

Ich gebe mein Bestes – ohne Anspruch auf Erfolg.

In meiner Ausbildung zum Spirit of Energy[®] Personal Coach habe ich diesen Satz immer wieder gehört: als Coach gebe ich mein Bestes – ohne Anspruch auf Erfolg.

Jetzt lassen mich diese Worte seit einiger Zeit nicht mehr in Ruhe und geben mir zu denken. Wenn ich etwas tue, arbeite und mir Mühe gebe, möchte ich doch Erfolg haben!

Doch da fängt es an, was heisst Erfolg, wie definiere ich das? Ist Erfolg dann, wenn es so herauskommt, wie ich es mir vorstelle? Ist es Erfolg, wenn es andere gut finden und mich dafür loben?

In unserem Alltag machen wir doch häufig unseren Erfolg davon abhängig, was andere denken und sagen.

Ein Beispiel dazu: In meiner Freizeit fotografiere ich sehr gerne. Wenn ich nun ein Bild gemacht habe, das ich gut finde, das Motiv, die Aussage, die technische Ausführung, einfach alles – macht es das Bild dann besser, wenn es allen anderen auch gefällt, wenn ich sogar einen Preis dafür gewinne?

Natürlich ist es schön und tut mir gut, Anerkennung von aussen zu bekommen, natürlich freue ich mich, wenn ich eine Auszeichnung erhalte.

Doch diese Anerkennung kann sehr schnell wieder „verpuffen“, das sieht man bei vielen Stars, die kommen und gehen.

Wie wäre es denn, wenn wir uns diese Wertschätzung und Anerkennung selber geben könnten? Wenn wir etwas tun, so gut, wie wir nur können und dann davon überzeugt sind, dass das nun das Beste ist und uns dafür selber loben?

Unabhängig, was der Partner, die Kinder oder der Chef dazu meinen?

Das erarbeiten wir im Konzept Spirit of Energy[®] zum Beispiel mit „Be your best friend“. Wir sind so schnell und manchmal auch hart zu uns selbst mit kritisieren und verurteilen.

Darum thematisiere ich im Coaching mit dem Klienten, wie der beste Freund oder die beste Freundin mit ihm sprechen würde. Wie geht der Klient mit sich selber um? Wieviel Freund oder Freundin ist er sich selber? Dazu lese ich ihm die folgenden Sätze vor und lasse ihn notieren, wie er sich selber zu den folgenden Punkten einschätzt.

- Güte:** Ein guter Freund sieht in mir das Gute, auch wenn ich mich mal blöd verhalte.
- Akzeptieren:** Ein guter Freund akzeptiert mich, so wie ich bin und mag mich trotz meiner Fehler.
- Verzeihen:** Ein guter Freund verzeiht mir Fehler und ist nicht nachtragend.
- Aufbauen:** Ein guter Freund baut mich auf, macht mir Mut, gibt mir Kraft, wenn es mir schlecht geht.
- Fordern:** Ein guter Freund ist ehrlich zu mir, sagt mir, wo ich mich nicht optimal verhalte, er sagt es mir so, dass ich es annehmen kann und er glaubt, dass ich mich ändern kann.

Anschliessend bespreche ich mit dem Klienten, welcher Wert gestärkt werden soll. Dabei beginnen wir immer bei den Punkten Güte, Akzeptieren und Verzeihen, denn das ist die Grundlage für den wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Denn wenn wir nicht gütig mit uns selber sind, können wir uns nicht in einer zielführenden Art Weise fordern, dann bewirkt Fordern eher das Gegenteil von dem, was wir wollen.

Es lohnt sich, da dran zu bleiben, auch wenn es gar nicht so einfach ist, denn wenn wir die Wertschätzung für uns selbst – und darum geht es letztendlich – tief in uns selbst spüren können, ist das stärker und wirkungsvoller als alles Lob von aussen.