

# WAS IST EIN GUTES LEBEN?

*Eine große Frage, und viele Menschen suchen die Antwort in Selbstoptimierung. Auch BRIGITTE-Autorin Carola Kleinschmidt ließ sich jahrelang coachen – bei Berufs- und Erziehungsfragen oder für die Work-Life-Balance. Sie liebte die (vermeintlich) schnelle Lösung. Bis zum Tag, an dem sie beschloss, es einfach mal anders zu machen*

**ES WAR SONNIG.** Aus dem Panorama-Fenster des schönen Coaching-Lofts fiel mein Blick auf das glitzernde Wasser – Sinnbild für den Coaching-Prozess, in dem ich gerade steckte: Auf zu neuen Ufern! Es ging um eine berufliche Frage. Habe ich das Zeug zur Speakerin? Eine, die mit ihren Themen auch auf großen Bühnen steht? Aktiv Menschen für sich begeistert?

Auf dem Flipchart klebten Post-its in unterschiedlichen Farben: Themen, Kunden, Formate, Maßnahmen zur Umsetzung. Langsam nahm das Bild Form an. Und es war klar: Mein großer Plan hat realistische Chancen. Mir stehen alle Möglichkeiten offen. Ich muss sie nur noch ergreifen. Leinen los!

Und doch war dies der Tag, an dem ich beschloss: Ich mache eine Coaching-Pause. Ich lege all die schönen Post-it-Pläne auf Eis. Ich möchte zwölf Monate lang darauf verzichten, mit einem Profi über meine Probleme und Pläne zu sprechen. Ich möchte mir weder ein konkretes Ziel überlegen, noch bis wann ich es umsetze. Stattdessen möchte ich lieber nur eine vage Idee davon haben, wo es hingehen könnte. Spontan auf Gelegenheiten reagieren.

Dabei habe ich nicht generell etwas gegen Coaching und Beratung. Im Gegenteil. Ich bin Fachfrau für Stress-

Prävention und gesundes Arbeiten, schreibe sogar Ratgeber und gebe mein Wissen in Vorträgen und Trainings weiter. Ich habe keine Schwellenangst, mir selbst Rat zu holen. Ich war mit meinem Mann bei der Erziehungsberatung, als wir uns mit den Wutanfällen unseres Sohnes überfordert fühlten. Ich habe mit einer Job-Coach eine Buchidee festgezurrnt und mit einer Schauspielerin an meiner Bühnenpräsenz gearbeitet. In den letzten Jahren habe ich häufig Profis zur Unterstützung gebucht. Und viele meiner Bekannten tun es mir gleich: Die Nachbarin, die im Marketing tätig ist, optimiert mit einer Coach ihre Ernährung, und ein Freund, der als Ingenieur einen neuen Job sucht, konsultiert den Karrierecoach. Die Branche der Coaches wächst seit Jahren – immer mehr Menschen holen sich bei Profis Rat.

Doch just an diesem sonnigen Tag, als mein perfektes Berufsziel plastisch vor mir stand, verließ mich alle Kraft. Es fühlte sich an, als hätte ein Stardesigner ein Kleid für meine Idealfigur entworfen, in dem ich hinreißend aussehen würde. Doch tief im Innern spürte ich: Dieses Kleid wird niemals passen. Denn diese Figur werde ich nie haben. Zu undiszipliniert, zu wenig zielorientiert, zu viele Dinge im Leben, die mir sonst noch wichtig sind. Irgendwie hatte ich

mich mit dem Coaching selbst überholt.

Es war ein kleiner Schock. Denn ich liebe diesen intensiven Austausch, die konzentrierte Reflexion über meine Themen und die Inspiration, die in so einem Treffen sprüht. Manches lief danach tatsächlich besser. Aber vieles eben auch nicht. Und genau deshalb mache ich jetzt eine Pause.

Ich will es mir nicht mehr bequem machen. Denn ich habe das Gefühl, meine persönliche Kompetenz, Probleme zu lösen, wird Stück für Stück abgelöst von der Idee: Für die wichtigen Themen in meinem Leben brauche ich die Unterstützung von Expertinnen und Experten. Und dieses Gefühl macht mich nicht stark, sondern schwächt.

Die Schweizer Psychologin Ina Hullmann fasst in Worte, was ich spüre: „Es gibt in unserer Gesellschaft eine falsche Erwartungshaltung“, erklärt sie. „Wir nehmen an, es gäbe ein problemfreies Leben. Aber das ist eine Illusion.“ Entsprechend möchten wir Schwierigkeiten so schnell wie möglich loswerden.

Und eine Beratung verspricht genau das. Ein Profi nimmt uns an die Hand und gemeinsam finden wir auf fast jede Lebensfrage innerhalb weniger Stunden die perfekte Antwort, inklusive eindeutiger Wegbeschreibung zum Ziel. Doch was dabei auf der Strecke bleibt, ist ▶

unser ganz persönliches Tempo. Viele Lösungen benötigen nur fünf Minuten, um sie zu entwickeln, aber fünf Jahre, bis wir fähig sind, sie umzusetzen. Und manches hört sich auch nur im geschützten Raum toll an. Sobald es an die Umsetzung geht, verlieren wir die Lust. Oder stoßen auf Widerstände, die im Coaching-Kuscheltalk unter den Tisch gefallen sind.

Im Schnitt werden von einem Training oder Coaching nur 20 Prozent umgesetzt, stellt die Personalmanagerin Ina Weinbauer-Heidel fest, die das Institut für Transferwirksamkeit gegründet und systematisch untersucht hat, was von Weiterbildungen aller Art übrig bleibt. Die Bilanz ist also nicht nur bei mir ernüchternd.

**BEIM BLÄTTERN** durchalte Unterlagen stelle ich fest: Manche Coaching-Episoden hatten keine praktische Konsequenz. Aus anderen haben ich einen einzigen Tipp umgesetzt. Am stärksten wirkten die Coachings nach, in denen ich eine Methode erlernt hatte, mit der ich mich selbst besser verstand. Zum Beispiel als mir klar wurde, dass mir Kreativität und Selbstständigkeit beim Arbeiten total wichtig sind. Oder das Coaching, in dem ich erfuhr, warum ich wie auf andere Menschen wirke.

Auch ein paar starke Sätze haben es aus den Beratungen in mein Leben geschafft. Zum Beispiel, dass jedes Problem letztlich auch ein Motor für unsere persönliche Entwicklung ist. Seitdem schaue ich mit mehr Neugier statt Abwehr auf meine größeren und kleineren Krisen.

Allerdings reihen sich diese Weisheiten in meiner persönliche Schatzkiste der Lebenshilfe neben die klugen Sätze, die ich von Freund\*innen oder Kolleg\*innen aufgeschnappt habe. Ganz vorne: „Kühnheit trägt Genie, Magie und Kraft in sich“, den mir eine Freundin auf einer Reise sagte und der mich seitdem immer stärkt, wenn ich etwas anpacke, das ich nie zuvor getan habe.

Das heißt also unterm Strich: Einen Tipp auf 90 Minuten und einen klugen Satz alle paar Monate – das kann man günstiger haben. Und tatsächlich: Schon in den 1970er-Jahren zeigten Studien der „Social-Support“-Forschung, dass

gute Gespräche mit einer Freundin oder einem Freund den gleichen Effekt haben können wie professionelle Beratung. Voraussetzung: Die beiden haben eine gute Beziehung, das Gegenüber hört zu und möchte wirklich begreifen, was im anderen los ist, und hält sich mit schnellen Ratschlägen zurück. Die Studien machten sogar einen Vorteil der Laien-Coaches aus: Sie kennen das Umfeld und wissen damit viel besser, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen – abgesehen davon, sind sie selbst als Freunde eine wichtige Kraftquelle, die ohne Termin und weitere Kosten leicht erreichbar ist. „Ein sicheres Geflecht aus guten Beziehungen ist eine der stärksten Kraftquellen für unser seelisches Gleichgewicht“, sagt auch Ina Hullmann.

Woher kommt dann der Boom des Coachings überhaupt, wenn das gute alte Gespräch mit einem nahen Menschen so viel bewirken kann? Aus dem Sport – wo es ganz klar immer darum geht, die eigene Leistung zu optimieren. Die Rahmenbedingungen sind hier klar: Sportler\*innen möchten in ihrer Disziplin besser werden. Am besten besser als alle anderen. Genau wie beim Führungskräfte-Coaching – der am besten untersuchten Beratungsart –, bei dem die Arbeit mit Profis nachweislich hilft, konkrete Leistungsziele zu erreichen oder ein für die Karriere hinderliches Verhalten zu verändern.

Aber ganz ehrlich: Ein gutes Leben misst sich nicht daran, dass wir immer besser werden. Ich möchte mein Leben nicht als Dauer-Challenge begreifen. Der dänische Psychologe Svend Brinkmann empfiehlt deshalb knapp: „Feuern Sie Ihren Coach!“ Statt sich beraten zu lassen, sollten wir lieber wieder mehr Zeit mit unseren Freundinnen verbringen und mindestens einmal im Monat in den Wald oder ins Museum gehen. Und wieder Dinge wertschätzen, die auf den ersten Blick keinen konkreten Nutzen haben, uns aber inspirieren und mit anderen Menschen verbinden. Dagegen führt uns der ständige Wunsch, eine noch bessere Ausgabe unserer selbst zu werden, automatisch in die Unzufriedenheit, sagt Brinkmann.

Seit meiner Coaching-Pause gehe ich wieder häufiger mit Freundinnen in die

Sauna oder spazieren, treffe mich mit Kolleginnen zum Lunch oder Kaffee – und erzähle ihnen dabei auch ausführlicher von beruflichen Ideen oder privaten Problemen. Dabei habe ich schon den einen oder anderen Mini-Input mit großer Wirkung gesammelt. Zum Beispiel von der Kollegin, deren Kinder längst erwachsen sind und die ich fragte, wie man es schafft, dass beide Kinder sich gerecht behandelt fühlen. Sie sagte schlicht: „Vergiss es einfach. Das schafft man manchmal nicht. Einer meiner Söhne brauchte immer mehr Zuwendung und Unterstützung als der andere. Und sie haben es verkraftet.“

**ODER DIE KOLLEGIN**, die auf meine Klage über anstrengende Projekte, bei denen viele Leute mitreden wollen, bemerkte: Du bist da doch bewundernswert diplomatisch und gibst jedem das Gefühl, gehört zu werden. Gemeinsam sind wir darauf gekommen, einen Roundtable mit Moderation zur Projektentwicklung als Extrapunkt in meine Angebote aufzunehmen. Eine tolle Idee, die sofort funktioniert.

Die Anregungen aus dem Umfeld führen nicht zu großen Veränderungen, eher zu kleinen Korrekturen, die wie Puzzleteile perfekt ins Leben passen. Und sie haben einen tollen Nebeneffekt: „Es ist schön, dass du mal mehr von dir zeigst“, sagen meine Freundinnen, „wir hatten sonst immer das Gefühl, du hast gar keine Probleme.“

#### TIPPS ZUM WEITERLESEN/-HÖREN:

- Ina Hullmann: „Magie der Leichtigkeit“ (Hörbuch-CD, 33 Min., 19,99 Euro, Schattauer)
- Svend Brinkmann: „Pfeif drauf!“ (176 S., 14,99 Euro, Knauer Verlag)
- Carola Kleinschmidt: „Raus aus dem Stress“ (96 S., 12,99 Euro, Scorpio Verlag)



#### Carola Kleinschmidt

glaubt an persönliche Entwicklung als große Kraft. Sie selbst entwickelte sich von der Diplombiologin zur Autorin für Gesundheitsthemen und Speakerin ([www.carolakleinschmidt.de](http://www.carolakleinschmidt.de)). Als solche ist die Hamburgerin auch beim BRIGITTE Academy Health Day am 13. Juni dabei (mehr Infos Seite 112).