

ESSENZCOACHING

Den inneren Genius finden



Foto: iStock/Lisa Vlasenko

Wer bin ich? Und was mache ich auf der Welt? Diese Fragen stellen sich alle Menschen irgendwann, weil wir einen angeborenen Willen zum Sinn haben.

Nach dem Sinn des eigenen Lebens zu fragen, ist zutiefst menschlich. Antworten darauf lassen sich zum Beispiel im Essenzcoaching finden. Martina Nohl, die die Methode weiterentwickelt hat, erklärt, wie Coaches ihre Klientinnen und Klienten dabei unterstützen können, ihren inneren Genius – den Wesenskern – zu entdecken und ihr Leben daran auszurichten.

In jedem längeren Coachingprozess kommen wir als Coaches mit unseren Klientinnen und Klienten irgendwann an den Punkt, an dem diese sich die großen Fragen des Lebens stellen: „Wer bin ich?“, „Was mache ich hier auf der Welt?“, „Was ist mein möglicher Beitrag?“ Wenn wir im Coaching mit Menschen professionell am Thema Sinn arbeiten wollen, liefert die Arbeit von Viktor Frankl hilfreiche Ansätze und Antworten. Der österreichische Neurolo-

ge und Psychiater begründete bereits in den frühen 30er-Jahren die Logotherapie als erste „Sinnlehre gegen die Sinnleere“.

Dieser therapeutische Ansatz bekam durch seine Erfahrungen im Konzentrationslager noch eine zusätzliche Tiefe. Frankl beschreibt in der Logotherapie die Sinnfrage als etwas spezifisch Menschliches. Wir alle haben ein Verlangen, das Leben zu verstehen und es nach unseren Werten zu gestalten. Und wir suchen Geborgenheit in der Beziehung

zum großen Ganzen und möchten der Anstrengung des Lebens Erfüllung und Glück entgegensetzen.

Welcher Sinn passt für mich?

Die Sinnfrage ist für viele Menschen heute sogar noch drängender, da traditionelle Sinnsysteme wie Religion, Philosophie und Ethik zunehmend weniger als Sinnquelle für den Einzelnen dienen. Die Suche nach dem „großen Sinn“, auch dem spirituellen Sinn, die im Coaching als die Frage nach der einzig seligmachenden Bestimmung und Berufung auftaucht, kann laut Frankl aber zu Sinnblockaden führen. Es deckt sich mit meiner Beratungserfahrung, dass Menschen auf der Jagd nach ihrer Berufung und ihrem absoluten Traumjob eher immer unsicherer und unglücklicher werden. Frankl sieht die Suche nach dem „existenziellen Sinn“ mit Bezug zur Wirklichkeit der eigenen Person als hilfreicher an, um den sich auch die Arbeit mit dem inneren Genius dreht.

Als kleinen bzw. praktischen Sinn beschreibt Frankl die vielen kleinen wertorientierten Entscheidungen des Alltags, die den großen Sinn konkretisieren. Der große bzw. existenzielle Sinn wird in den Alltagsentscheidungen geformt bzw. vorweggenommen. Hier zeige sich die Richtung, in die man lebt. Und hieraus kann in der differenzierten Stärken- und Wertearbeit im Coaching dann auch der existenzielle Sinn abgeleitet werden.

Der „Golden Circle“ von Simon Sinek



Quelle: Simon Sinek, eigene Darstellung

Frankl leitet damit eine Wende in der Sinnfrage ein. Sinn wird nicht mehr als Antwort von bestimmten Systemen, Religionen und Weltanschauungen geliefert. Vielmehr geht es um eine aktive Haltung gegenüber der Sinnfrage. Aktive Sinnsucherinnen und -sucher fragen:

- ▶ Was verlangt die Situation von mir? Wie kann ich dazu beitragen, dass hier etwas Gutes daraus wird?
- ▶ Wie kann ich selbst schöpferisch/kreativ Sinn schaffen, wo ich vielleicht erst mal noch keinen sehe?

Gemeinsame Suche nach dem Wesenskern

Doch wie kann man heutzutage, ohne monatelang im Ashram zu sitzen oder zu einer mehrwöchigen Vision Quest in die Wüste aufzubrechen, als Nor-

malmensch mit allen Alltagsverpflichtungen in einem vertretbaren Zeitaufwand den eigenen Lebenssinn im Sinne Frankls finden? Das Konstrukt, das sich in meiner Coachingarbeit bewährt hat, ist die gemeinsame Suche nach der Essenz als dem Wesenskern, der unsere Coachees ausmacht und der dann ein Feld an Zukunftsmöglichkeiten eröffnet. Aus diesem Möglichkeitsfeld wählen wir je nach Lebensphase und -situation einen Entwurf, der sich aktuell stimmig anfühlt und umsetzbar ist.

Dieser Entwurf kann alle paar Jahre wieder zur Disposition stehen. Wünschenswert ist, dass er immer mehr konvergiert mit dem, was wir als unser authentisches und „bestes“ Selbst empfinden. Dieses Selbst ist zwar relativ stabil, entwickelt sich aber durch unsere Lebensumstände und Erfahrungen in Facetten weiter. So findet bestenfalls ein Annäherungsprozess mit verschiedenen beruflichen Stationen statt, die immer aktiv gestaltet werden müssen und dürfen. Ziel ist, die Geschichte un-

serer Lebenserzählung kohärent weiterzuschreiben. Diese Kohärenz benötigen Menschen, um auch schwierige Lebenswege gesund zu gehen, wie der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschrieben hat. Diese Essenz kann als innerer Genius formuliert werden, den ich hier als Alternative in die Berufungsdiskussion einbringen möchte. Der Genius ist keine konkrete Berufsbeschreibung, weil das Wirkprinzip breit in unterschiedlichen Tätigkeiten und Kontexten eingesetzt werden kann.

Die Idee des inneren Genius gab es schon in der Antike. Dort galt er als eine Art persönlicher Schutzgeist. Auch in anderen Kulturen wurde der Genius als ein dienender und schützender Geist verstanden. Er galt als Ausdruck der Persönlichkeit und bestimmte das Schicksal eines Menschen. Man kann ihn heute zeitgemäß als internes Wirk- und Richtungsprinzip interpretieren und damit als inneren Halt, als Sinn von innen in einer äußeren Welt voller Unsicherheiten.

Der innere Genius als unkomplizierter Leitstern

Die Formulierung des inneren Genius hilft Menschen, die im Coaching nach Sinn und Antworten für ihre Lebensgestaltung suchen, ihren roten Faden klarer zu fassen. Ist er sprachlich auf den Punkt gebracht, merkt man sofort im Coaching, dass das ganze Körper-

Geist-Seele-System des Coachee berührt wird. So wird u.a. ein klares „Ja“ aller somatischen Marker zurückgeliefert. Dann ist die Essenz gefunden und kann als Leitstern oder Leuchtturm bei allen künftigen privaten und beruflichen Entscheidungen dienen.

Der Genius hat wie eine Medaille zwei Seiten. Einerseits ist in ihm etwas formuliert, das sich die Person zutiefst von der Welt wünscht. Und weil es ihr so wichtig ist, wird sie auf der anderen Seite auch dafür sorgen, dass von diesem Genius mehr in die Welt kommt. So ist der Genius ein Geschenk, das sich unsere Klientinnen und Klienten selbst, aber auch den Menschen in ihrem Umfeld und letztlich der Gesellschaft machen. Der amerikanische Autor Dick Richards hat diesen Genius in seinen Büchern für die heutige Welt so beschrieben: „Der Genius ist die Energie, die mich im Innersten ausmacht und bewegt.“

Essenzcoaching in der Praxis

Richards zeigt viele Methoden auf, mit denen man sich dem eigenen inneren Genius annähern kann. Meiner Erfahrung nach kann die Suche danach in wenigen Coachingstunden zum Erfolg führen – allerdings nur dann, wenn die Zeit dafür beim Coachee gekommen ist. Den richtigen Zeitpunkt erkennt man daran, dass sich jemand schon länger mit seinem Lebenssinn in verschiedenen Kontexten auseinandergesetzt hat

und dieser dann im Coaching nur noch präzisiert werden muss. Die Suche kann aber auch ein mehrmonatiger einkreisender Prozess sein, der im Coaching in längeren Abständen begleitet wird.

In jedem Fall ist die Suche nach der Essenz ein sprachlich feinfühler Prozess, bei dem Sie als Coach immer wieder in intuitive Resonanz mit dem vom Coachee Gesagten gehen, aber ebenso mit dem Unausgesprochenen, das zwischen den Wörtern schwingt. In der Tradition Richards' wird der Genius in Zweiwortsätzen formuliert und kann auch metaphorisch zu verstehen sein:

- ▶ Perspektiven entwickeln
- ▶ Schätze heben
- ▶ Ideen einbringen
- ▶ Brücken bauen
- ▶ Wesentliches ausgraben
- ▶ Positives erkennen
- ▶ Weg bereiten
- ▶ Strukturen organisieren
- ▶ Fröhlichkeit schenken

Sich definitiv auf einen einzigen Zweiwort-Genius festzulegen, ist meiner Einschätzung nach erst der letzte Schritt, wenn der Genius bereits eine Weile gelebt und

geschliffen wurde. In meiner Weiterentwicklung der Geniusarbeit hat sich die Leitsatzformulierung nach einer bestimmten Sprachstruktur bewährt. Hier einige Geniusformulierungen:

- ▶ Ich begeistere Menschen für ein tolles Miteinander.
- ▶ Ich motiviere Menschen dazu, ins Fühlen und in ihre Kraft zu kommen, um sich verwurzelt im Leben zu fühlen und ihren Platz einzunehmen.
- ▶ Ich sammle meinen Bienenschwarm und begleite ihn auf dem Weg in die Freude.
- ▶ Ich verwirkliche sinnvolle Herzensprojekte und habe Erfolg damit.
- ▶ Ich bringe Menschen in Schwung, damit sie auf ihrem einzigartigen Lebensweg Fahrt aufnehmen.
- ▶ Ich lege in Organisationen Gartenanlagen an, in denen die Mitarbeitenden wachsen und blühen.
- ▶ Ich ermutige und bewege Kinder, damit sie sich sicher, stark und stolz fühlen.

SERVICE

- » Dick Richards: *Is Your Genius at Work? 4 Key Questions to Ask Before Your Next Career Move.* Davies-Black 2005, 5,56 Euro.
- » Alfried Längle: *Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie.* 4. Aufl., Residenz 2018, 17,90 Euro.
- » Alfried Längle, Dorothee Bürgi: *Existenzielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision.* 2. Aufl., Facultas 2020, 24,20 Euro.

Diese Leitsätze erinnern an die Mottoziele, die Maja Storch im Zürcher-Ressourcen-Modell beschreibt. Allerdings sind sie insofern komplexer, als es hier um ein komplettes Lebens-Leitmotiv geht und nicht um einen motivierenden Zielsatz für das nächste Vorhaben.

Besonderes Augenmerk wird auf die genaue Vorstellung der eigenen Rolle gelegt, da der Genius einen sehr unterschiedlichen Aktivitätsgrad enthalten kann. Manche Genii wirken berufsspezifisch, lassen sich dann aber auch im Privatleben weiter deklinieren. Manche sind themenbezogen, andere können mit beliebigen Inhalten gefüllt werden. Bei manchen liegen konkrete berufliche Ausrichtungen auf der Hand, andere sind auf einer generischeren Ebene formuliert. Zum Schluss wird auch immer ein biografischer Rückbezug vorgenommen. Denn oft verweist der Genius auf etwas, das in der Kindheit oder Jugend gefehlt hat, das aber eine starke innere Sehnsuchtsbewegung ausgelöst hat.

Ich arbeite dann mit dem „Golden Circle“ von Simon Sinek weiter (siehe Grafik), der mit seinem Ted-Talk „Start with why“ bekannt geworden ist. Der Genius als innerster Kern, als „Warum“ (im Deutschen besser übersetzt als „Wozu“) wird weitergedacht in der „Wie-Ebene“. Wir fragen: „Was ist die einzigartige Art und Weise, wie Ihr Warum in die Welt gebracht wird?“ Antworten zu solchen Wie-Sätzen sind meistens schon auf dem Weg der sprachlichen

Verdichtungsarbeit gegeben worden. Schließlich kann der Genius noch hinein in die „Was-Ebene“ konkretisiert werden. Dafür werden abschließend handfeste berufliche und private Ideen gesammelt, wie der Genius im Alltag gelebt werden kann.

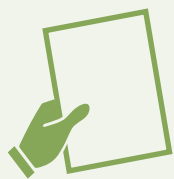
Praxisbeispiel Essenz-coaching

Die meisten Coachees, die sich auf Geniussuche begeben, sind Mitte 40 oder älter. In der zweiten Lebenshälfte erfolgt oft die Wendung nach außen, indem Menschen fragen, was ihr Beitrag für den Rest des Lebens ist. Aber es gibt auch jüngere Menschen, die den starken Wunsch nach Sinn haben. Hier ist das Praxisbeispiel einer Klientin Mitte Dreißig, die im Marketing gearbeitet hatte und nach mehr Sinn und Richtung in ihrem Leben sucht. Sie hat bereits ein Sabbatical mit vielen Selbstexperimenten und Weiterbildungen hinter sich und möchte nun die noch etwas diffuse Wolke der Selbsterkenntnisse für sich mit der Geniussuche verdichten.

Wir sammeln mit den Vorbereitungsfragen (s. Handout) Wörter mit einem hohen emotionalen Bezug zu ihr. Das können Eigenschaften, Stärken, Werte, Leitmotive, Lebensmaximen etc. sein. Alles wird in einem großen Wortsteinbruch zusammengetragen. Hier ein Ausschnitt davon:

„befreien, strahlen, eigene Bedürfnisse, Macht, verantwortlich, für mich einstehen, Harmonie, loyal, Sicherheit, Sport (Fahrrad, Laufen, Volleyball), Struktur, Miteinander, draußen sein, gesehen werden, singen, Musik, berühren, offen, ehrlich kommunizieren, geben, in Frankreich arbeiten und leben, international, herzlich, innere Stimme, nach innen reisen, multikulti, Nachhaltigkeit, Gemeinschaft, Entfaltung, gemeinsam Zukunft gestalten, helfen, in die Kraft zu kommen, Impulse weitergeben, Austausch, texten, flexibel, was treibt Menschen an, loslegen, helfen, gelassen, Demut, dankbar, springen, Neues wagen, kraftvoll in der Natur, Selbstvertrauen, Power, bewegen, Fun, mich trauen, loslassen, Vertrauen, ins Unbekannte springen, ankommen, Liebe, sichtbarer Weg, Wohlfühlraum, Schutz, Ruhe, Richtung, warm, Frieden, im Hier und Jetzt sein, Glück im Augenblick, eins mit der Natur, genießen, Lebensfreude, Einfachheit, Bescheidenheit“.

Nach einer Zentrierungsübung, die intuitive Empfangskanäle öffnet, sucht sie Wörter aus, die emotional mit ihr in Resonanz gehen (diese sind oben unterstrichen). Anschließend wird eine Sammlung an Verben aus ihrer Wortsammlung angelegt, die einen aktiven Beitrag ermöglichen, z.B. Ich öffne/sorge für Offenheit; vermittele; helfe/unterstütze; improvisiere; schaffe Ordnung/strukturiere/sortiere; integriere/verbinde; berühre; gebe Impulse; ermutige; befreie; entfalte.



HANDOUT

Let's go to Genius

Bevor Sie den inneren Genius mit Coachees erarbeiten, sollten Sie sich selbst intensiv auf die Suche nach Ihrer eigenen Essenz begeben. Mit dieser Selbsterfahrung können Sie leichter einzelne Aspekte der Geniuserarbeit in Ihr Coaching integrieren.

Für die folgende Arbeit werden Sie mindestens eine Stunde brauchen, aber es lohnt sich! Nehmen Sie sich mehrere Blätter Papier, etwas zu schreiben, ein Tablet oder einen Laptop und dann kann's losgehen. Die Arbeit am inneren Genius ist intuitiv-sprachliche Arbeit. Schreiben Sie deswegen alle Gedanken zu den folgenden Schritten auf. Das ist Ihr Wortmaterial, aus dem Sie Ihren inneren Geniesentwurf entwickeln.

1. Sinnfragen

Nehmen Sie folgende Fragen als Anregungen, um über sich und Ihren Bezug zur Wirklichkeit nachzudenken.

- ▶ Was tun Sie ganz automatisch immer wieder, wenn Sie z.B. einen Raum betreten oder mit Menschen zu tun haben?
- ▶ Wofür fühlen Sie sich im Leben verantwortlich?
- ▶ Welche Werte werden verletzt, wenn Sie wütend werden oder andere Ihnen auf die Nerven gehen?
- ▶ Welches Geschenk machen Sie sich und anderen immer wieder einfach durch Ihre Art, wie Sie auf die Welt (z.B. Menschen, Situationen, Natur, Dinge, Tiere) zugehen?
- ▶ Was ist die Grundidee hinter allen Fähigkeiten und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten?
- ▶ „Das, was ich der Welt zu geben habe, ist das, was ich selbst am dringends-

ten brauche!“ Wenn dieser Satz wahr wäre, was würde das sein?

2. Vertiefung

Sie können noch tiefer hinschauen, indem Sie an die oben gegebenen Antworten mehrfach die Frage stellen: „Warum?“ Oder alternativ: „Wozu ist es gut? Wozu dient es?“

3. Alternative Leben

Schreiben Sie einige Ideen für alternative Lebensentwürfe auf. Was hätten Sie gemacht, was wären Sie vielleicht geworden, wenn das Leben anders verlaufen wäre? Was ist der Kern daran? Was reizt Sie genau an dem alternativen Leben? Formulieren Sie daraus Zweiwortsätze wie „Freiheit leben“, „Natur gestalten“, „Leiden verringern“.

4. Bildliche Ergänzung

Suchen Sie sich zwei bis drei Bilder im Internet, die symbolisch für Ihr bestmögliches Selbst stehen (z.B. eine offene Tür, ein cooles Cabrio). Lassen Sie sich durch Bilder-

seiten treiben, oder suchen Sie nach bestimmten zentralen Begriffen, hören Sie dabei immer auf Ihre Intuition. Dann halten Sie Ihre Assoziationen zu den zwei bis drei Bildern ebenfalls schriftlich fest.

5. Auswertung

Markieren Sie nun die wichtigsten Verben, zentrale Substantive und Wendungen in Ihren Antworten aus Schritt 1 bis 4. Die wichtigsten sind die, die mit Ihnen in Resonanz gehen und Sie positiv und emotional leicht „erregend“ ansprechen. Formulieren Sie daraus mehrere Satzentwürfe nach dem Muster: Ich + aktives Verb (z.B. fliege, gestalte, unterstütze, lebe) + Ziel/Zielgruppe, indem ich + weiterer Satzteil mit markierten Wörtern.

Achten Sie unbedingt auf Ihre innere Resonanz: Welcher Satz berührt sie zutiefst, mehr als alle anderen? Es kann sein, dass Sie mit diesem Leitsatz schon sehr glücklich sind. Oft ist es aber ein Reifeprozess. Dann bewegen Sie diesen Satz im Herzen und probieren immer mal wieder kleine sprachliche Anpassungen aus. Natürlich können Sie sich auch professionelle Unterstützung holen, um Ihren Rohdiamanten noch zu schleifen und zu polieren.

Der klassische Genius besteht aus zwei Wörtern. Wenn Sie Ihr Ergebnis also noch mehr zuspitzen wollen, dann versuchen Sie diesen Satz zu einem mottoartigen Zweiwortsatz zu verdichten, und finden Sie heraus, worum es Ihnen wirklich wirklich geht. Was ist Ihr ureigener „Job“ in der Welt? Beispiele für klassische Genii: Freude leben, Menschen zusammenbringen, Senioren stärken, Ordnung schaffen, Natur bewahren etc.

Wiederum mit den emotional ansprechendsten Verben werden dann viele Satzentwürfe nach der Satzstruktur angelegt (s. Handout). Diese überprüfen wir erneut auf emotionale Resonanz und positive somatische Marker und verdichten sie Schritt für Schritt zu einem Kernsatz. Einige Zwischenergebnisse:

- ▶ Ich Sorge für Ehrlichkeit, Offenheit und Verbindung in Gemeinschaften. Ich verbinde Kulturen. Wir sind alle gleichwertig.
- ▶ Ich strukturiere Gedanken und innere Prozesse, damit wir Klarheit und freiere Lösungen finden.
- ▶ Ich verbinde Kulturen durch Neugierde und Offenheit.
- ▶ Ich verstehe das große Ganze und die Zusammenhänge interdisziplinär und schaffe Strukturen aus der Vogelperspektive für mich und andere.

Und der Geniussatz:

Ich berühre Menschen, damit sie sich öffnen, vertrauen und sich zeigen, wie sie sind und sich verschenken.

Dieser kann dann noch mit dem Golden Circle in Richtung „Wie“ und „Was“ auch für verschiedene Lebensbereiche weiterverarbeitet und durchdekliniert werden. Oft liegen Umsetzungsideen direkt auf der Hand.

In den Genius hineinwachsen

Ist die Essenz einmal gefunden, ist der Klient oder die Klientin oft euphorisch. Es passiert ein innerer Shift, ein

Schauder, Tränen fließen, die Energie im Raum hebt sich. Viele Coachees gehen sehr glücklich aus dem Essenzcoaching, und sie geben immer wieder Rückmeldungen, wie hilfreich dieser Geniussatz für sie auch auf Dauer ist. Aber mir wird auch immer wieder von einem Absturz im Alltag berichtet. Denn das ganze Erleben im Coaching lässt sich schwer in seiner inneren Bedeutsamkeit in der Partnerschaft oder in der Familie erzählen, ohne dass es „zerredet“ wird.

Auch die eigenen inneren Zweiflerstimmen treten regelmäßig auf den Plan: „Ist es das jetzt wirklich, wonach ich mein Leben auch sicher ausrichten kann? Wer kann mir eine Garantie geben, dass es da nicht doch noch etwas anderes gibt?“ Oder der Genius fühlt sich zu vermessen an: „Wer bin ich eigentlich, dass ich diesen Beitrag leisten soll? Das ist eine Num-

mer zu groß für mich!“ Im Coaching sprechen wir darüber, dass es um ein Hineinwachsen geht bei dieser Essenz, die mit einer sinnvollen Lebensaufgabe verbunden ist. Mit diesem Hineinwachsen ist die Integration verbunden, also ein schrittweises Annehmen dieses Genius, sodass er Teil und gar Ausrichtung der eigenen Identität wird.

Sinnfindung ist Work in Progress

Die gute Botschaft ist: Der innere Genius kann ein Leben lang umgesetzt werden. Es ist kein einmaliger „Akt“, ihn zu leben. Ihre Coachees dürfen sich erlauben, immer mehr ihre Lebensumstände, Tätigkeiten und Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass sie zu ihrem inneren Genius und damit zu ihrem Wesenskern passen – dieses schrittweise Vorgehen wirkt unglaublich entspannend.

Sinnvolles bezieht sich nach Frankl auf etwas für uns Kostbares, etwas, das uns berührt, das uns nahe geht, mit dem wir uns im Alltag verbunden fühlen. Für sinnvolles Handeln ist es nicht wichtig, ob wir am Ziel ankommen oder etwas zu Ende bringen. Wir wissen, dass wir mit dem Genius auf dem richtigen Weg sind, und das ist genug. Wir können den Verlauf des Lebens nicht kontrollieren, aber wir können immer wieder neu auf das Leben antworten. Die Sinnausrichtung beinhaltet keine Erfolgsgarantie, aber sie führt zu einem erfüllteren Leben.

Martina Nohl ■



Die Autorin: Martina Nohl arbeitet als Laufbahnberaterin, Essenz- und Positionierungscoach. Sie ist Inhaberin der Akademie für Coachs und bietet hier u.a. eine 10-tägige Weiterbildung zum Essenzcoach an. Kontakt: www.weiterbildung-coach.de