



TRÄUME NICHT DEIN LEBEN ...

... lebe deinen Traum – so lautet ein bekannter Spruch. Was, wenn einfach alles möglich wäre? Visionscoaching hilft, in eine Zukunft ohne Limitierungen und Probleme zu sehen.

Text: Theresa Steininger

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo Sie sich beruflich und privat sehen würden, wenn alles möglich wäre? Wenn keine fehlende Ausbildung oder keine Prestigevorstellungen im Wege stehen? Wenn niemand Limits setzte, auch Sie selbst nicht? Wenn man einfach träumen dürfte ... Hier den Blick auf sämtliche Wünsche und Ideen freizulegen, ist Ziel eines Visionscoachings, das sich vor allem an jene wendet, die nicht sicher sind, ob die aktuell gewählte Karriere das Richtige ist. Gleichzeitig kann ein Visionscoaching helfen, wenn man sich vor großen Herausforderungen im aktuellen Job oder im Privaten befindet oder die Work-Life-Balance nicht mehr stimmt. Im Vordergrund stehen in allen Fällen positive Bilder für die Zukunft.

VISIONEN SICHTBAR MACHEN

Es sei „ein Hinwenden zu dem, was man möchte, weg von den Dingen, die sich dem Ziel in den Weg stellen könnten“, sagt Karriere- und Erfolgscoach Alexandra Deubner. Sie bietet Visionscoachings an und überrascht ihre Coachees am Anfang oft, wenn sie eine Figur einbringt, die auch Kinder kennen: „Ich frage: Wäre Tinkerbell im Raum, was würden Sie sich wünschen? Oft schmunzeln die Klientinnen und Klienten zuerst, aber dann kommen sie doch nach und nach auf ihre Träume und Visionen zu sprechen“, erzählt Deubner. Ein Visionscoaching brauche oft einen solchen Anstoß und mehrere Anläufe, sagt die Expertin. „Denn wir sind es nicht gewohnt, in Visionen hineinzukommen. Wir Menschen tendieren dazu, die Probleme und Limitierungen zu sehen, die uns davon abhalten, unsere Träume auszuleben. Gerade aber, wenn die Visionen im Coaching ausgesprochen werden, können wir Wege und Strategien erarbeiten, die ermöglichen, diese umzusetzen.“ Oft seien es ja „verschwommene Träume“, darüber hinaus müsse man sich erst von jenen trennen, die eigentlich die von Familie und Gesellschaft und nicht die eigenen sind.

Um dies zu konkretisieren, „fordere ich gern auf, ein Visionboard zu erstellen. Darin können die Klientinnen und Klienten Bilder anordnen, die für verschiedene ihrer Visionen stehen. Beispielsweise Fotos, die zu

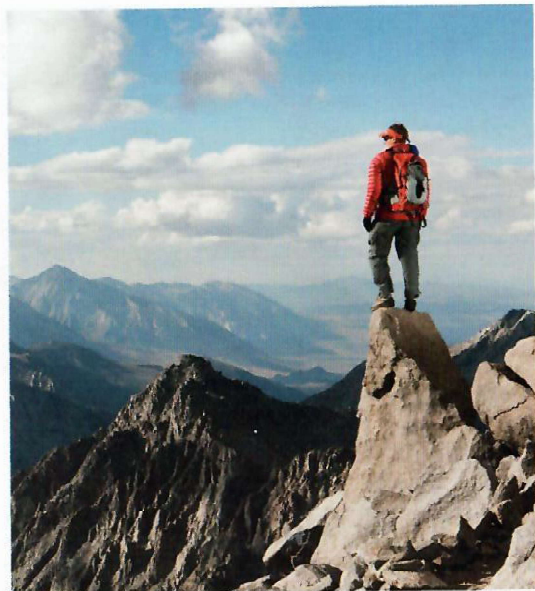
dem passen, was man 2023 in Karriere, Gesundheit, Freundeskreis und Familie erreichen möchte. Das kann man sich dann an die Wand hängen oder als Bildschirmschoner einrichten, damit man sich die Ziele täglich in Erinnerung ruft“.

Ein solches Visionboard helfe auch bei Rückschlägen oder Motivationstiefs, meint Deubner: „Wir haben ja die Tendenz, uns Sachen leicht wieder auszureden. Die Bilder oft zu sehen, hilft uns, dass wir immer wieder zu der Frage kommen, warum wir das eigentlich alles wollen.“

ZUKUNFT, DIE BEGEISTERUNG AUSLÖST

Eine besondere Art des Visionscoachings hat Herbert Gölzner für seine Klientinnen und Klienten gefunden. Er macht mit diesen eine kleine Bergtour, oft schläft man dann auch unter freiem Himmel, um sich ohne Ablenkung Gedanken über das bis dahin Besprochene zu machen. Auf dem Weg bergauf redet man darüber, was in einem in der Vergangenheit Begeisterung ausgelöst hat und welche Werte einem besonders wichtig sind. Auch ein Bild von der erwünschten, attraktiven Zukunft wird konkret besprochen. Und es wird festgelegt, wie man diese Vision nachhaltig in sein Leben hereinholen kann und welche Schritte man dafür setzen muss.

Für Gölzner ist Visionscoaching die „Begleitung von Leuten, die sich mit einer neuen Ausrichtung auseinandersetzen – mit dem eigenen Zweck, den eigenen Werten und der eigenen Vision, wobei Letztere ein Bild von der Zukunft ist, das Begeisterung auslöst“. All das sei nicht zwingend mit dem Beruflichen verbunden, sondern könne auch auf Privates bezogen sein. Gleichzeitig müsse es nicht mit einem Jobwechsel zu tun haben, sondern sei auf Herausforderungen oder die gemeinsame Arbeit in Organisationen anwendbar. Auf den Bergtouren stellt Gölzner Fragen, damit die Teilnehmenden ihren Zweck und Wert formulieren, beginnend beispielsweise mit jener, wann sich diese besonders lebendig gefühlt haben. Und letztlich fordert er oft dazu auf, dass jemand einen Brief schreibt. In diesem solle man sich vorstellen, es sei 2028 und man blicke auf die erfolgreichen vergan-



genen fünf Jahre zurück. „Ich sage: Stell dir vor, das waren die besten fünf Jahre deines Lebens – was hast du über sie zu erzählen? Der Gedanke dabei ist, dass man nicht so viel nachdenkt, sondern einfach schreibt – und so zu seiner Vision kommt.“ Nach dem Schreiben des Briefes im Wald in den Bergen zu übernachten, „noch dazu in einer Umgebung, die man nicht gut kennt, macht etwas mit einer Person. Man ist nicht abgelenkt und kann gut über das Reflektieren, was bisher besprochen wurde“. Wer möchte, kann auch in einer Unterkunft daneben übernachten, „in der Regel erleben es die Klienten aber sehr intensiv, im Freien zu sein“.

Ob die Bergtour nicht auch eine passende Metapher für die stetigen Schritte einer Veränderung sei? Das

INFO

Alexandra Deubner ist Coachin, Karriereberaterin, Trainerin, Mutmacherin und Lösungsfinderin. Sie begleitet Menschen, die sich beruflich verändern oder weiterentwickeln möchten oder mehr aus ihrem Leben machen möchten.

alexandra@alexandradeubner.com
www.alexandradeubner.com

Herbert Gölzner nimmt Klientinnen und Klienten mit auf eine Bergtour. Dabei definieren sie ihre Kernwerte und formulieren ihre persönliche Vision.
herbert@goelzner.vision
www.goelzner.vision

Bild passe sehr gut, meint der Visionscoach auf diese Frage. „Es geht darum, herauszufinden, wohin der erste Schritt überhaupt gehen soll – und dann langsam, aber regelmäßig die weiteren zu machen.“

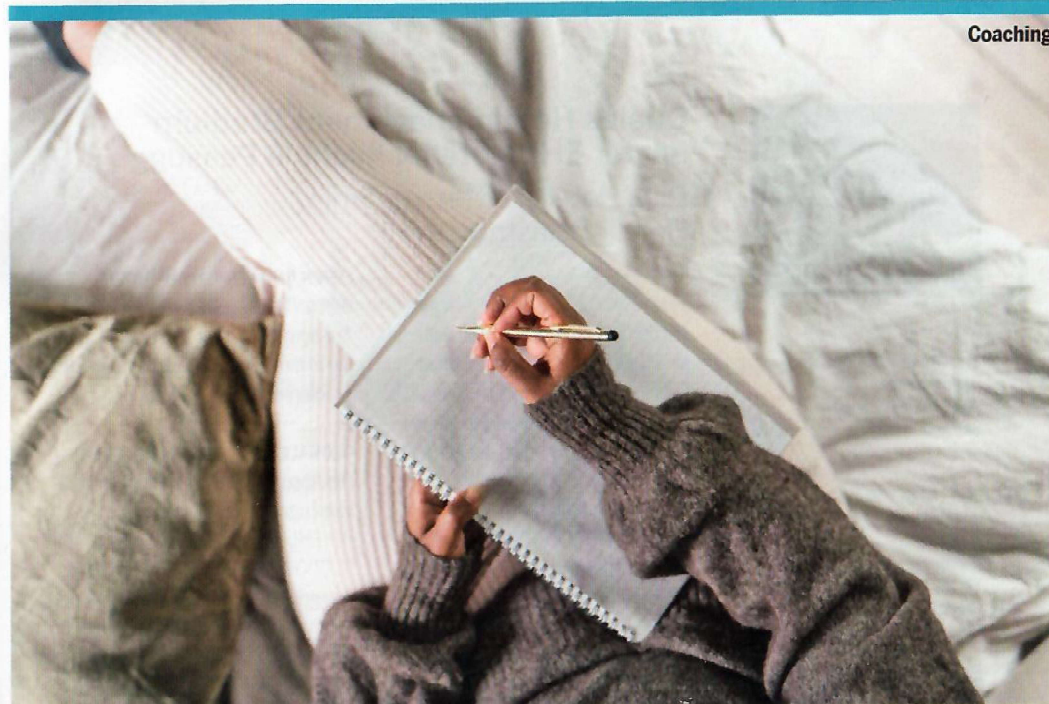
EXPERTENTREFFEN

Der Vorteil einer Begleitung von außerhalb sei natürlich wie immer in Coachings, dass „es wie ein Expertentreffen ist“, so Alexandra Deubner. „Der Klient ist der Experte seines Lebens, der des Prozesses. Gemeinsam schauen wir, wie wir ans Ziel kommen können. Der Vorteil ist, dass ich kein Eigeninteresse daran habe, ob jemand den einen oder den anderen Beruf anstrebt, während Familie und Freunde vielleicht unerschwinglich etwas mitschwingen lassen, das einen vom Weg abbringt.“ Wenn jemand beispielsweise sage, er möchte nach Australien auswandern, „dann frage ich nach dem Warum. Familie und Freunde haben eventuell Interesse daran, dass derjenige hierbleibt, und finden Gegenargumente“. Beim Coaching aber gelte: „Wenn das Warum stark genug ist, überlegen wir, wie Träume umsetzbar werden“, sagt Deubner, die sich dabei als SparringPartner und Cheerleader zugleich sieht. Natürlich gebe es Wünsche, die selbst ein Visionscoach kritisch sehen muss:

„Wenn jemand kommt und sagt, mein Traum ist es, US-Präsident zu werden, obwohl er österreichischer Staatsbürger ist, muss ich schon sagen: ‚Das wird es nicht spielen.‘“

Bei weniger klarer Sachlage zur Möglichkeit von Berufswünschen lasse sie die Klientinnen und Klienten gern einen Reality Check machen. Sie schlage vor, mit jemandem in Kontakt zu treten, der das genannte Ziel schon erreicht hat. Ein Informationsinterview darüber, was den Beruf ausmacht, wie der andere ihn erreicht hat, was Spaß macht und was die Herausforderungen sind, helfe bei der Einordnung. Doch auch Träume, die auf den ersten Blick unerreichbar scheinen, helfen oft

Fotos: Gettyimages



bei der Weiterentwicklung: „Wir überlegen uns dann, was steckt eigentlich dahinter, was will die Person wirklich, was gibt es Ähnliches? Und wir erarbeiten ein neues, erreichbares Ziel.“ So möge jemand, der Arzt als Berufsbild angibt, aber beispielsweise kein Blut sehen kann, überlegen, ob es bei dem Traum vielleicht darum geht, dass man anderen Menschen helfen will. Dann wird darüber reflektiert, in welchem anderen Beruf man dies auch tun könnte. Wenn man immer nur daran denke, dass man gern Arzt wäre, es aber nicht schaffe, bleibe man in der Patt-Situation gefangen. „Wenn ich aber überlege, was hinter dem Traum steht und ob dieses Dahinter auch anders umzusetzen ist, kann sich der verhinderte Wunsch in Wohlgefallen auflösen“, beschreibt Deubner. Letztlich geht es im Visionscoaching manchmal auch darum, mit Zielen, die man sein Leben lang hatte, die aber eigentlich nicht zu der Person passen, abzuschließen: „Ich kenne das aus eigener Erfahrung“, sagt Deubner. „Ich wollte Tierärztin werden, weil ich

Tiere liebe. Aber als ich Veterinärmedizin studiert habe, war es nicht meines. Dennoch bin ich froh, dass ich es versucht habe, denn sonst hätte ich nicht damit abschließen können. Nicht erfüllte Träume schleppt man wie einen schweren Rucksack mit sich und kommt nicht voran. Ein Coaching kann helfen, den Rucksack neu zu befüllen.“

Ganz oft gehe es im Visionscoaching auch um die Erkenntnis, dass man wegkomme von der Opferrolle oder von Ausreden, warum ein bestimmter Job sowie so nicht möglich wäre, sagt Deubner. „Es dreht sich darum, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und aus den Möglichkeiten etwas zu machen – und die sind oft größer, als man auf den ersten Blick denkt.“ Und auch Gölzner definiert: „Mir geht es im Visionscoaching immer darum, mehr in die Selbstführung zu kommen – und so auf Basis der Visionen selbst das Ruder in die Hand zu nehmen.“ Auf dass man sich seine Träume nicht nur vor Augen hält, sondern sie auch – auf welche Art immer – Realität werden lässt.