

Ressourcen ermöglichen Erfolg



Der Besuch bei einem Coach ist wie ein Ölwechsel. Danach läuft es einfach besser.

Susanne und Simon sitzen am Abend zusammen und erzählen einander, wie sie den Tag erlebt haben. Immer wieder staunen sie, dass sie unterschiedliche Dinge zu erzählen haben, obwohl beide voll auf dem Betrieb und oft auch zusammen arbeiten. So berichten sie nacheinander, wie ihre Welt heute ausgesehen hat und hören sich gegenseitig zu. Und es tut gut, sich auszutauschen.

Beide sind froh, haben sie den heutigen Tag hinter sich. Sie waren gefordert und benötigten alle ihre Ressourcen. Nicht genug, dass die Welt sonst schon Kopf stand. Heute wollte gar nichts gelingen. Sie hatten ein straffes Tagesprogramm und mitten in der Arbeit ging die dringend benötigte Maschine kaputt. Susanne und Simon waren frustriert. Simon grübelte, was wohl kaputt war und fragte sich, was er falsch gemacht hatte. Susanne war gereizt, weil ihr Tagesprogramm nun nicht aufging.

Ressourcen führen zum Erfolg

Und dann erinnerten sie sich, dass es in so einer Situation am meisten bringt, die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Okay, zuerst fluchte Simon etwas und Susanne jammerte. Doch dann besannen sie sich auf ihre Ressourcen. Ressourcen sind Reserven, auf die der Mensch zurückgreifen und mit denen sich der Mensch erholen und Kraft tanken kann. So holte Simon seine Gelassenheit hervor, stellte den Gedanken, dass er etwas falsch gemacht haben könnte bei Seite und suchte nach einer Lösung. Susanne erinnerte sich daran, dass sie eine grosse Flexibilität hat und stellte ihr Tagesprogramm kurzerhand um. Nach einer kurzen Absprache machten Susanne und Simon sich an die Arbeit und lösten das Problem. Ihr Tagesprogramm konnten sie mit einer Stunde

Verspätung einhalten und hatten zusätzlich die Maschine repariert. Das ist Erfolg! Da sind sich Susanne und Simon einig.

Oel wechseln und zum Coiffeur gehen

Susanne und Simon sind stolz, dass sie die heutige Situation so gut gemeistert haben. Noch vor kurzer Zeit hätte sie ein solcher Vorfall blockiert, sie wären hilflos gewesen und es hätte in einem Streit geendet. In der Zwischenzeit hatten sie gelernt, dass das Leben und insbesondere negative Erlebnisse ihre Spuren hinterlassen und verarbeitet werden wollen. Daher gehen sie regelmässig zu einer fachkundigen Person wie einem Coach, der ihnen hilft, diese Spuren zu verarbeiten. Dies ermöglicht ihnen, Ressourcen zu aktivieren und immer mehr stressige Situationen einfach selbst und erfolgreich zu meistern. War Simon anfangs skeptisch, schätzt er jetzt die Arbeit mit dem Coach. Die Sitzungen lohnen sich jedes Mal. Er konnte einige Blockaden und Ängste, dank der fachkundigen Unterstützung lösen. Nach einer Sitzung fühlt er sich erleichtert und frei. Und er realisiert von Mal zu Mal, dass diese Freiheit und Leichtigkeit auch im Alltag zunimmt und seine Ressourcen stärker werden. Mittlerweile sehen Susanne und Simon den Termin beim Coach wie einen Oelwechsel bei den Maschinen oder den Besuch beim Coiffeur. Danach läuft es einfach besser und es sieht schöner aus.