



Unter vier Augen

? Eine Professorin fragt: Ich wage es kaum auszusprechen. Ich sehe mich nach einem hellgrünen Plüschsofa, auf dem ich mich bei einer Tasse Earl Gray vom Stress erhole. Da meldet sich gleich der innere Kritiker und meint: „So was Spießiges! Das geht ja gar nicht!“ Dabei würde mir das so gut tun! Wie damit umgehen?

! Coach Dr. Anette Hammerschmidt antwortet:

Es ist schon eine Herausforderung, angesichts der Vielzahl der Aufgaben und Anforderungen seine Work-Life-Balance zu erhalten! Zeitmanagement, delegieren, Abgrenzungsstrategien helfen. Aber sie nähren nicht die Seele, die aufgetankt auch wieder besser ins Gleichgewicht findet. Oft helfen da gerade die Dinge, die ideologisch verpönt sind.

Vor allem in den Geistes- und Sozialwissenschaften gehört kritisches Denken zum intellektuellen Training. Im Bemühen um Kongruenz von Denken und Handeln wird aus der Theorie eine Praxis. Wie ich die Welt sehe, prägt, wie ich die Welt erlebe, wie ich meine Rolle definiere und nach welchen Prinzipien ich handle. Sie geben der Wissenschaftlerin ihre intellektuelle Heimat und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Über das akademische Umfeld hinaus prägen sie ihr Leben und Erleben, ermöglichen diese und verwehren jene Erfahrung. Was tun, wenn kritische Überzeugungen zum Hindernis werden? Dazu zwei Anregungen.

Prüfen Sie, ob die Überzeugung auf einen anderen Lebensbereich übertragen noch sinnvoll ist. Stellen Sie sich eine Pyramide vor: Das konkrete Umfeld mit unseren Handlungen und Verhaltensweisen bildet die Basis. Wie wir das alles tun, ist eine Frage der Fähigkeiten. Sie liegen eine Ebene darüber. Sinnstiftend dafür sind Werte und Überzeugungen auf der nächsten Ebene. Darüber liegt die Ebene der Rollenidentität. Sie stellt den inneren Zusammenhang her. Die logischen Ebenen sind ein Modell zur Klärung: Welche Rollen nehme ich ein? Passen bestimmte Überzeugungen zu einer Rolle, aber nicht zu einer anderen? Wie wirken sie sich auf mein Handeln aus? Welche Fähigkeiten setze ich ein? Schreiben Sie Ihre Antworten auf einzelne Karten und ordnen Sie sie den Rollen zu. Dabei kommen teilweise komische Vermengungen zutage, über die sich auch herzlich lachen lässt.

Eine andere Möglichkeit wäre, die Überzeugung zu identifizieren und ihre Bedeutung zu verschieben, also ein „Reframing“ vorzunehmen. Lautet die Überzeugung: „Wenn ich mich auf meinem Plüschsofa entspanne, werde ich zum Spießbürger und gefährde meine wissenschaftliche Identität“, könnte die Umformung lauten: „Wenn ich auf meinem Plüschsofa entspanne, betreibe ich Feldforschung, die mein wissenschaftliches Urteilsvermögen schärft.“ Schließlich gilt es auch, Überzeugungen kritisch zu hinterfragen, wenn sie unserem Wohl nicht dienen. Und gönnen Sie sich regelmäßig eine Tasse Tee auf Ihrem Sofa!

„Prüfen Sie, ob die Überzeugung auf einen anderen Lebensbereich übertragen dann noch sinnvoll ist“



Foto: privat

i DR. ANETTE HAMMERSCHMIDT

ist Beraterin, Trainerin und Coach. Sie arbeitet sowohl im Hochschul- und Wissenschaftsbereich als auch in der Wirtschaft. Ihre Schwerpunkte sind Führungsthemen, Organisationsentwicklung und internationale Zusammenarbeit.

📖 Literatur

Robert Dilts, Die Veränderung von Glaubenssystemen, Paderborn, 1993.

Robert Dilts, Professionelles Coaching mit NLP, Paderborn, 2005, S. 139ff.

🌐 Internet

www.coachingnetz-wissenschaft.de