



LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales
Management und Organisation

N° 120

Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.irbw.net

DAS RELATIONALE ZUKUNFTS- COACHING



Drehs im Relationalen
Zukunft coaching
von Sonja Radatz

Lösungsfokussierte Begleitung
in Familie und Freundeskreis
von Ben Furman

Die andere Seite
der Münze
von Christoph Herrman

WARUM DER RADIKALE ZUKUNFTSFOKUS IM COACHING?

von Sonja Radatz

Coaching boomt – und wird noch mehr boomen: Weil die Welt sich schneller dreht. Weil wir uns mehrfach in unserem Leben und in vielen Bereichen, oft gleichzeitig, neu erfinden müssen. Weil wir permanent mit neuen Herausforderungen konfrontiert werden, die bei uns im besten Fall Ratlosigkeit auslösen. Und weil wir uns wohl daran gewöhnen (müssen), dass wir im Job, zu Hause, im Sport, unter Freunden nur in den seltensten Fällen ein offenes Ohr für unsere Themen erwarten dürfen.

Gut, das wird die Nachfrage nach professioneller Unterstützung ankurbeln. Aber warum der radikale Zukunftsfokus? Warum werden wir in Zukunft voraussichtlich nicht mehr glücklich sein mit einer intensiven Arbeit an unseren Problemen, dem Kramen in der Vergangenheit, um unser Problem besser zu verstehen, und dem reichen Angebot an Ratschlägen, die uns viele Coaches zweifelsohne gerne anbieten?

Nun, in vielen Punkten hat sich die Welt gedreht – zwei davon sind aber für das Coaching meines Erachtens besonders bedeutsam: Zum einen zwingt uns die fortschreitende Digitalisierung, immer individueller und unterschiedlicher zu werden. Das bedeutet: Was früher für Hinz und Kunz gepasst hat, passt nun nur noch für Hinz oder Kunz. Oder auch für keinen von beiden – denn, und nun kommen wir zum zweiten Punkt, an dem sich die Welt meiner Erfahrung nach massiv dreht, das digitale Zeitalter erzeugt einen solch radikalen Bruch der



wirksamen Methoden und Herangehensweisen, dass wir zu folgendem Schluss kommen: Die Lösungen der Zukunft liegen vorrangig in der Zukunft. Was wiederum bedeutet: Die Vergangenheit mit all ihren Erfahrungen, egal woher sie kommen, ist nicht mehr so hilfreich, wenn es darum geht, die Zukunft zu bewältigen.

Radikales Zukunft coaching ist für viele von uns neu. Aber es kann erlernt werden. Und es kann sogar richtig Spaß machen, wenn wir erst einmal unseren Ego-Trip auf Urlaub geschickt haben und uns in das Reich der Lethologie begeben, wo wir nur eines sicher wissen: dass wir keine Ahnung haben. Dafür stellen wir umso pointiertere und effektivere Fragen: Als Führungskräfte. Als Unternehmensleitungen. Als KollegInnen. Als professionelle Coaches natürlich. Als LehrerInnen. Als Eltern. Als Sie und ich.

Willkommen in der Relationalen Coaching-Zukunft!

Herzlich,
Ihre Dr. Sonja Radatz

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns über Ihr Statement und beantworten gerne Ihre Fragen:
Schreiben Sie uns entweder eine E-Mail: lo.order@irbw.net oder
senden Sie uns ein Fax: **0043-1-409 55 66-77** oder
schreiben Sie uns: **IRBW/LO, Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, A-1130 Wien.**
LO-Servicetelefon: **0043-1-409 55 66-0**

Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

06 IM BRENNPUNKT

Drehs im Relationalen
Zukunftcoaching
von Sonja Radatz

26 COVER

Lösungsfokussierte Begleitung
in Familie und Freundeskreis
von Ben Furman

36 THEORIE UND PRAXIS

Das gute Leben zum Greifen nah:
mit Symbolen das Optimalbild gestalten
von Margarita Gressl

44 PRAXISFRAGEN

Die 10 häufigsten Fragen
zum Relationalen Coaching
von Sonja Radatz

50 DRAUSSEN IN DER PRAXIS

Wie wir mit Einfachheit
und Leichtigkeit unsere
gewünschte Zukunft herstellen
von Dunja Kalbermatter

54 SERIE TEIL 2

Was unser gutes Leben
mit Willenskraft zu tun hat
von Hans-Georg Willmann

58 VORGELESEN

von Sonja Radatz

60 TOOLS

Die andere Seite der Münze
von Christoph Herrman

64 VERANSTALTUNGSKALENDER

65 KOLUMNE

Die neue Wirklichkeit?!
von Bettina Grassl

66 VORSCHAU

In der nächsten LO





Dunja Kalbermatter

ist Betriebswirtin, Psychologin MSc, Relationale Coachin und Relationale Unternehmens- und Führungskräftebegleiterin. Nach einer mehrjährigen Bankkarriere als Geschäftskundenberaterin ist sie ausgebrochen und hat sich ihre passende Zukunft hergestellt. Sie begleitet nun Menschen und Organisationen, sich ebenfalls von schon früh übernommenen Glaubenssätzen und Grundannahmen zu lösen, ihre optimale Zukunft zu kreieren und sie ab sofort zu leben.

*Homepage: www.dunjakalbermatter.com
Kontakt: info@dunjakalbermatter.com*



WIE WIR MIT EINFACHHEIT UND LEICHTIGKEIT UNSERE GEWÜNSCHTE ZUKUNFT HERSTELLEN

von Dunja Kalbermatter

In diesem Artikel zeigt uns Dunja Kalbermatter, wie wir mit Hilfe der Relationalen Coaching-Philosophie mit Einfachheit und Leichtigkeit unsere gewünschte Zukunft herstellen. Sie erzählt uns, weshalb wir die Rezepte, die uns in der heutigen Welt angeboten werden, getrost auf die Seite schieben können. Sie zeigt uns aber auch, weshalb wir besser heute als morgen unsere Zukunft herstellen und wie das genau funktioniert. Schlussendlich erzählt sie uns auch, wie wir unsere hergestellte Zukunft durch die Einführung unserer Instanz und einer regelmäßigen Meditations-Routine in der Praxis ab sofort leben können.

1. WARUM DIE WELT NACH REZEPTEN AUSGEDIENT HAT

Die meisten von uns sind in einer Wenn-Dann Welt aufgewachsen. Im Industrie-Zeitalter hat das auch Sinn gemacht, was es aus meiner Sicht im Informationszeitalter, in dem wir jetzt stecken, nicht mehr wirklich tut. Was meine ich mit einer Wenn-Dann Welt? Ich meine damit, dass die Welt voller Rezepte ist. Rezepte, wie das Leben geht. Wie wir zu sein haben, damit wir gefallen, damit wir reinpassen. Rezepte wie beispielsweise die „7 Schritte zur Traumkarriere“ oder die „5 Meilensteine zu einer erfüllten Partnerschaft“. Dieses Erfüllen von Rezepten fängt schon früh im Leben an. Wir übernehmen diese Rezepte ganz unreflektiert und automatisiert von unserem Umfeld, der Gesellschaft, Familie, Schule oder Religion.

Ich musste mich vor Ende meiner Zwanziger intensiv mit diesen Rezepten auseinandersetzen; einerseits zur Befreiung von der gesellschaftlichen heterosexuellen Vorannahme als lesbische Frau und andererseits von der Befreiung vom Perfektionismus als junge Kadermitarbeiterin einer Großbank. Denn diese Rezepte haben dazu geführt, dass ich mich in ein Korsett gezwängt habe, welches nicht passend für mich war. Ich wollte durch diese Rezepte reinpassen, bis ich durch eine heftige Erschöpfungsdepression endlich auf meinen Körper gehört habe, welcher mir schon länger Alarmsignale gesandt hatte. Mich plagten nämlich seit längerem Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen, Durchschlafschwierigkeiten, Rastlosigkeit, Angstzustände und Panikattacken und Gedankenkreisen in einer schier endlos erscheinenden Negativ-Spirale.

Was, wenn diese vorgespurte Bahn ebenfalls gar nicht zu unserem ganz individuellen Leben passt? Was, wenn wir etwas ganz anderes benötigen, damit wir unsere Unternehmung erfolgreich führen können, in einer erfüllten Partnerschaft leben,

Was, wenn diese vorgespurte Bahn ebenfalls gar nicht zu unserem ganz individuellen Leben passt?

ein sinnvolles und zufriedenes Leben führen können? Was, wenn Rezepte sowieso obsolet werden in volatilen Pandemie-Zeiten wie heute, wo sich mehr Menschen und Organisationen denn je neu erfinden müssen? Das ist es jedenfalls, was ich in meiner Arbeit mit Menschen und Organisationen erkenne.

2. WARUM WIR BESSER HEUTE ALS MORGEN UNSERE ZUKUNFT HERSTELLEN

Warum also warten, bis es nicht mehr geht? Bis die Alarmglocken des Körpers so laut klingeln, bis das Fass kurz vor dem Überlaufen ist und gar nichts mehr geht? Warum sich mit Plan B zufriedengeben, wenn Plan A geradezu darauf wartet, endlich hergestellt zu werden? Warum nicht gleich heute damit anfangen, die Verantwortung zu übernehmen? Die Verantwortung, selbst zu gestalten, selbst die passende Zukunft herzustellen, die ganz individuell und einzigartig zu Ihnen oder Ihrem Unternehmen passt. Was nämlich sonst passiert ist, dass die Verantwortung von jemand anderem übernommen wird: durch eine Pandemie, durch eine Partnerschaft, durch eine vorgesetzte Person, durch Familien-Mitglieder, ein Haustier, durch einen Job, ein Unternehmen usw.

2.1. ZUKUNFT HERSTELLEN

Wenn ich beginne, mit Menschen zu arbeiten, egal ob es im persönlichen oder unternehmerischen Kontext ist, eröffne ich, dass wir im Coaching an der jeweils optimalen Zukunft arbeiten.

Das tun wir, weil ich getreu der Relationalen Philosophie (Radatz, 2018) davon ausgehe, dass die Vergangenheit nicht der Ort ist, in dem wir den Rest unseres Lebens verbringen, und diese uns ohnehin einen Rucksack voller Einflüsse auf unsere Entscheidungen im Jetzt mitgibt.

Ich arbeite mit Menschen am großen Ganzen,

Ich arbeite mit Menschen am großen Ganzen.

dem erfüllten Leben oder am optimalen Job-Bereich, Partnerschaftsbereich oder wir arbeiten an der optimalen Version als Führungskraft. Wenn ich weiterführe, dass Sie sich nun zurücklehnen und überlegen dürfen, was Sie denn optimalerweise zukünftig leben wollen, unabhängig davon was schon ist, und unabhängig von den Erwartungen anderer, werden Sie skeptischer, und das berühmte-berühmte "Aber" kommt in den Einsatz. Dieses "Aber" löschen wir dann ganz schnell aus dem Wortschatz. Denn dieses "Aber" hält uns meiner Erfahrung nach in den altbekannten Denk-Bahnen gefangen. Die Menschen erlauben sich dann durch meine präzisen Fragen, die bisherigen Denk-Bahnen zu sprengen und dadurch den Denkraum zu öffnen. Sie schaffen hier also die Grundlage für die Herstellung ihrer ganz individuellen, optimalen Zukunft. Nämlich scharfe Bilder, die so klar wie möglich vor dem inneren Auge erscheinen.

2.2. SICH WIEDER „MIT SICH SELBST ZU VERBINDEN“

Ich helfe den Menschen, sich wieder mit sich zu verbinden, den Status Quo zu hinterfragen und neue Perspektiven einzunehmen. Und dadurch aktiv in die Gestaltung der optimalen Zukunft zu gehen, anstatt diese so wichtige Verantwortung anderen oder anderem zu überlassen. Ich unterstütze sie, immer wieder Erwartungen anderer loszulassen und sich in den Fokus zu stellen, damit sich der Körper ganz verlässlich nicht mehr regelmäßig melden muss. Dabei gebe ich

entsprechend dem Relationalen Weltbild von Dr. Sonja Radatz, bei welcher ich lernen durfte, nie Ratschläge (Radatz, 2018) – weil ich fest davon überzeugt bin, dass jeder individuelle Mensch seine ganz individuellen Lösungen in sich hat. Ich sehe mich als HelferIn oder “Hebamme” zur Selbsthilfe und UnterstützerIn durch Fragen.

3. WIE WIR UNSERE HERGESTELLTE ZUKUNFT AB SOFORT LEBEN

Ein wichtiger Punkt, wie Relationale Coaching-Arbeit (Radatz, 2018) zulässt, die hergestellte Zukunft auch sofort zu leben ist, besteht darin, wegzugehen von der eingangs erwähnten Welt der Rezepte und somit weg von Entwicklungen in Richtung „Irgendwo“. Wir bewegen uns stattdessen hin zu einer simplen Entscheidung (Radatz, 2018). Das heißt konkret, dass wir nach der Herstellung der optimalen Zukunft – wenn das Bild so klar ist, dass es für das Leben ab sofort übernommen werden kann – diese auch ab heute leben. Das funktioniert, indem wir quasi jeden Tag dranbleiben, um das Gelebte zu reflektieren.

3.1. IHR INNERER DIALOG

Reflexion bedeutet aus meiner Sicht, dass täglich überprüft wird, wie es denn gelungen ist, das Neue zu leben. Was wäre denn anders gewesen, wenn die hergestellte Zukunft voll und ganz gelebt werden hätte können und wie kann sicherstellt werden, dass sie morgen zu 100% gelebt wird? An dieser Stelle wird eine Instanz eingeführt, mit der die jeweilige Person jeden Tag in den Dialog tritt,

*Ich helfe den Menschen,
sich wieder mit sich zu verbinden.*

um eben diese Fragen zu prüfen und das Leben des Neuen so gut es geht umzusetzen – das Alter Ego (Radatz, 2018: 265). Es kann durchaus sein, dass das zu Beginn noch nicht gut klappt. Der Mensch probiert aus und schaut, was gut funktioniert; das wird dann gelebt; und wenn etwas nicht so gut funktio-

niert, wird es einfach über Bord geworfen. So werden die Menschen kontinuierlich besser im Leben des Neuen, bis das Bild vollumfänglich gelebt wird (Radatz, 2018). Hört sich doch einfach an, oder?

3.2. MEDITATION

Eine weitere sehr gute Art und Weise “on track” und somit bei sich und in seiner hergestellten Zukunft zu bleiben, ist meiner Erfahrung nach Meditation. Außerdem hilft eine regelmäßige Meditationspraxis, die Klarheit darüber zu erlangen, was überhaupt anstatt des jetzigen Zustand erwünscht ist. Meditation hilft also nicht nur im Leben des Neuen, sondern auch bei der Herstellung der Zukunft.

*Es geht schlussendlich aus meiner
Sicht immer darum, besser im Dialog
mit sich selbst zu werden.*

Es geht schlussendlich aus meiner Sicht immer darum, besser im Dialog mit sich selbst zu werden. Ich meditiere seit zwei Jahren täglich und es ist grandios, wie schnell ich und mein Umfeld Veränderungen feststellen konnten. Ich fühlte mich sehr schnell viel energetischer, und mich regte viel weniger auf. Ich wurde gelassener und konnte mein gestaltetes Leben genießen. Ich schlafe besser und bin mehr präsent, egal womit ich gerade in Beziehung stehe in meinem Leben. Ich kann genau das annehmen, was gerade kommt, im Bewusstsein, dass ich immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin. Ich bin viel mehr im Jetzt und mache kürzere Ausflüge in die Vergangenheit – also nur noch an den Stellen, wo es gerade nötig ist. Die Qualität der Beziehung zu mir selbst, aber auch zu anderen ist enorm angestiegen. ■

LITERATUR

Harvard Business Review (HBR) “Why Leaders Need Meditation Now More Than Ever” 22.03.2020 <https://hbr.org/2020/03/why-leaders-need-meditation-now-more-than-ever>.

Radatz, S. (2018): **Einfach beraten**. Wien: 2018

In der nächsten LO

AB 10. MAI 2021



DAS ZEITALTER DES JETZT

Kein Begriff beschreibt wohl besser das digitale Zeitalter, in dem wir uns befinden, als das Zeitalter des JETZT. Alles ist „instant“: Die online bestellten Items sollten praktisch sofort gestreamt, genutzt oder geliefert werden können. Angebote und Leistungen wollen wir von jetzt auf gleich bekommen, Ideen werden per Mausklick erwartet, und die Bilder von heute sind morgen schon wieder vergessen. Dieses „Entweder jetzt oder gar nicht“ hat aber auch ein zweites, ganz anderes Gesicht: Den Genuss des Augenblicks. JETZT den Abend mit der Familie genießen und online Essen bestellen, JETZT Freunde treffen, JETZT das Ultimative erleben. Und auch: JETZT alles abschalten.

Und so wird dieser Begriff auch zu einem Ausdruck einer neuen Freiheit, der wir uns in der kommenden Ausgabe der Zeitschrift LO Lernende Organisation widmen.

Die nächste LO 121 erscheint am 10. Mai 2021 zum Schwerpunktthema „Das Zeitalter des JETZT“.

Die Zeitschrift LO Lernende Organisation

geht diesmal u.a. den folgenden Fragen nach:

- Welche Gesichter hat das Zeitalter des JETZT – und welche betreffen uns persönlich?
- Welche Risiken, Möglichkeiten, Chancen bietet uns das Zeitalter des JETZT?
- Wo erleben wir wahrscheinlich die größten Stolpersteine?
- Und: (Wie) Können wir uns das „Instant abschalten“ ganz einfach gönnen?