

Halbzeit-Ansage nach Martin Wehrle

Diese Situation hat der Coach-Kollege Martin Wehrle als Basis für eine Coaching-Übung genommen und ich habe sie zu einer Reflektions-Übung für Sie verändert:

1. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Veränderungsprozess und dieser droht zu scheitern bzw. alle Wahlmöglichkeiten erscheinen Ihnen als nicht richtig, wichtig, relevant. Aber Sie haben nach wie vor den Wunsch / Willen etwas zu verändern.
2. Pfeifen Sie innerlich zur Halbzeitpause und nehmen sich auch diese 10-15 Minuten Zeit.
3. Schlüpfen Sie nun in die Rolle eines Sportcoachs, der von außen Ihren Veränderungsprozess beobachtet hat. Was ist ihm aufgefallen? Mit welchem Verhalten, welcher Haltung war er zufrieden? Wo hätte er mehr Kampfgeist und Biss von Ihnen erwartet? Wie ist die erste Halbzeit aus Sicht des Coachs alles in allem gelaufen? Machen Sie sich schriftliche Notizen dazu.
4. Dann stellen Sie sich vor, Sie gingen als Coach in die Mannschaftskabine und motivieren Ihr Team für die zweite Halbzeit. Was sagen Sie dem Team? Was heben Sie positiv hervor? Wo üben Sie Kritik? Wie erinnern Sie an das Ziel - nämlich den Sieg? Was motiviert und mobilisiert Mut und Willen bei der Mannschaft?
5. Oft fällt es uns leichter jemand anderen als uns selber zum Durchhalten zu motivieren. Diesen Trick machen wir uns hier zu Nutzen. Also halten Sie laut oder leise eine flammende Ansprache an (Ihr inneres) Team, damit sie das Ziel erreichen und somit den Sieg erringen werden.