

RETREAT - FALLBEISPIELE

Beispiel Moni

- **Monis Frage:** *"Wenn ich eine Aufgabe bekomme, kriege ich die fertig. Aber für mich selbst prokrastiniere ich. Ich möchte zum Beispiel seit langem ein kreatives Projekt in der Wohnung umsetzen. Oder ich interessiere mich gerade für einen Kurs, aber zweifle, ob ich den machen soll, weil ich nicht sicher bin, ob ich genug mitnehmen werden. Ich habe ja auch im Coaching noch ganz viele Module nicht so durchgearbeitet, wie ich das möchte. Und bin nicht sicher, ob mir diese Kurse wirklich was bringen oder ob ich damit letztendlich Zeit verschwende. Andererseits möchte ich auch die Sachen machen, die mir Freude bringen. Meine Frage ist also: Wie kann ich meine Bedürfnisse priorisieren und eigene Projekte umsetzen?"*
- **Monis Hintergrund:** Als Kind hat sie mit der Mutter immer nach der Schule nachmittags "Kaffeezeit" gemacht: Sie tranken Kaffee/Kakao und haben sich unterhalten. Nach Ende der Grundschule war Moni in der "Orientierungsstufe", wo dann nach 1 Jahr die Entscheidung getroffen werden sollte, ob sie aufs Gymnasium oder die Realschule geht.
- Die Mutter stellte der 10-jährigen in dieser Phase immer Fragen über die Schule, das Lernen etc. - Zum Beispiel:
 - War das die richtige Entscheidung, dass du dich so und nicht anders vorbereitet hast?
 - Hast du das gut gemacht?
 - Was hättest du besser machen können? Was würdest du rückblickend anders machen?
- Ergebnis für Moni: Totale Verkopfung. Immer ein bewusstes oder nur unterschwellig wahrgenommenes Bedauern, es nicht richtig gemacht zu haben. Blockaden, neue Dinge anzupacken, weil es nicht die richtige Entscheidung sein könnte. Nicht der Freude folgen sondern immer die "richtige und sinnvolle" Entscheidung treffen wollen.

Beispiel Manuela

- **Manuelas Frage:** *"Wie kann ich meinen Chefs gegenüber Grenzen setzen und mich nicht für alles verantwortlich fühlen? Ich schleppe mich sogar super erkältet ins Büro. Und es kommt immer wieder vor, dass ich Antworten nicht rechtzeitig bekomme und dann aber Hektik ausbricht, wenn ein Termin beim Kunden oder vor Gericht ansteht. (Es geht in meinem Job um Gutachten.) Und dann überschlage ich mich fast, um alles hinzukriegen, obwohl es mich maßlos ärgert, weil ich ja rechtzeitig gefragt habe. Vielleicht muss man noch wissen, dass ich 2 Chefs habe. Mit dem einen kann ich gut, der versteht auch, wenn ich mich mal beschwere und dann geht es ne Weile besser. Der andere ist echt unsympathisch, schiebt immer alles auf andere, kann nie zugeben, dass er einen Fehler gemacht hat. Wie kann ich eine Grenze setzen, dass ich nicht immer am Ende diejenige bin, die springen muss? Und wie kann ich mich besser von dem Chef abgrenzen, der so unsympathisch ist?"*
- **Manuelas Hintergrund:** Die Mutter war psychisch krank. Der Vater musste sich viel kümmern und war gleichzeitig Alleinverdiener. Die Grosseltern halfen zwar mit den Kindern, dem Haushalt und der Mutter, aber er war oft überfordert. Manuela und ihr jüngerer Bruder waren, seit Manuela 8 Jahre alt war, nachmittags öfter mit der Mutter allein. Als Manuela älter wurde, hatte sie auch die Aufgabe, die Medikamenten-Einnahme der Mutter sicherzustellen. Obwohl es schön war, wenn die Grosseltern da waren, um zu unterstützen, und sie die Grosseltern mochte, erinnert sie sich, dass sie am späten Nachmittag oft aus dem Fenster geschaut hat - wartend, bis der Vater kam und in der Hoffnung, dass er ihr Trost spenden oder sie zum Lachen bringen würde. Sie lernte in der Kindheit: "Mutters Bedürfnisse gehen vor. Ich muss aufpassen. Vermutlich bin ich schuld, wenn Mutters Laune umschlägt. Ich bin verantwortlich, dass mein Bruder meine Mutter nicht stört. Papa verlässt sich auf mich."

RETREAT - FALLBEISPIELE

Beispiel Carmen

- **Carmens Frage:** *"Wie kann ich mehr Leichtigkeit empfinden, wieder glücklicher sein und mich von der Krankheit (Depression) meines Mannes nicht so runterziehen lassen"*
- **Carmens Hintergrund:** Sie ist Hauptverdienerin. Guter, verantwortungsvoller Job, vom Team geschätzt. Ihr Mann ist depressiv. Sie macht die gesamte Arbeit im Haushalt, mit den 3 (fast) erwachsenen Kindern. Es gibt in der Gesamtfamilie kaum Momente von Spass und Leichtigkeit. Wenn Carmen mit den Kindern alleine ist, hat sie Freude mit den Dreien. Carmen ist als Kind in Ostdeutschland aufgewachsen. Die Mutter hatte einen Vollzeitjob. Oft kam nachmittags oder am Wochenende die ältere Tante zu Besuch. Die hockte sich dann in der Küche fest. Carmens Mutter hat alles andere stehen und liegen gelassen, hat der Tante Kaffee gemacht, mit ihr geplaudert. Die Hausarbeit hat die Mutter dann spät abends gemacht - still dem Schicksal ergeben. Carmens Vater war streng. Carmen musste immer ordentlich gekleidet aus dem Haus gehen, durfte nicht viel. Lernen und Schule waren wichtig.

Beispiel Steffi

- **Steffis Frage:** *"Ich bin vor 1,5 Jahren Teamleitung geworden. Mit meiner Kollegin Annika habe ich mich immer sehr gut verstanden - sehr freundschaftlich, sehr "echt". Wir haben uns auch immer mal privat getroffen. Nun hatte ich vor einiger Zeit ein Führungskräfte-Coaching. Da Annika meist sehr gestresst ist, sich immer einen Kopf macht und beim Umgang mit einem unserer Vorgesetzten sofort "rot sieht", wenn der Kritik ausübt, habe ich Annika in unserem wöchentlichen Jour Fixe ein paar direktere Fragen aus dem Führungskräfte Coaching gefragt. Ich wollte ihr Tipps geben, wie sie ihr Arbeitspensum leichter nehmen kann und wie sie nicht mehr so über den Vorgesetzten aufregen muss. Annika hat total emotional reagiert. Sie hat vollkommen dicht gemacht, war sauer und wir haben das Meeting dann abgebrochen. Ich habe jetzt Angst, dass sie kündigt, weil sie mir mal erzählt hat, dass es ihr alles zu viel ist und sie darüber nachdenkt, den Job hinzuschmeissen. Und das fänd' ich total schade, denn Annika macht einen super Arbeit - und wenn sie für sich die Themen besser in den Griff kriegt, dann wäre das sicherlich alles easy für sie. Ausserdem habe ich jetzt ein beklemmendes Gefühl, wenn ich an meine nächsten Jour Fixes mit Annika denke. Wie kann ich Annikas Thema bei ihr lassen? Was kann ich besser machen? Und wie kann ich es schaffen, dass ich nach diesem Vorfall nun dennoch produktive Meetings mit Annika hinkriege? Das ist ja wichtig, damit ich meine eigene Arbeit gut mache."*
- **Steffis Hintergrund:** Sehr jung Abteilungsleiterin geworden ohne Erfahrung. Wird vom Chef unterstützt durch Coachings, aber der Chef ist auch schwierig im Umgang. Er will oft keine Zweifel, Unsicherheiten, Bedenken hören, hat wenig Geduld für Steffis Unerfahrenheit. Steffis Vater war Lehrer. Steffis schulische Leistung war ihm sehr wichtig. Sein eigener Job auch - er hat viel Zeit mit Unterrichtsvorbereitung und Korrekturen verbracht. Steffi ist ein sehr sanfter, empathischer Mensch. Sie möchte, dass es allen gut geht. Gleichzeitig grübelt viel und glaubt, sich unwahrscheinlich reinhängen zu müssen, um den Job zu schaffen. Sie hat oft Projekte, die vollkommen neu sind und sie sich von Null reinfuchsen muss. Das ist schwierig für sie, weil sie dann nicht einschätzen kann, wie lang diese Aufgabe braucht. Die Arbeit macht ihr Spass und ist ihr wichtig, aber sie möchte dem Job weniger Raum geben. Sie hat keinen Partner und baut sich gerade ihren sozialen Kreis wieder auf, nachdem sie zu Beginn der Berufstätigkeit zu viel Zeit in die Arbeit gesteckt und Freundschaften vernachlässigt hat.