

Heult doch nicht!

Es braucht nicht immer eine langwierige Therapie. Oft genug bekommt man Probleme aus eigener Kraft in den Griff. Das sagt Dasa Szekely, die in ihrem „Coachingladen“ effiziente **Instanthilfe bei Schwierigkeiten jeder Art** anbietet.



Dasa Szekely

Unsere Gehirn ist von Natur aus faul. Haben wir uns erst einmal eine Meinung über uns und die Welt gebildet, lassen wir nicht so schnell davon ab. Doch damit schaffen wir uns auch Probleme und machen uns das Leben oft unnötig schwer. Ein einfacher Perspektivwechsel kann Wunder bewirken und zu der Erkenntnis führen, dass die eigene Situation gar nicht so schlimm ist und die Lösung oft ganz nahe liegt. Und dazu braucht es nicht einmal einen Therapeuten. Das sagt Dasa Szekely und sie weiß auch, wie sich solche Denkblockaden schnell und effektiv aus dem Weg räumen lassen. In ihrem Laden (jajwohl, Laden, nicht Praxis) in Frankfurt-Sachsenhausen bietet sie seit Jahren „Coaching to go“-Lebensberatungen an. Was es damit genau auf sich hat, das wollten wir von ihr wissen:

bl: Frau Szekely, wie kamen Sie eigentlich auf die Idee mit „Coaching to go“?

Szekely: Die Idee dazu hatte ich während meiner Coaching-Ausbildung. In Ermangelung coachingwilliger Ratten und Schimpansen haben wir dort einander gecoacht. Da wir möglichst viel unterschiedliche „Fälle“ haben wollten und damit möglichst viele drankommen, haben wir uns dabei jeweils auf 30 Minuten Coaching beschränkt. Ich war immer wieder erstaunt, was in dieser kurzen Zeit so alles herauskam.

bl: Was genau kann man sich unter „Coaching to go“ vorstellen?

Szekely: „Coaching to go“ ist eine von mir entwickelte Kurzform des Coachings. Es dauert 30 Minuten und die Leute kommen ohne Anmeldung, daher „to go“. Viele denken, in 30 Minuten kann nicht viel passieren – das ist aber ein Irrtum! Beim „Coaching to go“ muss ich schnell erkennen, um was es dem Klienten eigentlich geht, ich brauche schnell eine Idee, wie ich das mit ihm angehen kann, damit er eine halbe Stunde später mit einem echten Mehrwert aus der Tür geht. Hier gibt die Sprache des Klienten Auskunft, wie er auf sich und sein Leben schaut. Sätze oder bestimmte Worte, die er immer wieder benutzt. Oft sind dies festgefahrene Denkmuster, die sich bei genauerem Betrachten als Irrtum herausstellen.

bl: Sie sagen, dass wir uns mit unseren festgefahrenen Sichtweisen oft das Leben selber schwer machen und sprechen in Ihrem Buch in diesem Zusammenhang von 30 „Irrtümern“ über sich selbst und die Welt. Welches sind denn die häufigsten Irrtümer?

Szekely: „Irrtümer“ entstehen, indem wir etwas immer wieder auf eine bestimmte Weise sehen und dann annehmen, es sei so – was meistens falsch ist oder zumindest zu überprüfen wäre. Irrtümer können Sätze sein wie die: „Immer ich!“ oder „Ich kann das nicht!“ oder „Ich kann mich nicht verkaufen!“ Zur Zeit sind es vor allem Irrtümer, die mit Überforderung zu tun haben: „Ich hab gerade so viele Baustellen“ oder „Das schaffe ich nie!“

bl: Beruhen alle Probleme und Schwierigkeiten, die wir im Leben so haben, auf unseren eigenen Gedanken und Gefühlen und sind deshalb gewissermaßen hausgemacht?

Szekely: Natürlich nicht alle, denn bisweilen prägen schwierige äußere Umstände oder Krankheiten unser Leben. Hausgemacht allerdings insofern, dass jeder Mensch gewisse Grundüberzeugungen über sich, andere und das Leben hat und daraus Strategien ableitet: Wie komme ich am besten durchs Leben? Zum Beispiel denkt jemand von sich, dass er immer alles alleine und perfekt machen muss. Teilweise sind diese Strategien noch aus der Kindheit – die funktionieren dann oft nicht mehr, wenn man erwachsen ist. So entstehen Probleme, Konflikte, Blockaden, die man zunächst nicht versteht. Da ist es gut, mit seinen „Irrtümern“ mal aufzuräumen und neue Sichtweisen, dem Alter und der Situation angemessenere, zu etablieren – privat und beruflich!

bl: Mal ganz praktisch: Bei meiner Arbeit für die Redaktion unserer Zeitschrift komme ich immer wieder an den

Punkt, wo ich mir sage: „Das ist einfach alles zu viel!“ Dann werde ich nervös und oft auch verzweifelt und weiß nicht mehr mit welcher Arbeit ich als nächstes anfangen soll. Was mache ich falsch?

Szekely: „Falsch“ ist ein Wort, das in meinem Universum nicht vorkommt. Lassen Sie es mich so sagen: Womöglich unterliegen Sie hier einem Irrtum: Vielleicht meinen Sie irrtümlicherweise, alles immer alleine machen zu müssen. Oder Sie haben die Idee, dass alles immer ganz perfekt sein muss. Auch das

bei Suchtkranken, aber es gibt auch andere „Störungen“, die eine tiefenpsychologische Therapie erfordern. Wann dies notwendig ist, kann ich so allgemein nicht beantworten – im Zweifelsfall spreche ich das im Erstgespräch offen an und verweise auf therapeutische Beratungsstellen. Was ich nach mittlerweile acht Jahren Erfahrung aber sagen kann, ist, dass es oft nicht nötig ist, eine Therapie zu machen. Und daher empfehle ich zum Beispiel, bei Krisen immer auch einen Coach in Erwägung zu

Irrtümer entstehen, indem wir etwas immer wieder auf eine bestimmte Weise sehen, und dann annehmen, es sei so – was meistens falsch ist.

Wort „alles“ wäre zu überprüfen – müssen Sie wirklich alles machen? Oder gäbe es etwas, was Sie abgeben könnten?

bl: Wo liegen die Grenzen ihrer Methode? Oder anders gefragt: Kann „Coaching to go“ eine Therapie ersetzen?

Szekely: „Coaching to go“ ist gedacht als schnelle Intervention und ersetzt weder ein Coaching noch eine Therapie. Hier bekommen Sie Impulse, die Sie sofort umsetzen können – und vielleicht auch die Idee, dass Sie manches in Zukunft doch ernster nehmen sollten. Dann ist ein Coaching oder eine Therapie anzuraten. Ich werde oft gefragt, welches von beiden – tja, das hängt sehr davon ab, wie man dem Begriff Coaching definiert. Ich begreife das Leben als einen lebenslangen Lernprozess und Coaching als eine Möglichkeit, aktiv etwas für ein stimmiges und erfülltes Leben zu tun. Ich trenne nicht zwischen privat und beruflich, betrachte den Menschen ganzheitlich in seinen verschiedenen Kontexten. Natürlich gibt es für mein Coaching auch eine Grenze: Nämlich, wenn jemand nicht aus sich selbst heraus Veränderung schaffen kann. Am deutlichsten wir das

ziehen, allerdings nicht, ohne vorher seine Qualifikationen geprüft zu haben.

bl: Reicht es denn, wenn ich einmal zu ihnen komme? Und was kostet mich das?

Szekely: Es braucht meistens weniger Sitzungen als man denkt – die Leute sind oft überrascht darüber, wie schnell es geht. Meistens braucht es drei bis sechs Sitzungen à 1,5 Stunden für ein akutes Thema wie zum Beispiel eine Krise oder eine berufliche Neuorientierung. Manchmal reicht aber auch schon eine Sitzung. Viele kommen mittlerweile regelmäßig 2 bis 3 Mal im Jahr, quasi als Prophylaxe. Besonders freut mich das bei Paaren, denn es ist immer besser, vorher auf die „Sollbruchstellen“ einer Beziehung zu schauen als zu warten, bis es kracht. Eine Stunde kostet 80 bis 120 Euro – dabei lasse ich meine Klienten selbst einschätzen, was sie in Bezug auf ihr Einkommen für angemessen halten.

Das Gespräch führte Winfried Hille

BUCHTIPP

Dasa Szekely
Coaching to go
Ariston, € 12,00



Das Glück liegt in unserer Hand



Es ist wissenschaftlich erwiesen: Das Glück liegt in unserer Hand. Wir können schädliche Denkmuster und Gewohnheiten abbauen und uns Haltungen und Einstellungen aneignen, die uns glücksempfänglicher machen.

Wie jeder seinen ganz individuellen Weg zu Glück und Zufriedenheit finden kann, erfährt er in diesem Glücksbringer.

Ernst Fritz-Schubert
Dem Glück auf die Sprünge helfen
Das Geheimnis der Lebensfreude
180 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-451-61107-0

KREUZ

In allen Buchhandlungen oder
unter www.kreuz-verlag.de
Was Menschen bewegt