

PRAXIS KOMMUNIKATION

4
2018

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

GUT GENUG!

Wie uns der Perfektionismus blockiert



+

Schreibblockade? ////////////////

Umgang mit dem inneren Zensor

Fragen wirken Wunder ///////

Auch ohne Antwort

In der Mitte ////////////////

Zentrierung des Körpers

DA BRAUT SICH WAS ZUSAMMEN

Perfekt planen kann jeder.
Annäherung an das Imperfekte.



VON THOMAS COUCOULIS

Ich gestehe es: Ich habe manchmal zerzauste Augenbrauen. Es gibt Tage, da trete ich vor mein Publikum, und meine Augenbrauen sind ungekämmt. Einfach so. Ja, ich weiß, ich bin schon ein harter Typ, der ein Leben auf Messers Schneide lebt. Und jetzt mal im Ernst – wen interessiert’s?

Ich spreche nicht davon, dass ich morgens eine Münze werfe und Kopf oder Zahl entscheiden lasse, ob ich dusche, bevor ich zu meinen Kunden gehe. Ich meine die Vorstellung, jeden Tag immer das idealisierte Selbstbild von sich abgeben zu wollen. Das Leben ist keine Haarspray-Werbung, die in Endlosschleife zeigt, dass die Haare, egal bei welchem Wetter, egal zu welcher Tages- und Nachtzeit, immer perfekt liegen. Die Frisur ist nicht das Problem – bei den meisten zumindest.

Das Problem liegt tiefer. Im unterbewussten Anspruch, den wir an uns selbst haben. Wir leben in einer narzisstischen Gesellschaft. Höher, schneller, weiter. Ständige Selbstoptimierung als Dienst an den Götzen der Social-Media-Welt. Und wir Coaches als die Exekutive dieses Systems, die auf dem Marktplatz der Eitelkeiten hauptsächlich eines verkauft: Hoffnung.

Gut, es gibt nicht nur die Fitness-, Erfolgs-, Reichtums- und Liebes-Coaches, die uns Erleuchtung und Erlösung von dem Bösen, unserem inneren Schweinehund, versprechen. Und auch meine Kunden kaufen nicht

ein „Okay, dann habe ich eben Lampenfieber, dann versagt mir eben die Stimme in der Präsentation und ich verliere den Auftrag, ist halt authentisch“, sondern „Ich will das weghaben“. Ich hatte vor Kurzem ein schönes Gespräch über den Buddhismus, im Speziellen über Erleuchtung. Wann genau bin ich erleuchtet? Gibt es eine App, die mir das anzeigt? Nach meinem Eindruck verstehen viele Menschen das genau so. Ist Erleuchtung tatsächlich eine Art Sammelheft, in das man Rabatt-Punkte klebt, um sie am Ende gegen ein neues Topfset einzutauschen? Oder ist Erleuchtung eher die Entscheidung einen Weg zu gehen, den Weg zu sich selbst?

Und, um den Reigen der Kalender-sprüche zu vervollständigen, „der Weg ist das Ziel“. Es geht nicht darum, möglichst schnell anzukommen, sondern diesen Weg bewusst zu gehen und sich dadurch zu entwickeln.

Was genau bedeutet das jetzt für mein Steckenpferd und Kerngeschäft, das öffentliche Sprechen und Auftreten? Geht es dabei nicht genau darum, in der meist ja auch sehr begrenzten Zeit das Beste von sich zu zeigen, die Schokoladenseite, die zum Anbeißen verführt?

Jein. Im Coaching arbeite ich häufig mit dem inneren Team, um herauszufinden, welche Persönlichkeitsanteile mein Klient in diesem Kontext wie stark entwickelt hat und wo genau die Defizite liegen. Natürlich macht das auch deutlich, wie die Ausgangslage unserer Arbeit aussieht. Wenn das Ziel meines Klienten ist, im Bereich

der Rhetorik der nächste John F. Kennedy (oder wenigstens Gregor Gysi) zu werden, er vor Publikum aber eher die Ausstrahlung eines Dustin Hoffman in *Rain Man* hat, sollten wir vielleicht untersuchen, wie SMART¹ sein Ziel wirklich ist.

Ein Mensch mit introvertierter Persönlichkeitsstruktur wird vermutlich kaum ein solches Ziel erreichen. Und selbst wenn, kann es sein, dass diese Art der Selbstpräsentation dem Naturrell seiner Persönlichkeit komplett widerspricht. Selbst wer sich nach dem Coaching auf einer technisch-rhetorischen Ebene gut ausdrückte, würde nicht die angestrebte Wirkung erzielen. Eben weil er nicht authentisch ist. Er ist dann sicher besser als vorher, vielleicht sogar gut, aber eben noch lange nicht perfekt. Denn es passt einfach nicht zu ihm.

Das gilt auch für mich als Coach. Ein Mensch wie ich, mit dem sportlichen Ehrgeiz einer Nacktschnecke, als jemand, der das Fitness-Studio eher als Sauna-Flatrate begreift, taugt nicht unbedingt dazu, Profi-Sportler mit dem Wunsch nach Höchstleistung zu coachen. Auch bei Suchthemen könnte es auf den Klienten unauthentisch wirken, wenn ich wieder einmal mein berühmt-berüchtigtes Networking-Weinevent veranstalte. Ich weiß, was ich kann, und – was noch viel wichtiger ist – ich weiß, was ich nicht kann. Ich kenne mein Profil.

Ein Profil ist ja nicht glatt. Es gibt einem Reifen Halt auf nasser Straße. Wenn wir unser Persönlichkeitsprofil kennen, es tief genug ▶

1 Akronym für die Eigenschaften: spezifisch, messbar, erreichbar (achievable), realistisch und terminiert.

Ist die Akzeptanz der Imperfektion vielleicht die wahre Perfektion?

herausgearbeitet haben, dann hilft uns das, auch auf schwierigen Wegen auf der Spur zu bleiben. Und wir wissen auch, für welches Wetter und für welche Straßenverhältnisse es besser funktioniert und für welche nicht. Wir können dadurch die Route besser wählen – und uns auch sicherer in Richtung Ziel bewegen.

Mein Ziel, sowohl in der Arbeit mit meinen Klienten als auch in meiner eigenen Selbstpräsentation, ist größtmögliche Authentizität. Natürlich zeige ich meine Schokoladenseite. Doch die Schokolade muss schon aus der Konfiserie meines inneren Teams stammen. Dann passt der Inhalt auch zur Verpackung.

Über all dem steht, und dies bringe ich auch meinen Klienten nahe, die Akzeptanz der Imperfektion. Auch später im Coachingprozess arbeite ich wieder mit dem inneren Team des Klienten. Egal ob wir es mit Super-Spielern aufpumpen wie den FC Bayern, egal wie gut er seine Fähigkeiten entwickelt, egal wie authentisch er dabei wirkt – es wird immer Situationen geben, die trotzdem nicht perfekt laufen. Erst wenn der Rollrasen durchnässt, das Profil abgefahren und das Haarspray aufgebraucht ist, zeigt sich, wer auf dem Spielfeld besteht. Perfekt planen kann jeder. Unperfekt umsetzen nicht. „Störungen haben Vorrang“, postulierte einst Ruth Cohn für die themenzentrierte Interaktion, die sie für das Lernen in Gruppen entwickelte. Das meint nicht nur die Lümmel aus der ersten Bank. Es besagt, dass wir uns als Coach oder Trainer all dem zuzuwenden haben, was uns ungeplant und unvorhersehbar ins Konzept grätscht, mag es uns auch noch so stö-

ren. Es ist das, was in einer Situation (Beamer funktioniert nicht) oder beim Gegenüber (ist wütend, verärgert) „obenauf“ liegt und das gesehen und anerkannt werden möchte. Erst dann können wir in Ruhe weitermachen.

Lampenfieber ist bei Präsentationen die sicherlich häufigste Störung von innen. Ich kann es in den Griff bekommen, keine Frage. Doch dazu muss ich es erst einmal willkommen heißen, es als eine Eigenschaft von mir annehmen. So wie ich auch die Möglichkeit des eigenen Scheiterns auf dem Weg zum Ziel annehmen muss, um den Weg überhaupt gehen zu können. Wir können nicht laufen lernen ohne hinzufallen und wieder aufzustehen.

Ich stehe seit zwanzig Jahren vor Publikum und hatte in dieser Zeit unzählige Präsentationen, Speaker-Auftritte, Moderationen und Interviews. Und wenn es nach meinem perfektionistischen Ego geht, war keiner davon perfekt. Doch an dem Punkt, den ich erreicht habe, ist das nicht mehr wichtig. Nein, ich bin nicht erleuchtet. Es ist mir in der Regel nur schnurz, ob ich perfekt bin oder nicht. Das klingt nicht so elegant, dennoch ist es eine Form von Akzeptanz. Übrigens eine sehr gesunde. Ehrlich gesagt, fühlte ich mich noch nie so vollständig und angekommen, wie mit dieser Erkenntnis.

Bin ich damit nun doch im Zustand der Perfektion angekommen? Ist die Akzeptanz der Imperfektion vielleicht die wahre Perfektion? Oder gar die Erleuchtung?

Die Ärzte singen in ihrem „Lied vom Scheitern“: „Du bist immer dann am besten, wenn’s dir eigentlich egal ist.

Du bist immer dann am besten, wenn du einfach ganz normal bist.“ Als Coach sage ich: Es gibt kein Scheitern, es gibt nur Feedback. Als Mensch sage ich: Meistens haben *Die Ärzte* recht. Ob das immer so gelingt, darüber singen sie vielleicht irgendwann in einem anderen Lied.

Und manchmal ist es auch mir nicht egal. Da merke ich ganz deutlich, dass ich noch auf dem Weg bin und möglicherweise auch nie ankommen werde – im Zustand der Erleuchtung. Ich bin eben nur ein Mensch. Ich bin nicht perfekt. Ja, ich akzeptiere meine Imperfektion. Doch meine Imperfektion ist meine Eitelkeit. Und manchmal wäre ich es eben gerne. Perfekt. Dann kommt meine Freundin und kämmt mir die Augenbrauen zurecht, bevor ich auf die Bühne gehe. ◀◀



Zum Autor

Dr. Thomas A. Coucoulis

Coach und Trainer in Hamburg. Er hilft Menschen, ihr Lampenfieber zu überwinden und vor Publikum authentisch und souverän zu wirken.

www.rampenfau.de