

Selbst-Coaching für wirksames Führen

In sieben Schritten zu Mitgefühl

Mitgefühl ist etwas sehr Individuelles, und nur man selbst kann es in eine Situation einbringen. Man **muss** es nicht einbringen. Auch nicht, wenn andere es vielleicht verlangen. Allerdings ist es angenehm, wenn jemand wie Sie Mitgefühl ins Spiel bringt.

Man braucht dafür ein inneres Management in sieben Schritten. Hier können Sie sie erkunden und ein wenig üben. Dann stellt sich Ihr Mitgefühl vermutlich wie selbstverständlich ein, wenn es gebraucht wird.

Finden Sie nach Möglichkeit jemanden, die oder der Sie bei dieser Arbeit begleitet und durch die einzelnen Schritte führt.

1 Ich bin hier und tue alles, um voll da zu sein.

Sie konzentrieren sich auf Ihr körperliches Befinden – alles andere ist für einen Moment ohne Belang:

Gut verbunden sein mit dem Boden, beide Füße auf dem Boden, Atem spüren, unter Umständen Atem umstellen auf „tief“ und „gleichmäßig“, Sicherheit in der Umgebung spüren, den Körper spüren.

2 Ich versetze mich einen Zustand, in dem Zeit und Raum ganz weit sind.

Indem Sie sich selbst spüren, gehen Sie in einen Modus, in dem Sie die Zeit ganz weit machen. Als könnten Sie Zeitlosigkeit generieren. Vielleicht stellen Sie dabei fest, dass bestimmte Körperregionen beteiligt sind.

Das Gleiche machen Sie mit dem Raum. Weiten Sie ihn in alle Richtungen. Ist eine Körperregion dabei beteiligt?

Selbst-Coaching für wirksames Führen

In sieben Schritten zu Mitgefühl

3 Ich halte meine Neugier wach, um auch bisher Unbekanntes wahrnehmen zu können.

Wenn Zeit und Raum weit sind, ist es für Sie nicht schwer, neugierig zu werden und anzunehmen, dass Unbekanntes „irgendwie“ mitspielt. Sie brauchen jetzt nichts zu finden. Jetzt geht es nur darum, für Neugier bereit zu werden. Und darum, Unbekanntes für möglich zu halten und zu akzeptieren.

4 Vielleicht gibt es einen ganzen Raum voller Möglichkeiten, von denen einige entdeckt werden wollen.

Jetzt gehen Sie innerlich noch einen Schritt weiter: Sie sind innerlich zentriert. Zeit und Raum sind weit geworden. Unbekanntes darf sein. Sie sind neugierig. Dann gibt es vermutlich vieles, was Sie entdecken könnten, und einiges, das gut zu Ihrer aktuellen Situation passt. Halten Sie die Möglichkeit für Entdeckungen offen. Sonst nichts.

5 Was ich bisher wahrnehmen kann, ist wahrscheinlich nur ein kleiner Teil dessen, was es wahrzunehmen gibt.

Damit bestätigen Sie sich noch einmal Ihre Offenheit und Ihre Fähigkeit dafür, mit dem zu gehen, was passieren „will“. Sie sind nicht dafür zuständig, **dass** etwas passiert.

6 Und jetzt zu dir, meinem Gegenüber: in dir unterstütze ich das Beste, ohne zu wissen oder wissen zu müssen, was das Beste für dich ist. Wahrscheinlich ist es etwas Lebensorientiertes.

Sie bleiben im Modus des inneren Managements und wenden sich jetzt – ohne Worte – der Beziehung zu, die Sie zu Ihrem Gegenüber gestalten wollen. Sie stellen sicher, dass Sie ihr/ihm Raum und Zeit lassen. Sie vertrauen auf die Kraft der Lebensorientierung; für die stehen Sie nämlich gerade auch. Sie sind in diesem Modus ein*e echte*r Partner*in für Ihr Gegenüber.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

In sieben Schritten zu Mitgefühl

7 Ich bin ziemlich sicher, dass dieses Beste in irgendeiner Form für Dich sichtbar wird - vielleicht sogar schon ist.

Sie sind immer noch im Modus inneren Managements. Sie bekräftigen für sich, was Sie in die Beziehung ausstrahlen wollen: dass das Feld Ihrem Gegenüber „gehört“. Sie/er agiert hier, und für sie/ihn gibt es etwas Bestes.

Hier geht es auch darum, das eigene Besser-Wissen aufzulösen. Denn dann hat die/der andere genügend Sicherheit, um den eigenen Weg zu gehen.

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