

# PRAXIS KOMMUNIKATION

1  
2021

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## NEUE REALITÄT

Digitale Kompetenz im Coaching



**Webucate yourself! ////////////////**

Digitale Lernwelt als Chance

**Im Gleichgewicht ////////////////**

Selbstfürsorge im Alltag

**Ich kann das! ////////////////**

MUTivierendes by Tanja Peters



# DANKE, CORONA!

Bleibt alles anders? Ein sehr persönlicher Jahresrückblick.

VON THOMAS COUCOULIS

**E**igentlich bin ich nicht so der „Zurückblicker“. Romantisierung der Retrospektion zur Ablenkung von der Meinungsverschiedenheit mit der Gegenwart empfinde ich als eher hinderlich.

Die relativierenden Formulierungen zeigen hier, dass ich nur ein Mensch bin. Und manchmal mit der Realität nicht einverstanden.

Das „hohe C“ hat uns im vergangenen Jahr einen gewaltigen Strich durch die Rechnung gemacht. Und diese Rechnung sah Anfang 2020 noch sehr gut aus. Nach einem hervorragenden Geschäftsjahr 2019 freute ich mich mit Blick auf den für 2020 bereits gut gebuchten Terminkalender auf ein fettes Jahr.

Trainingstage, Kongresse, Events, Partys. Alles dabei, was Spaß und Umsatz macht. „Guten Tag, Rampenpau, Rockstar-Coach.“

Als uns die ersten Meldungen über die Entwicklungen in Asien erreichten, tat ich die ganze Sache noch als die übliche Effekthascherei der Boulevard-Blätter ab. Kein Grund, meine Vorhaben und meine Werte in Frage zu stellen. Freiheit. Macht. Erfolg.

Im Rausch meiner Mission flog ich weiter auf die dunklen Wolken zu.

*„Kein Ersatz, deine Droge bist du.“*

Und dann kam der Bruch. Es war unmittelbar nach einem Zwei-Tages-Training, das selbst schon kurz auf der Kippe stand und dann doch stattfinden konnte. So langsam zeichnete

sich das Unvermeidliche ab. Die Stimmung war verhaltener als sonst. Die Gespräche in den Pausen waren nicht so fröhlich und gelöst.

Und die pessimistischen Stimmen, denen ich dort lauschte, bewahrheiteten sich in den darauf folgenden Tagen.

Innerhalb von nur zwei Wochen wurden mir alle für das Jahr geplanten Trainings bis auf Weiteres abgesagt. Ein Umsatzvolumen von mehreren Zehntausend Euro. Einfach weg. Rien ne va plus.

*„Stell' die Uhr auf Null, wasch den Glauben im Regen.“*

Ich kann mich nur noch schemenhaft an meine emotionale Reaktion in dieser Zeit erinnern. Wenn ich mir mein E-Mail-Postfach aus dieser Zeit

mit den ganzen Storno-Mails ansehe, kommt in mir keine Panik auf. Keine Trauer. Keine Wut. Keine Retraumatisierung.

Vielmehr die Erinnerung an einen dissoziierten, gleichzeitig auch wohlüberlegten Pragmatismus. Eine richtige Schockstarre hatte ich nicht, ein paar Tage der Beobachtung und der Überlegung. Und der Entwicklung konkreter Handlungsschritte, um meine Unternehmen wieder auf Spur zu bringen. Diese Spur besteht aus Nullen und Einsen, die Zukunft ist digital. Und darin liegt definitiv etwas positives, denn C., der Inkubator der Digitalisierung als gesamtsozialer Entwicklung, hat in wenigen Monaten geschafft, was großen Firmen über Jahre nicht gelang.

Persönlich bin ich froh, schon sehr früh auf dieser Schiene unterwegs gewesen zu sein. Seit Jahren betreue ich Kunden aus dem gesamten deutschsprachigen Raum über diverse Videochat-Anwendungen und habe dabei schon immer auf möglichst vielseitige und kreative Lösungen gesetzt. Meine Vergangenheit in der Rundfunk- und Medienproduktion lieferte Know-How und praktische Fertigkeiten im Umgang mit Medientechnologie.

Ressourcen – check!

Jetzt brauchte ich einen Plan, um die Lücken, die durch Social Distancing entstanden waren, zu füllen. Die Probleme meiner Kunden wurden ja durch die veränderten äußeren Bedingungen nicht weniger. Dafür kamen neue Fragen auf, die ich mit meinen Ansätzen lösen konnte.

Die Absage aller Veranstaltungen brachte noch eine weitere Herausforderung mit sich. Schon von Anfang an war mein wichtigster Akquise-Kanal der direkte Kontakt. Auf Veranstaltungen mit Menschen in Kontakt kommen, reden, lachen, saufen.

Saufen. Rausch als Akquise-Konzept, denn gemeinsamer Rausch schafft Nähe. Und in den Gesprächen, ganz nebenbei, auch noch Kompetenz zeigen.

Plan – check!

## Wichtigster Akquisekanal: direkter Kontakt ...

Damit konnte die Umsetzung beginnen. Die erste Formel die sich ergab, war also:

$$\text{Kompetenz} + \text{Rausch} = \text{Vertrauen}$$

1. Der Podcast – Oder wie ich durch C. ein Lebenswerk erschaffen habe.

Bereits Anfang 2019 fasste ich einen Entschluss. Ich wollte wieder ans Mikro. Nachdem mir mein Marketingberater schon Jahre zuvor nahegelegt hatte, dass mit meiner Radiovergangenheit und meinem Leistungsportfolio im Bereich Rhetorik und souveräner Selbstpräsentation ein Podcast das ideale Marketing-Tool wäre, entschied ich mich Anfang 2019, das Projekt anzugehen.

Und setzte endlich die Idee um, die ich schon in meiner Radiozeit hatte. „Ausgesprochen.Ausgetrunken“, ein Talk-Format mit Gästen, die öffentlich und souverän auftreten.

Es sollte kein Interview werden, sondern ein lockerer, fachlicher Austausch auf persönlicher Ebene. Im Suff. Dieser Ansatz war genau der Richtige, denn das „echte“ Erleben solcher Situationen wurde ja ab Mitte März 2020 schwierig. In einem Studio mit einem auf die Situation angepassten Hygienekonzept wurde dieses Gesprächssetting jedoch wieder möglich.

Aus dieser Anforderung ergab sich die zweite Formel:

$$\text{Past} + \text{Present} = \text{Future}$$

2. Das Studio – Oder wie ich mir durch C. einen Traum erfüllt habe.

Um die passende Gesprächsatmosphäre für meinen Radiotraum zu

erzeugen, brauchte ich das passende Setting. Ein richtiges Radiostudio. Einen Raum, der groß genug war, dass zwei oder drei Menschen in ihm auch mit Sicherheitsabstand sitzen konnten. In dem die Technik aufgebaut bleiben konnte, und der gleichzeitig flexibel genug nutzbar war, um auch als Büro und Coaching-Raum zu dienen. Also zog ich mit Sack und Pack innerhalb des Co-Working-Space, in dem ich mit meinen Firmen sitze, um. Während des ersten Lockdowns kroch ich auf dem Boden meines Studios hin und her und verlegte Kabel, schraubte, klemmte, klebte – und war nach vier Wochen stolz auf mein Werk. Denn es war nicht nur die Notwendigkeit für die Umsetzung meiner Pläne, es war auch schon immer mein Traum, ein eigenes Studio zu haben.

Die Entscheidung erwies sich als zukunftsfähig. Zu Beginn des ersten Lockdowns hielt ich die meisten Coaching-Termine via Zoom aus dem Home-Office ab. Auf Dauer war die rückenschonende Haltung im Schneidersitz auf der Couch jedoch nicht nachhaltig. Nach sieben oder acht Stunden spürte ich jeden Knochen und konnte mich kaum bewegen. Also verlegte ich auch diese Termine in das verwaiste Bürogebäude. Bei fünf Menschen auf vier Etagen war Social Distancing keine große Herausforderung.

Wenn man sich dann doch mal über den Weg lief und ins Gespräch kam, war sofort Interesse für mein Bauvorhaben vorhanden. So gab ich regelmäßige Führungen über meine Studiobaustelle und zeigte die Möglichkeiten für Ton- und Videoproduktion, Live-Streaming und alles, was ich sonst noch so vorhatte. Und bekam damit noch vor der Fertigstellung des Studios die ersten Kunden für eine ganz andere Dienstleistung:

# „Mein Körper läuft in einem Affenzahn, nur mein Gehirn kommt nicht hinterher.“

Medienproduktionen aller Art. Ob digitale Pitches, Image Videos, Social Media Marketing, Brand Building oder Unternehmenskommunikation. Alle wollten, brauchten Digitalisierung. Und ich hatte die Lösungen.

Das ergab schließlich die dritte Formel:

Du + Du + Ich = Stark

### 3. Die „Mission Leuchtturm“ – Oder wie ich durch C. meine Mission auf ein neues Level gehoben habe.

Eines der Projekte, bei dem ich mit meinem Studio technisch sowie auch inhaltlich Unterstützung lieferte, war die „Mission Leuchtturm“.

Initiiert von einem Freund, der sich als Unternehmer selbst mit C. auseinandersetzen hatte. Und der bei vielen erfolgreichen Unternehmern die Probleme, die Sorgen, die Existenzängste beobachtete und es nicht mit ansehen konnte, wie sie in der Schockstarre verweilten und dadurch alle Prozesse blockierten.

Die Idee ist auch hier sehr persönlich: Sechs Unternehmer erzählen ihre Geschichte aus 2020. Dass ich eingeladen wurde, einer von ihnen zu sein, macht mich stolz. Darin liegt unsere Stärke, unser aller und die jedes einzelnen. In der Gemeinschaft liegt die Zukunft. Das gibt mir und uns allen, die wir Teil der Mission Leuchtturm sind, Verantwortung. Nicht nur für die eigenen Unternehmen, sondern auch als Vorbild für andere Unternehmer. Gerade im letzten Jahr hat das auch Entbehrung bedeutet. Vor allem an Schlaf und Ruhe. Ich habe 2020

viele emotionale Zustände erlebt. Langeweile gehörte nie dazu. Eher das Gegenteil.

Einer meiner Klienten hat es vor kurzem sehr treffend formuliert: „Mein Körper läuft in einem Affenzahn, nur mein Gehirn kommt nicht hinterher.“ Ja, wir können hier von situativer Inkongruenz sprechen. Oder von unserer persönlichen Heldenreise durch den Hades 2020.

Hier bist du nun, 2021. Unser Not-so-new-normal ...

Auch dieses Jahr wird noch viele Herausforderungen für uns bereithalten. Doch es geht nicht darum, Hobby-Virologe zu werden und Strategien zur Rettung der Welt zu entwickeln. Vielmehr hat jetzt jeder die Aufgabe, die Ehre und das Privileg, sich selbst neu zu erfinden. Für eine neue Welt, für dich, für mich, für uns.

*„Genug ist zu wenig, oder es wird so wie es war.“*

Und so kann ich voller Stolz, Zufriedenheit und Zuversicht sagen: Danke, C. Du hast mir im vergangenen Jahr einiges gezeigt, noch mehr ermöglicht und dabei auch noch sehr geholfen.

So kann ich mich mit dir versöhnen und wir können gemeinsam in die Zukunft gehen. Denn es ist unsere Zukunft. Vorerst zumindest. Wahrscheinlich dürfen noch viel mehr Menschen von dir lernen.

Ich habe mit deiner Hilfe gelernt, mich zu entwickeln. Zu erwachsen. Die Werte meiner Mission auf ein Level zu heben, auf dem sie sehr viel nachhaltiger wirken können. Für mein Umfeld, wie auch für mich. Ich

habe immer noch meine Mission. Und in dieser Mission bin ich ein nach wie vor ein Rockstar. Einer, der jedoch nicht mehr getrieben wird von Freiheit, Macht und Erfolg, sondern von Zugehörigkeit, Verantwortung und Dankbarkeit.

Bis dahin war und ist es ein wilder Ritt und manchmal ging mir das alles mächtig auf den Keks. Und dennoch: Ich habe aus der Not keine Tugend gemacht, ich habe aus der Not ein Vermächtnis gemacht. Denn ich hab's nicht so mit Tugenden, am wenigsten mit Bescheidenheit.

Die hier zitierten Textzeilen stammen alle aus dem Lied „Bleibt alles anders“ von Herbert Grönemeyer. Ein Song, den ich zu Beginn meiner Radiozeit oft gespielt hatte und der mich nicht nur inhaltlich, sondern auch energetisch an Wandel und Aufbruch erinnert.

Ergänzend zum Artikel gibt es ein Video zur „Mission Leuchtturm“ auf meinem Youtube-Kanal. ■



© Teresa Enhiak Nanni

**Dr. Thomas Coucoulis**  
Coach, Berater, Trainer in Hamburg. Spezialgebiete: überzeugende Rhetorik und souveräner Auftritt. Seit letztem Jahr veröffent-

licht er seinen eigenen Podcast „Ausgesprochen.Ausgetrunken“.

[www.rampenfau.de](http://www.rampenfau.de)