
54

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

**August 2010
Die zweite Halbzeit**



Erfolg durch Kompetenz

„Es gilt, eine Wahrheit zu finden, die Wahrheit für mich ist, die Idee zu entdecken, für die ich leben und sterben will.“ (Søren Kierkegaard)

„Keine grosse Leistung wird jemals ohne Begeisterung erbracht.“ (Ralph Waldo Emerson)

„Das, was die Jugend im Aussen gesucht hat und suchen musste, das muss sie in der zweiten Lebenshälfte im Innern suchen.“ (Carl. G. Jung)

„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen ist, sie zu erschaffen.“ (Peter Drucker)

Die zweite Halbzeit

Bleiben Sie persönlich am Ball – auch nach der Fussballweltmeisterschaft 2010!

Die Fussballweltmeisterschaft 2010 war für viele der Höhepunkt des Jahres. Milliarden verfolgten die Spiele, sahen Analysen und führten Statistiken. Es ist einfach, während einer WM sportlich „am Ball zu bleiben“.

Auch in der persönlichen Lebensgestaltung gilt es dran zu bleiben. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es matchentscheidend, sich den Fragen des Lebens zu stellen. Die Halbzeit bezeichnet in vielen Ball- und insbesondere Torspielen den Zeitpunkt, an dem die Hälfte der regulären Spieldauer abgelaufen ist. Die Halbzeit ist die umgangssprachliche Bezeichnung für eine Hälfte. Auch das Leben kann in dieser Optik betrachtet werden, mit einer ersten und einer zweiten Spielhälfte sowie einer Halbzeit-Pause, die sinnvoll und nützlich ist. Wie sagte Trainer Louis van Gaal (Bayern München) am 10. Feb. 2010: *„Greuther Fürth hat in der ersten Halbzeit überragend Fussball gespielt. Sie hatten eine gute Strategie und viel Aggressivität. Wir waren nicht konzentriert, deshalb war ich in der Pause auch sehr böse. Nach dem Wechsel waren unsere Spieler dann besser.“*

In der Pause gilt es, die erste Spielzeit zu reflektieren und die Strategie anzupassen. In der Regel ist es nicht sinnvoll, gleich zu spielen wie in der ersten Hälfte. Im Leben kann ein „Sabbatical“ – eine bewusst gewählte berufliche Auszeit – eine solche Pause sein. Der geplante Ausstieg auf Zeit ermöglicht eine bewusste Reflektion. Auch ein verlängertes Wochenende oder sogenannte „Dreamday-Tage“ fördern die persönliche Reflektion. Genauso kann durch einen Coaching-Prozess das Nach- und Weiterdenken angeregt werden.

Jedes Spiel wird erst in der zweiten Halbzeit gewonnen, nicht in der ersten! Die Fehler der ersten Spielhälfte können korrigiert werden. Der angemessene, vorbereitende Blick auf die zweite Spielzeit ist wichtig.

In der zweiten Halbzeit zielgerichtet leben

In der zweiten Lebenshälfte gilt es die Erfahrungen zu nutzen, die in der ersten Spielzeit erworben wurden. Es gilt, die persönlichen Vorstellungen von einem „guten Leben“ zu überprüfen. Ohne die Fragestellungen: Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Was ist mein Lebensziel? sollte die zweite Halbzeit nicht gestartet werden. Manche Menschen möchten in der zweiten Halbzeit eine neue Chance bekommen. Einige

träumen davon, das zweite Kapitel neu zu schreiben. Viele wollen zielgerichteter leben in der zweiten Hälfte.

Persönliche Ressourcen

Die Reflektion der ersten Spielhälfte ist dabei unerlässlich. Es gilt sich vielen Fragen zu stellen sowie die eigene Vergangenheit anzuerkennen. Verlorene Spielminuten können nicht zurückgewonnen werden. Doch der Lernerfolg durch die Selbstreflexion und somit die Vorbereitung auf die zweite Spielzeit ist unersetzlich. Durch die Reflektion erkennen wir, was für uns am Kostbarsten war, wo wir nutzbringend gearbeitet und vor allem, was wir gelernt haben. Erinnern Sie sich an Ihren ersten Arbeitstag? Was wussten Sie und ich damals über uns selbst? Vielleicht waren uns einige persönliche Träume und Ziele bewusst. Vielleicht wussten einige schon damals, was sie am liebsten tun würden oder welche Begabungen und Talente sie haben.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:
www.akademie-ip.ch
Tel. +41 (0) 44 865 05 20

Die Frage nach der eigentlichen Berufung und Begabung, der persönlichen Kreativität, nach dem Sinn einer Tätigkeit wird meistens zu wenig gestellt. Auf die Frage: „Was ist Ihre Berufung?“ können viele Menschen nicht ohne weiteres antworten. Der Berufung auf die Spur zu kommen, ist ein Prozess. Es geht darum, im Alltag zu entdecken, was stimmig ist und was nicht. Es ist ein Unterschied, ob wir nur irgendetwas arbeiten oder genau das machen, was uns Energie gibt und mit Freude erfüllt.

„Suche dir einen Beruf, der Freude macht, dann brauchst du nie mehr zu arbeiten“, sagte Konfuzius vor 2500 Jahren. Die eigenen Fähigkeiten und Neigungen zu erkennen, bildet die Grundlage dazu. Martin Luther leitete als erster aus dem Wort

„Beruf“ den Begriff „Berufung“ ab. Die Bedeutung von gerufen werden ist offensichtlich. Selbst heute erhält man noch für manche Berufe einen Ruf, z. B. als Universitätsprofessor oder als Botschafter. Gerufen werden kann nur das, was da ist. Wenn das Talent oder die Leidenschaft fehlt, ist das Misslingen vorprogrammiert. Wer mit ganzem Herzen bei einer Sache ist, dem wird der Lebenserfolg zuteil.

Wissen Sie, wer Sie sind?

Manche Menschen suchen atemlos immer wieder das Neue, das Abenteuer, den nächsten Erfolg.¹ Ein zur-Ruhe-Kommen gibt es für sie nicht. Das „Reinhold-Messner-Syndrom“ beschreibt das unentwegte Fortstreben nach neuen Gipfeln. In unserer Leistungsgesellschaft leben viele Menschen vom Tun und Machen, von der Leistung, vom Gewinnen, vom Erfolg. Dabei wurden und werden nicht selten Menschen ausgebremst, wie etwa Miriam Meckel.²

Es gilt, das eigene Lebenstempo und die inneren Steuerungsprogramme³ zu erkennen. Die Kampffelder von Sieg und Niederlage sind zu verlassen. Menschsein gelingt nur durch soziale Gleichwertigkeit.⁴ Innere Programme und Glaubenssätze wie „sei perfekt“, „arbeite hart“ oder „nur keine Langeweile“ müssen erkannt werden. Die zweite Spielzeit kann anders angegangen werden. Die reflektierten Erfahrungen der ersten Halbzeit, das Wissen darum, welche Spielzüge weiterführend waren, lassen präziser handeln.

Übrigens: Wenn ich nicht mehr siegen muss, kann ich auch nicht mehr verlieren. Oder anders ausgedrückt: „Gewinne, ohne auf den anderen runter zu schauen.“ Treffend schreibt Peter F. Drucker: *„Wann immer Leute auf der Erfolgsstrasse sind, sind sie fokussiert auf die Umsetzung, was wäre wenn sich ein Fehler einstellt? Die meisten dieser Frauen und Männer haben dann ein gewaltiges Problem. Sie wissen nicht, was als nächstes zu tun ist. Sie konzentrieren alle Energie auf die bevorstehenden Schritte, so dass sie die langfristige Bedeutung übersehen.“*⁵ Es gilt immer wieder über den Tellerrand hinauszublicken. Richten Sie bei allen Betrachtungsweisen den Fokus immer darauf, was die Differenz ausmacht, dass Sie erfolgreich sind. Manche Menschen geraten in der zweiten Spielzeit unter Erfolgsdruck. Das unablässige, unaufhörliche und hartnäckige Streben ist ihr Lebensfokus. Die nicht eintretenden „Erfolge“ bzw. die innere Unruhe und der Zwang, bisherige Erfolge zu erhöhen, beschreiben die „Erfolgspanik“.

1 Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung von einem erfolgreichen Leben. Diese Vorstellungen unterscheiden sich sehr wohl von denen anderer Menschen. Vgl. auch Fachartikel Nr. 23 *Will ich wirklich Erfolg?* Download unter <http://www.coachingplus.ch/archiv.php#erfolg>

2 *Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout*

3 Der individualpsychologische Begriff „Lebensstil“ beschreibt verschiedene Alltagswörter wie Überzeugungen, Glaubenssätze, persönliche Einstellung, Bewegungsgesetz, Lebensplan, Lebensskript, Leitlinie, Muster, private Logik, innerer Dialog, innere Programme, etc.

Gratisdownload unter <http://www.coachingplus.ch/archiv.php#Lebensstil>

4 vgl. auch *Zugehörigkeit – die Notwendigkeit der sozialen Akzeptanz*, Theo Schoenaker. <http://www.akademie-individualpsychologie.ch/14.pdf>

5 <http://www.druckersociety.at/index.php/peterdruckerhome/commentaries/bob-buford>

Der richtige Fokus wäre die Einzigartigkeit des eigenen Menschseins und die eigene Zufriedenheit. Fragen wie: „Was fällt Ihnen leicht?“ führen weiter. Es gilt darüber nachzudenken, welche Optionen vor einem stehen. Auf dem Weg zum Erfolg denkt kaum jemand über eine Neupositionierung nach. Die meisten Menschen tun dies erst bei einem Misserfolg. Eine Neupositionierung kann man sich aber eigentlich nur in erfolgreichen Situationen leisten, wenn man genügend Ressourcen hat.

Am Anfang der Karriere haben viele Menschen einen tendenziell kleinen (begrenzten) Zeitrahmen von rund vier bis fünf Jahren im Blickfeld. Sie wissen oft nicht, was als nächstes kommt, und sind dadurch auf die Gegenwart fixiert. Durch die Zeit werden Erfolge erreicht und das Zeitfenster muss sich zwingend erweitern. Es gilt in Optionen zu denken, über 20, 30 oder mehr Jahre hinweg, welche vor einem stehen. Ein solcher Blick bringt oft Klarheit.

Die persönliche Leidenschaft

1950 prägte der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson den Begriff Generativität und gab damit einem alten menschlichen Bedürfnis einen neuen Namen. Es geht um den Wunsch, etwas ganz Besonderes zu schaffen, um das Streben, die eigenen Werte und Erfahrungen weiterzutragen. Haben Sie sich schon einmal überlegt, was Sie gerne weitergeben möchten, was von Ihnen bleiben soll, wenn Sie einmal nicht mehr sind? Eine amerikanische Redewendung lautet: „to make life more wonderful“. Was ist Ihr Beitrag, das Leben wundervoller zu machen?

- Was soll von Ihnen in der nächsten Generation fortleben?
- Welche Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten möchten Sie gerne weitertragen?
- Welche Spuren möchten Sie hinterlassen?
- Welche Überzeugungen und Werte sind Ihnen besonders wichtig?
- Worauf werden Sie mit 70 stolz sein?

10-tägiger Studiengang für angewandtes

COACHING

**Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA**

Infos bei:

Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73



coachingplus
training & empowerment gmbh

Leidenschaft für das Leben

Das Wort „Enthusiasmus“⁶ beschreibt treffend die Frage: „Für was lebe ich in der zweiten Halbzeit?“ Schachspieler pflegen zu sagen: „mastering the endgame“. Es gilt gezieltere, vielleicht auch ungewohnte Fragen zu stellen. Manches wird Routine oder Pflicht. Was sollte losgelassen werden, sodass Raum und Zeit für Neues da ist? Einige Träume sind verwirklicht (oder abgeschrieben), was soll noch werden? Treffend schrieb Peter Drucker über das erfüllte Alterwerden: *„Sie sind nicht zufrieden damit, nur Schecks auszustellen. Sie wollen beteiligt sein, anderen Menschen helfen zu helfen. In einer positiven Art und Weise.“*⁷

Um den Marathon des Lebens zu laufen und ins Ziel zu gelangen, gilt es eigene Lebensweisheiten zu überdenken.

Spielen Sie die zweite Halbzeit

Manche sind nach der ersten Halbzeit erschöpft, verletzt oder einfach frustriert. Im Fussballmatch sind manche Spieler froh, wenn eine Auswechslung vorgenommen wird. Im eigenen Leben ist die ganze Spiellänge selbst zu spielen. Optimale Spielvorbereitung, geschickte Kräfteinteilung und fantastische, auf Sie abgestimmte Spielzüge sind gefragt. Technik und Taktik sind eine Selbstverständlichkeit, tausendmal geübt und trainiert.

Ich wünsche Ihnen einen gelungenen Match, und dass Sie auf Ihr Ergebnis stolz sein können.

Impulse und Fragen zum Weiterdenken

- Beurteilen Sie Ihre Gesundheit und Leistungsbereitschaft.
- Formulieren Sie Ihr persönliches Mission Statement.⁸
Welches sind Ihre Kernkompetenzen? Was ist Ihre Leidenschaft?
- Gibt es irgendetwas, was noch wichtig wäre für Sie?
- Was schätzen Sie? Für welche Werte stehen Sie ein?
- Welche Schritte müssen Sie gehen, dass Sie eine gute zweite Halbzeit spielen?
 - o Welche Ausbildungen und Zertifikate sind für Sie fördernd und nützlich?
 - o Welche Sozialkompetenzen sind gezielt zu trainieren?
- Wie präsent sind Sie in der Gegenwart?
- Wo möchten Sie in zehn Jahren stehen?

Autor: Urs Bärtschi (1963), Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO, Theologe, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktionen. Er ist Inhaber der Firma Coachingplus GmbH.

⁶ Begeisterung, übermässige Freude an bestimmten Themen oder Handlungen, ein aussergewöhnliches Engagement für eine Sache. Der griechische Wortstamm heisst wörtlich „der von Gott Erfüllte“.

⁷ <http://www.druckersociety.at/index.php/peterdruckerhome/commentaries/bob-buford>

⁸ Mission wird hier als äquivalent zu einem bedeutungsvollen Auftrag, als eine übergreifende Zusammenfassung der Kernkompetenz verstanden.

Seminarhinweise:

10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Vom ersten Seminartag an verfügen Sie über wirksame Coaching-Methoden, die Sie beruflich und privat sofort anwenden können. Zum Beispiel:

- Coaching-Tools / Arbeitsblätter als Word-Format
- Einzellizenz Testverfahren „Grundrichtung der Persönlichkeit“ GPI[®]

Sie lernen unter anderem, eigene und fremde Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, schwierige Mitarbeitergespräche professionell anzugehen sowie Konflikte zu durchschauen und zu klären. Die Ausbildung erhöht Ihre Sozialkompetenz.

Herbst/Winter 2010 (Montag/Dienstag)

Kurs 1025: 22., 23. Nov., 6., 7., 20., 21. Dez. 2010;
10., 11., 24., 25. Jan. 2011

jeweils 8.30-16.45 Uhr

Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg
(nähe Zürich-Airport)

Preis: Fr. 2'880.-

Winter 2011 (Montag/Dienstag)

Kurs 1105: 17., 18., 31. Jan., 1. Feb., 7., 8., 21., 22. März,
4., 5. April 2011

jeweils 8.30-16.45 Uhr

Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg
(nähe Zürich-Airport)

Preis: Fr. 2'880.-

Weitere Kursdaten, Informationen und Anmeldung unter

<http://www.coachingplus.ch/termine.php>

Dipl. Coach SCA

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplomausbildung ermöglicht die Verbandsprüfung durch: Swiss Coaching Association SCA

Die bestandene Diplomprüfung berechtigt, den Titel **dipl. Coach SCA** zu führen.

Weitere Informationen unter <http://www.coachingplus.ch/diplomausbildung.htm>

Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs Bärtschi

Dorfstr. 111, Postfach 409

CH 8424 Embrach

Tel. +41 (0) 44 865 37 73