

WO IST MEIN RAUM FÜR KLARHEIT?

In ihren Coachings lädt Kathleen Schütz dazu ein, über das Spüren ganz ins Hier und Jetzt zu kommen



„Klarheit entsteht, wenn Kopf und Herz miteinander übereinstimmen. Statt aktiv danach zu suchen, gilt es, sie von Innen heraus entstehen zu lassen“

Über den Jahreswechsel waren mein Mann und ich in Namibia unterwegs. Ich hatte einen Artikel für diese Ausgabe zugesagt und mir vorgestellt, dass ich im Urlaub ganz viel Zeit und Raum hätte, um Klarheit dafür entstehen zu lassen. Tagsüber auf den langen Straßen unterwegs, umgeben von dieser wundervollen Weite, inspiriert durch immer wieder andere, faszinierende Landschaften, würde ich mich an einem „Ruhetag“ hinsetzen und die Worte fließen nur so aus mir heraus. Pustekuchen! Die Reise durch dieses Land, Namibia, lässt es nicht zu, anders als im Hier und Jetzt zu sein – zumindest mir nicht. In meinem geplanten Zeitfenster stellte sich die Klarheit nicht ein.

Dann ist es dran! Oder doch nicht?

Wie oft passiert es dir, dass du dir in deiner Planung den perfekten Zeitraum markierst, an dem du dir für etwas Bestimmtes Zeit nehmen

willst, ganz konkret, präsent und klar. Das mag ein Kaffeetreffen mit einer Freundin sein, die Buchhaltung, ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen, die Ausarbeitung einer Präsentation, neue Texte für die Website ... Dann kommt irgendetwas dazwischen, ein Querschläger fordert Aufmerksamkeit und Zeit, natürlich so schnell wie möglich! Oder ein Termin oder eine Tätigkeit dauern länger als geplant, sodass sich die Zeit für alles andere zusammenschiebt. Zu dem „perfekten Zeitpunkt“ bist du innerlich ganz woanders und bemühst dich verzweifelt, die Anbindung zu dem zu finden, was du dir vorgenommen hast. Das Hier und Jetzt ruft jedoch gerade nach etwas Anderem.

Innehalten für Zeitgewinn

Natürlich können die meisten nicht einfach nur ihren Impulsen oder der „Energie des Moments“ für eine bestimmte Tätigkeit folgen. Dafür schweben in den Rahmenbedin-

gungen zu viele unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse umher – und das nicht nur von anderen, sondern auch in uns selbst. Zu sich zu kommen, um wieder klar zu werden, ist ein Zeitinvestment, das in der Folge nicht nur einen Gewinn an Zeit, sondern vor allem an **Zeitqualität** hat. Andernfalls beschäftigen uns die Themen unterschwellig weiter und im fortgesetzten Wechsel von To-do zu To-do, fassen wir viele Themen an. Mental oder faktisch bringen wir sie vielleicht ein Stück weiter, jedoch nicht zu Ende, weil die Zeit nicht reicht oder die Aufmerksamkeit bereits wieder von etwas anderem angezogen wird. Das frisst, wenn man es einmal aneinanderreicht, ganz schön viel Zeit und Energie, schafft Unzufriedenheit, Druck oder Stress.

Wie komme ich wieder zu meiner Klarheit?

Der Schlüssel besteht darin, eine Wahl zu treffen: Wähle ich, so wei-

„In meiner Coachingarbeit arbeite ich mit tiefem Zuhören, präzisiertem Spiegeln und der Bereitschaft, genau hinzusehen – auch dort, wo es unbequem ist.“

terzumachen wie bisher (à la: „Ich habe ja gar keine Möglichkeit, es anders zu machen“)? Oder wähle ich innezuhalten, Kontakt mit mir selbst aufzunehmen und Klarheit **entstehen** zu lassen?

Es gibt viele verschiedene Strategien, die du für dich nutzen kannst. Vielleicht kennst du bereits solche, die dir besonders liegen und die dich am besten zu deiner Klarheit führen. Für manche ist es Ausdauersport, Yoga, Meditation, Spaziergänge in der Natur, längere Fahrtstrecken (natürlich, wenn sie entspannt sind), Selbstreflexion, Journaling ...

„Der Mensch wird am Du zum Ich“

MARTIN BUBER

Dann und wann allerdings tut es gut, nicht alleine zu sein – ein Gegenüber zu haben, das präsent und aufmerksam zuhört, bewertungsfrei spiegelt, tiefergehende Fragen stellt und dir einen Raum zur Verfügung stellt, in dem deine Klarheit entstehen darf. Manchmal öffnet sich nur ein Spalt, doch diesen wahrzunehmen und zu bezeugen, birgt eine Kraft in sich.

In meiner Coachingarbeit mit Klientinnen und Klienten arbeite ich mit tiefem Zuhören, präzisiertem Spiegeln und der Bereitschaft, genau hinzusehen – auch dort, wo es unbequem ist. Oft liegt die größte Entwicklung genau hinter dem, was uns zunächst schwerfällt. Im Coaching öffnen wir gemeinsam einen Raum, der Klarheit einlädt, so kantig oder zart sie auch sein mag.

Ein ganz besonderes Angebot von mir ist die Kombination des Coachings mit einer harmonisierenden Ölmassage. Statt direkt in den Alltag zurückzukehren, wechseln wir vom Reden zum Schweigen. Die sanfte Berührung in warmer Atmosphäre lädt dich über das Spüren ganz ins Hier und Jetzt ein, bringt dich noch tiefer mit dir selbst in Kontakt und öffnet noch mehr Raum für deine persönliche Klarheit.

Übrigens: Die gesuchte Klarheit stellte sich für mich im Nachhinein auf wundervolle Weise ein. Nur wenige Tage nach unserer Rückkehr aus Namibia floss dieser Text binnen einer Stunde aufs Papier. Wie gut, dass ich mich in Namibia dem Hier und Jetzt gewidmet habe, statt krampfhaft zu versuchen, am Thema zu arbeiten. Spannend, nicht wahr?!

Mehr zu meinen Angeboten und über mich unter:
www.coaching-fuer-klarheit.de
www.sehnsucht-nach-beruehrung.de



Energie des Moments