilfsmittel (Sonnenbrille, Mütze), aber irgendwann kann man es nicht mehr ausblenden. Dann hilft es, die Richtung des Spazierganges zu ändern. Mit der Ordnung ist es ähnlich, auch Hilfsmittel bringen einen irgendwann nicht mehr weiter und man braucht eine neue Ordnung, um den eigenen Lebensweg zu meistern.