

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Vorbereitung für einen Weg aus der Opferposition

Wenn man sich wünscht, jemand anderes möge den Weg aus einer Opferposition gehen, dann ist das ein interessanter eigener Wunsch. Ein Ziel könnte es allerdings nur für die andere Person sein. Weil es eben ihr Weg ist.

Bleiben Sie also konsequent beim Wünschen. Es wird ein feiner Wunsch mit Resonanzwirkung werden, wenn Sie völlig offen bleiben können. Völlig offen, was die oder den anderen angeht. Völlig offen, was zu passieren hat. Völlig offen dafür, selbst zusätzliche Glaubwürdigkeit und Gastgeber-Kapazitäten zu entwickeln. Völlig offen auch dafür, bei dem Menschen, für den Sie sich das Verlassen der Opferposition wünschen, Gast zu sein. Also seine Sicherheit, seine Orientierung, seine Kontinuität anzuerkennen und sie aus der Gast-Position zu „nutzen“.

Bevor Sie nun mit dem anderen Menschen einen Dialog beginnen, machen Sie sich im inneren Management mit Ihrem eigenen Opfer-Dasein (ja, ja, ja) vertraut. Und erleben Sie, was Sie daraus machen können:

Stufe 1: Der Weg rein

Erinnern Sie sich, wie Sie bisher versucht haben, den Menschen, der aus Ihrer Sicht aus einer kontinuierlichen Opferposition agiert, mit scheinbar vernünftigen Argumenten zu erreichen. Erinnern Sie sich, wie ergebnislos und vergeblich das war. Erinnern Sie sich, wie Sie da abprallen, festhängen, vielleicht sogar verzweifeln.

Bleiben Sie bei sich. Spüren Sie genau, was das jetzt bei Ihnen auslöst. Lassen Sie sich alle Zeit der Welt. Vielleicht erleben Sie zum Beispiel das Aufsteigen einer massiven Wut, oder Sie fallen in ein bodenloses Allein-sein, oder spüren Gleichgültigkeit. Oder auch gar nichts. Oder etwas ganz anderes. Sie haben Zeit. Lassen Sie es ausklingen.

Gibt es etwas zu notieren? Tun Sie es!

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Vorbereitung für einen Weg aus der Opferposition

Stufe 2: Das nächste Stück Weg

Kehren Sie kurz in das Empfinden von Vergeblichkeit aus Stufe 1 zurück. Empfinden Sie da auch so etwas wie Hilflosigkeit, keine Sicherheit zu haben? Keine Orientierung? Keine Ahnung, wie Sie da wieder rauskommen könnten?

Entscheiden Sie sich dafür, die Hilflosigkeit zu spüren. Machen Sie sie sogar ein bisschen größer und geben Sie ihr Raum.

Gibt es etwas zu notieren? Tun Sie es!

Stufe 3: Was spricht da gerade?

Bleiben Sie noch für einen Moment bei dieser Hilflosigkeit. Wenn Sie sie einmal unabhängig von Ihrem konkreten Fall betrachten: wonach sehnt sich diese Hilflosigkeit? Was wünschen Sie sich, um einfach hilflos sein zu dürfen, ohne dabei ein blödes Gefühl zu haben?

Vielleicht einen starken Partner? Oder Geborgenheit? Oder Vertrauen in Gelingen? oder oder oder ...

Gibt es etwas zu notieren? Tun Sie es!

Stufe 4: Der Weg wieder raus

Nun kommt der Moment der Entscheidung: Sind Hilflosigkeit oder Vergeblichkeit oder Opferposition wirklich die beste Variante für Sie? Wenn nein: Entscheiden Sie, dass es wirklich nur die zweitbeste Variante ist und Sie sich auf den Weg zur besten machen wollen. An dieser Stelle geht es nur um diese Entscheidung! Wie das Beste aussieht oder wie es zum Ausdruck kommt, wird der Weg zeigen, für den Sie sich jetzt gerade entscheiden. Sie entscheiden sich für den Weg, und Sie wissen nicht, wie und wohin er Sie konkret führt. Ok für Sie?

Gibt es etwas zu notieren? Tun Sie es!

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Vorbereitung für einen Weg aus der Opferposition

Stufe 5 Dankbarkeit tut immer gut

Kommen Sie nun aus Ihrem inneren Management heraus. Wenn es passt, seien Sie dankbar. Dankbar, dass Sie so etwas können. Dankbar, dass Sie das eine oder andere notieren konnten. Dankbar, dass Sie relativ leicht mit etwas ziemlich Schwerem umgehen konnten.

Stufe 6 Konkreter nächster Schritt

Jetzt ist praktisches Handeln in Ihrem Alltag dran.

Sehen Sie sich Ihre Notizen an und lassen Sie Ihre Arbeit nachklingen und fragen Sie sich: Was ist mein nächster Schritt in der Gestaltung der Beziehung zu dem Menschen, von dem ich mir wünsche, dass er sich auf einen Weg aus seiner Opferposition macht? Zuerst vielleicht vorsichtig und dann etwas robuster?

Wie halte ich es lebendig, ein/e gute Gastgeber/in zu sein, damit die/der andere ein/e gute/r Gastgeber/in für das werden kann, was sie/er verantwortlich zu gestalten hat?

Notieren Sie für sich, was Sie hier notieren „müssen“!

Wie immer gilt: Sie können bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht ums Ausprobieren und Erleben. Bleiben Sie offen und neugierig. Was heute ist, kann morgen ganz anders sein. Es gibt immer etwas Neues und Besonderes für Sie zu entdecken.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de