

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 1./2. 12. 2018 / NR. 277/48  
TELEFON 089.2377199  
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Wie lebt sich's zufriedener, angstfreier und glücklicher? Wie überwinden Menschen unliebsame Muster? Ein Münchner Coach gibt einige Antworten  
Von Simone Mauer

**K**risen gehören zum Leben. Sie sind mal mehr oder weniger stark ausgeprägt, gehen schnell vorüber oder begleiten uns eine ganze Weile lang. Häufig kommt erst mit einem steigenden Leidensdruck die Bereitschaft für Veränderung im Leben.

Im Coaching wird die Krise durchaus als Chance begriffen, als wertvoller Impuls. Sie fordert uns auf, uns intensiver mit uns selbst zu beschäftigen, Gewohnheiten zu verändern oder eine neue Sicht auf uns und die Welt einzunehmen.

AZ-INTERVIEW  
mit  
Boris Blauth



Der Münchner arbeitet seit 1993 als selbständiger Unternehmer und seit 2001 als Coach. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in Krisenbewältigung, Potenzialentfaltung und Berufung.

**AZ: Herr Blauth, wie würden Sie Ihr Coaching als Methode beschreiben? Was sind die Ziele und Methoden Ihrer Arbeit?**

**BORIS BLAUTH:** In meinem Coaching geht es stark um die Ressourcen und Potenziale der Klienten. Man geht davon aus, dass der Klient den Schlüssel zur Lösung seiner Probleme mit sich trägt. Dessen sind sich viele Menschen häufig nicht so bewusst. Der Coach weist den Klienten auf möglicherweise bisher verborgene Ressourcen, Potenziale und Talente hin und wie man diese nutzen könnte. Im Gegensatz beispielsweise zur Psychotherapie sollten Menschen, die einen Coach aufsuchen, grundsätzlich dazu fähig sein, ihre Anliegen und Probleme selbst zu lösen. Hierbei bekommen sie natürlich die



volle Unterstützung des Coaches, eine Psychotherapie kann dadurch aber nicht ersetzt werden.

**Warum kommen Menschen zu Ihnen – und was erhoffen sie sich von Ihrer Arbeit?**

Oft ist es eine Krise, die Menschen zu mir führt, oder eine Situation, in der sie glauben festzustecken. In meinen Augen ist eine Krise häufig eine Ressource oder auch Chance. Sie bietet die Möglichkeit, tiefer liegende Themen und Strukturen der eigenen Persönlichkeit genauer anzuschauen und sich zu fragen: Was bringt mich immer wieder in bestimmte Lebenssituationen? Meine Klienten suchen also nach Ursachen für ihre Probleme und nach Lösungswegen.

**Welche Rolle nimmt ein Coach da ein?**

Was uns in herausfordernden Lebenslagen oft fehlt, ist ein

wohlwollender professioneller Blick auf uns selbst. Coaching bietet eine Außenperspektive, die wir selbst nicht immer einnehmen können. Sich in diesem Bereich Unterstützung zu suchen, kann schnell zu sehr erhellenden Erkenntnissen führen, die auch oft große Freude auslösen – echte Aha-Momente sozusagen. Durch die neuen Impulse und Denkanstöße von außen können wir auch besser verstehen, warum wir so sind, wie wir sind, und warum wir nach bestimmten Mustern handeln. Ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit ist es auch, den Menschen zu vermitteln: Sie sind so, wie sie sind, absolut in Ordnung.

**Dennoch kommen die meisten Menschen zu Ihnen, weil sie etwas an sich und ihrem Leben verändern wollen, oder?**

Das ist richtig. Der erste Schritt besteht darin, sich selbst und

die Situation, in der man sich befindet, erst einmal anzunehmen. Denn wir sind häufig viel zu streng mit uns. In meinen Augen können wir 95 Prozent der äußeren Bedingungen in unserem Leben ohnehin nicht kontrollieren. Unser gesamter Lebensweg ist gepflastert mit Herausforderungen, die wir nicht immer aktiv beeinflussen können. Was wir aber lernen können, ist, welche Bedeutung wir den Dingen beimessen und wie wir darauf reagieren. Unsere Wahrnehmung und wie wir mit den Dingen umgehen, machen einen enormen Unterschied. Daran kann ich mit meinen Klienten arbeiten.

**Wie würden Sie den Prozess des Coaching skizzieren?**

Im ersten Schritt versuche ich gemeinsam mit den Klienten, ihr Anliegen zu klären und den Sinn darin zu verstehen. Daraufhin darf sich der Klient fra-

gen: Wo will ich hin? Wenn meine jetzige Situation mir nicht gefällt, was will ich stattdessen im Leben? Es ist ein Prozess, Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden. Ich gebe meinen Klienten auch Fragen als Hausaufgabe mit, zum Beispiel, wenn es um den Beruf geht: Wenn wirklich alles möglich wäre, was würdest du wirklich gerne arbeiten? Welche Form von Anerkennung brauchst du? Wir appellieren an die natürliche Freude und Intuition des Klienten, indem wir zunächst von einem Punkt kommen, an dem alles möglich ist.

**Was noch?**

Weitere essenzielle Fragen könnten sein: Wie will ich leben? Welche Art von Beziehungen will ich erleben? Was sind meine Werte, und wo werden diese verletzt? Was fehlt mir im Leben? Dann kann man da-

ran arbeiten, einen Weg hin zu einem Wunschzustand zu gestalten und diesen Weg in machbare Schritte einzuteilen. Wenn wir uns zu hohe Ziele setzen, die wir wahrscheinlich nicht erreichen, frustriert uns das nur.

**Was passiert dabei?**

Auf dem Lösungsweg zeigen sich dann nicht selten Widerstände und innere Überzeugungen, die häufig auch an der Entstehung des Problems – vielleicht nicht zum ersten Mal – mitgewirkt haben. Und das ist dann letztlich auch ein Geschenk, eine Gelegenheit hinzuschauen: Was ist es, das mich immer wieder die gleichen Dinge erleben lässt?

**Wo haben viele Probleme ihren Ursprung?**

Hinter fast jedem Anliegen gibt es tiefere Themen, diese rühren meist aus unserer Geschichte, zum Beispiel aus frühkindlichen Erfahrungen mit unseren Bezugspersonen oder aus Erlebnissen in unserer Jugend. Diese prägen uns und unser Verhalten, vor allem aber prägen sie unser Bild von uns selbst, von anderen und der Welt. Wenn ich zum Beispiel tief in mir unbewusst die Überzeugung habe, dass mir Wohlstand gar nicht zusteht, dann wird mein Unterbewusstsein möglicherweise dagegenstemmen. Im Coaching dürfen Klienten verstehen, wodurch Denkmuster und Überzeugungen zustande kommen, damit wir dann gemeinsam daran arbeiten können, die Sicht auf die Dinge und somit auch das eigene Verhalten zu ändern. Schon kleine Veränderungen bei den eigenen Gewohnheiten können viel bewirken. Wenn man jeden Tag einen kleinen Schritt macht, ist man nach einem Jahr ein anderer Mensch.

**Was, glauben Sie, macht Menschen ganz generell glücklich?**

Menschen werden meist glücklicher, zufriedener, gelassener und widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen in ihrem Leben, wenn sie in dem, was sie tun, einen tieferen Sinn erleben. Das kann etwas Privates oder Berufliches sein, sich zum Beispiel um den Partner und die eigenen Kindern kümmern, sich für die Umwelt zu engagieren oder sozial Schwächer gestellten zu helfen. Wenn ich in dem, was ich im Leben tue, Wertschätzung erfahre und Sinn finde, dann macht mich das glücklich. Wenn bei Klienten Unklarheit über ein starkes „Warum“ für das eigene Leben oder im Job besteht, lade ich dazu ein, das Thema Sinn oder auch Berufung zu vertiefen.

## VIER MÖGLICHE SCHRITTE FÜR DIE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Denken und Fühlen befreien

**S**ich mit dem Ist-Zustand auseinandersetzen: Probleme genau analysieren, die wahren Ursachen erforschen, die eigene Geschichte und ihre Auswirkung aufs Heute nachsichtig und mitfühlend betrachten.

**1** Dabei ist es wichtig, die Sicht auf sich selbst, das eigene Leben und die Welt von hinderlichen Vorstellungen zu befreien, zum Beispiel von alten Glaubenssätzen, Überzeugungen und Paradigmen. Dazu kann gehören, sich und anderen zu vergeben, Verletzungen zu heilen und neue, positive Sichtweisen zu entwickeln und zu verankern. Wichtig: den Sinn in dem erkennen, was ist – und sich nicht für vermeintliches Versagen oder Fehler verurteilen.

### Wunsch-Zustand herausarbeiten

**D**abei geht es darum, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und wertzuschätzen sowie eine Wunschzukunft ohne das Problem definieren.

**2** Der Klient erforscht, worin er Freude und Sinn erfährt, was er wirklich erleben möchte. Welche Werte hat man im Leben: Wofür stehe ich, wofür trete ich ein? In diesen Bereichen wird man stark. Werte funktionieren wie ein innerer Kompass und schaffen Klarheit. Damit ist man einen großen Schritt weiter.

### Lösungswege entwickeln

**S**ich wirklich damit auseinandersetzen, welche Werte man im Leben hat: Wofür stehe ich, wofür werde ich immer eintreten? In diesen Bereichen wird man standhaft und stark, sie funktionieren wie ein innerer Kompass und schaffen Klarheit.

**3** Durch die vorangegangenen Schritte ist man nun gut aufgestellt, um Lösungen für die eigenen Probleme zu entwickeln. Hierfür ist es unausweichlich zu verstehen, inwieweit erlernte Verhaltensmuster in der Vergangenheit zu problematischen Situationen geführt haben. Genauso wichtig ist es, den neu gewonnenen Erkenntnissen über die eigenen Bedürfnisse und Werte Relevanz zu verleihen. Sie aktiv zu leben und Situationen meiden, in denen diese offensichtlich übergangen werden. Durch den bereits erwähnten inneren Kompass kann es auch dazu kommen, Dinge oder Situationen ausschließen zu müssen. Letztendlich hilft Klarheit und Konsequenz, um die Zukunft zum Positiven verändern zu können.

### In die Handlung kommen

**D**ie neu erarbeiteten Denkweisen zeigen sich auch in verändertem Verhalten. Der Weg hin zum Wunschzustand wird in machbare Schritte aufgeteilt und im eigenen Tempo, aber entschlossen gegangen. Falls in diesem Prozess Hindernisse oder Blockaden auftreten sollen, werden diese wiederum gemeinsam analysiert und – wenn möglich – aufgelöst.