

Mai 2009. mit trainingheute und speakingheute

coaching heute

... hier schreiben die Coaches selbst



© www.pfuschi-cartoon.ch

Neu

Das Coaching-Magazin
im Web - für Ihren Erfolg

Kostenlos

Jeden Monat zum Downloaden

Super

36 Coaches
verraten
ihre besten
Tipps



PePPER – Mit roten Schoten zum Erfolg

Wie geht es Ihnen, wenn sie Rot sehen? Sie spüren ein Kribbeln im Körper? Der Puls schlägt kräftig bis zum Hals? Ihre Aufmerksamkeit gilt ganz der Situation? Sie spüren, wie das Adrenalin Ihre Zellen in Aufruhr versetzt? Sie fühlen Handlungsimpulse in sich aufsteigen?

Das ist der Moment, der Sie scharf macht! Scharf darauf, die brodelnde Energie in Aktivität umzuwandeln. Scharf darauf, etwas zu tun! Genau hier beginnt Ihre Erfolgsgeschichte. Und meine auch.

Meinen alten Job hatte ich gekündigt, mein Studium vollendet, da und dort hielt ich Seminare und Workshops, und ich brauchte Geld. Was tun? Mir fehlte ein überzeugendes Erfolgsrezept. Ich entschloss mich, fürs erste mit sehr kompetenten Beratern, die mir bis heute kostenlos und jederzeit zur Verfügung stehen, zu arbeiten. Sie schienen mich schon damals sehr gut einschätzen zu können, lieferten wertvolle Anregungen zur weiteren Gestaltung meiner Zukunft und wurden mir in Entscheidungssituationen zu treuen Begleitern: Mein **PePPER**-Team (siehe Kasten).

Dieses erste „Meeting“ in einer Phase, in der ich eher orientierungslos durch die Gegend wandelte, war sehr aufschlussreich für mich, und es gab mir Mut und Kraft aufzubrechen und umzusetzen, was in mir schlummerte.

Ich tat ja schon, was ich gut konnte: Ich hielt Workshops und Seminare, gab Coachings und hatte auch Erfolg damit ... aber so richtig scharf war das Konzept noch nicht. Und ich wollt es doch so gerne und unbedingt endlich in Händen halten.

Ich war so scharf drauf, ein Ergebnis zu erzwingen, dass ich tatsächlich vergaß, das Werkzeug, von dem meine Performance Trai-

nings lebten auch für meine persönlichen Ziele zu nutzen: Meine Intuition! Also: wieder „Teambesprechungen“ einberufen, innere Einstellungen zu Tage fördern, alle Persönlichkeitsanteile zu Wort kommen lassen, Entwicklung zulassen und letztlich hat sich die Geduld ausgezahlt: Ich sah Rot!

Leuchtendes, sattes Rot. Raumfüllend, in zeppelinartiger Größe. In Form einer Chili-**PePPER** Schote, um zwei Uhr morgens; gradewegs aus dem Schlaf erwacht.

Das war der Anfang. Das Synonym für mein Arbeitskonzept war gefunden – mitten in der Nacht. **Perfect Personal Performance**. Und plötzlich fügte sich eines zum anderen, die einzelnen Bereiche meiner Arbeit entwickelten sich zu einer gelungenen Gesamtkomposition. Die Ingredienzien waren gut, es hatte nur noch ein Gewürz, der letzte Schliff, der Hauch an Schärfe gefehlt.

Es war fast wie im Film „No Reservations“, in dem sich Catherine Zeta Jones als Haubenköchin Kate ein Kochbuch für's Leben wünscht, mit Rezepten in denen genau drinsteht wie man's macht. Worauf ihr Therapeut schmunzelnd antwortet: „Sie wissen's besser als jeder andere! Die Rezepte, die sie selbst kreieren, die sind die besten!“

Ob ganze Unternehmen in Teambuilding oder Unternehmensorganisation, ob Einzelpersonen in Umorientierungsphasen, ob Führungskräfte, Angestellte oder Selbstständige, viele Menschen sind auf der Suche nach dem persönlichen Erfolgsrezept und alle haben die entscheidende Zutat stets bei der Hand: ihre Performance, die sie aufgrund ihrer Ressourcen, ihrer Stärken und auch ihrer Schwächen liefern können. Um die Performance zu steigern ist es manchmal hilfreich, in sich zu gehen, sich dort umzuhören, wenn nötig aufzuräumen oder längst vergessenes wieder zu entdecken. Der **PePPER**-Tipp: Scharf rangehen: Wer ganz bei sich ist, kommt auch bei anderen an!

Selbst-Coaching Tool – PePPER Team

Ihr persönliches Team, das Sie unterstützt, wenn zur Lösungsfindung in scheinbar schwierigen Situationen Intuition und Vernunft gleichermaßen gebraucht werden.

Die Mitglieder:

1. Sie als Kind
2. Ein Mensch, der Ihnen spontan einfällt, und der gar nichts mit der Herausforderung zu tun hat
3. Sie als alter, weiser, lebenserfahrener Mensch
4. Ein Mensch, aus dem öffentlichen Leben oder der Literatur
5. Sie im Hier und Jetzt
6. Ein Mensch, der Kompetenzen hat, die zur Lösung der Situation nötig sind

Was Sie benötigen, ist lediglich ein wenig Fantasie und Ruhe: Stellen Sie Ihr Team zusammen, und arbeiten Sie mit den dort vorhandenen Ressourcen. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und widmen Sie sich achtsam Ihrem **PePPER**-Team. Nehmen Sie jedes Teammitglied bewusst wahr, und „fragen“ Sie nach seiner jeweiligen Einschätzung der Situation und nach konkreten Handlungsmöglichkeiten bzw. nach Unterstützung, die es für Sie einbringen kann.

Nehmen Sie sich Zeit, schreiben Sie die Ideen aus der Teamsitzung ruhig nieder. Bitten Sie die Teammitglieder zum Abschluss darum, Sie in der Arbeit mit Ihrer Herausforderung zu begleiten und unterstützen. So können Sie sicher sein, dass Bauch und Kopf bestmöglich vernetzt zu Ihren Gunsten kooperieren. ■