Mentales Persönlichkeitstraining beim Luna-Learning Institut

„Coach Yourself" lehrt den Umgang mit psychologischen Blockaden des Erfolges

KARRIERE, 7.12.1990. Inzwischen hat es sich herumgesprochen: Wenn Boris Becker ein Spiel gewinnt oder Toni Schuhmacher einen Elfmeter hält, müssen nicht nur Kondition und Technik stimmen. Vor allem muß die mentale Verfassung top sein. Der Coach, zuständig für die menschlich-mentalen Aspekte, ist heute für den Erfolg der Spitzensportler ebenso wichtig wie der Trainer.

Aber auch für Führungskräfte der Wirtschaft hat sich Coaching als erfolgsträchtige Strategie erwiesen. Persönlichkeits- und Kommunikationsdefizite wie Streßanfälligkeit, Kontrollverlust oder gar eine umfassende Sinnkrise können die Ausgangssituation kennzeichnen, in der sich ein Manager einem Coach anvertraut.

Zumeist handelt es sich aber um weniger gravierende Probleme, denn ein Coach ist kein Psychotherapeut. Talent-Training ist seine eigentliche Aufgabe und das Einstudieren und Stabilisieren von Erfolgsstrategien. So sorgt der professionelle Coach dafür, daß „das, was in einer Spitzenkraft drinsteckt, auch herauskommen kann — denn Fähigkeiten haben und diese anzuwenden, sind zwei Paar Schuhe", ist die Erfahrung von Coach Heinrich Dürscheid aus Köln.

Seit neuestem kann man sich auch selber coachen.Coach Yourself nennt sich ein mentales Persönlichkeitstraining, das die Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund vom Luna Learning Institut auf der Basis des Neurolinguistischen Programmierens entwickelt (NLP) haben.

NLP-Kernthese: Erfahrungen werden im Hirn durch neuronale Verknüpfungen gespeichert, die sprachlich kommunizierbar sind und folglich auch rückwirkend umprogrammiert werden können. „Mentale Steuerung durch gehirngerechtes Denken", heißt das im Trainerjargon.

So werden Negationen beispielsweise vom Gehirn ganz anders als erwünscht verarbeitet. NLP-Expertin Besser-Siegmund dazu: „Die Aufforderung, ‚nicht' an ein grünes Krokodil zu denken, bewirkt genau das Gegenteil." Im Büroalltag funktioniert dies nicht anders; Anweisungen an Mitarbeiter wie: „Ich möchte auf keinen Fall, daß dies oder jenes eintrifft", wirken oft im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Bevor also unser Gehirn die Erreichung eines Ziels organisieren kann, muß — ähnlich wie beim Computer — eine systemgerechte Programmierung vorgenommen werden, denn nicht nur innere Bilder, auch ihre Qualität und das korrespondierende Körpergefühl beeinflussen den Erfolg. Der gute Vorsatz allein genügt nicht. Zu einer „wohldefinierten Zielsetzung" à la „Coach Yourself" gehört die genaue Beschreibung des Bildes und des Gefühls, die mit der Zielerreichung assoziiert werden.

Zielmanagement, der konstruktive Umgang mit Erfolgsblockaden und Kommunikationsthemen standen im Mittelpunkt eines Pilotseminars zu „Coach Yourself", das kürzlich in Hamburg durchgeführt wurde. Besonders beim Umgang mit Erfolgsblockaden wurde deutlich, daß diese im Persönlichkeitssystem häufig eine Schutzfunktion erfüllen.

Mit dem Zungenbrecher „Neurolinguistisches Programmieren" wird ein Kommunikationskonzept bezeichnet, das in den 70er Jahren von dem Linguisten John Grinder und dem Mathematiker Richard Bandler erfunden und inzwischen zum Hit im Verkaufstraining wurde.

So gesehen, kann zum Beispiel gelegentlicher übermäßiger Alkoholkonsum das Bedürfnis nach Ruhe und Streßfreiheit zum Ausdruck bringen. Konstruktiver Umgang mit Erfolgsblockaden bedeutet, die Funktion (Entspannung, Abschalten) zu akzeptieren und nur die Art der Zielerreichung in Frage zu stellen.

„Alles andere gefährdet die Balance des Persönlichkeitssystems", erläutert Luna-Learning-Trainer Harry Siegmund und schlägt den Teilnehmern vor, eine interne Konferenz abzuhalten, wo dem blockierenden Anteil ein Friedensangebot gemacht wird unter dem Motto: „Ich akzeptiere Dein Ziel, Du änderst die Methoden." Eine Metapher, die manchem Teilnehmer ohne oder mit geringer Seminarerfahrung Schwierigkeiten machte.

Akzeptiert wurde dagegen das Bild vom „inneren Kriegszustand". Gemeint ist: Brachialmethoden zur Überwindung des vielbeschworenen „inneren Schweinehundes" kosten viel Energie und lassen die Kampfmittel wie Medikamente, Fasten oder Konferenzmarathons immer drastischer werden.

Wahrung der „Ökologie" und die Steigerung der „Kongruenz" der Persönlichkeitsanteile ist folglich bei allen Veränderungen oberstes Gebot. Einen Aspekt, der von allen Seminarteilnehmern verstanden wird, hat doch jeder bei sich oder in seiner persönlichen Umgebung schon einmal erlebt: Wie erfolgreich Erfolgsblockaden sich gegen die Unterdrückung ihres im Grunde vernünftigen Anliegens wehren.

Trainerin Cora Besser-Siegmund: „Wie in einem Unternehmen müssen im Persönlichkeitshaushalt alle Anteile an einem Strick ziehen." Ihr Hinweis an Führungskräfte und Verkäufer: „Je stärker die Kongruenz, desto größer die Überzeugungskraft einer Persönlichkeit."

Das Trainingskonzept der Hamburger komme vor allem Managern entgegen, die — wen wundert's — jedem Seelenstriptease abhold sind. Die Übungen werden gleichsam blind gemacht und bleiben auf einer formalen Ebene. Die anderen Teilnehmer bekommen zwar Reaktionen wie roten Kopf oder leichtes Zittern mit, den Inhalt der besprochenen Bilder — z.B. der Chef als strenge Vaterfigur — kann der Probant für sich behalten.

Weiterer Vorteil von „Coach Yourself": Die Übungen sind ganz auf das Selbsttraining für die „Situation danach" zugeschnitten, zeit- und finanzaufwendige Dauerkonsultationen mit einem persönlichen Coach erübrigen sich entweder gänzlich oder beschränken sich auf sporadische „Supervisionen".

Obgleich NLP und „Coach Yourself" auf integrierten Theorieansätzen basieren, steht es doch dem heimgekehrten Selbst-Coacher frei, sich aus den verschiedenen Übungen und Ansätzen sein ganz persönliches Trainingsmenü zuzubereiten.

Schwierigkeiten dürften gestandene Manager dagegen mit der wuchernden Psychoszenen-Metaphorik der NLP-Theoreme haben, aber auch bei der tatsächlichen Verankerung des Übungskarussells im persönlichen und beruflichen Alltag. Denn „mit Persönlichkeitstraining", so ein Marketingmanager eines niederländischen Pharmakonzerns, der am Pilotseminar teilnahm, „ist es nicht anders als mit den guten Vorsätzen, mehr Sport zu treiben: Meist bleibt es bei den Vorsätzen." Aber was soll's: Dafür gibt es ja die Übungen zur Zielerreichung von „Coach Yourself". los

Offene Seminare des Luna Learning Instituts (☎ 040/327090) zu
- NLP-Practioner-Ausbildung
- Coach Yourself
- Anti-Streß-Tag
- Frau und Führung / NLP: 20.—23.6.91

und nach Vereinbarung für geschlossene Gruppen. Außerdem Seminare zur Raucherentwöhnung, bei Gewichts- und Schmerzproblemen.