

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Position der Stärke: Raum halten und mit der Attacke arbeiten

Eine Position der Stärke kommt von innen. Auch eine Attacke trifft schnell das Innere, „bis ins Mark“. Attacken schmerzen, lassen sich aber nicht verhindern. Man kann sie allerdings nutzen – wenn man den Raum halten kann. Zunächst den inneren Raum und dann den äußeren. So hält man die eigene Empfindsamkeit lebendig.

Haben Sie vielleicht gerade einen Fall, in dem etwas Attackierendes mitspielt? Hier können Sie ihn nutzen und dabei üben, den Raum zu halten.

#### 1. Der Fall

Machen Sie sich klar (vielleicht mit einer Skizze und Notizen), was Ihre Position ist, nennen Sie sie (A): Was wollen Sie, und wofür stehen Sie in diesem Fall? Notieren Sie einige Stichworte.

Der Gegenpart, der Sie attackiert und den geschmeidigen Ablauf Ihres Falls stört, ist Position (B). Wofür steht er, und wie bringt er das zum Ausdruck? Notieren Sie einige Stichworte.

#### 2. Raum halten für die gegensätzlichen Positionen

Nun stellen Sie sich vor, Sie schreiben eine Geschichte, in der die Positionen (A) und (B) die Protagonisten sind. Auf der Basis Ihrer Stichworte: Erzählen Sie, wie (A) und (B) agieren und was sie jeweils zum Ausdruck bringen. Machen Sie sich Notizen.

Spüren Sie sich nun nacheinander in jede der Positionen hinein, spüren Sie deren Eigenschaften und das, was die Position jeweils ausmacht. Spüren Sie es wirklich. Was spricht da? Wie drückt es sich aus? Spüren Sie vielleicht auch, wie die eine Position die andere nicht will? Oder weghaben will? Vielleicht sogar eliminieren will?

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Position der Stärke: Raum halten und mit der Attacke arbeiten

#### 3. Raum halten und die Attacke nutzen

Halten Sie weiter den Raum für beide Positionen und spüren Sie sich wieder in Ihre Ursprungsposition (A) ein. Ist sie noch so wie zu Anfang? Oder hat sich etwas verändert?

Aktualisieren Sie Ihre Notizen.

Nun arbeiten Sie mit einem Trick, der Ihnen eine völlig andere Perspektive erlaubt. Sie kennen die attackierende Position (B) und ihre Energie inzwischen schon gut. Sie wissen, wie sie sich ausdrückt. Sie nehmen jetzt diese Perspektive ein: „Das, was Position (B) in meiner Position attackiert, ist etwas sehr Wertvolles bei mir“. Durch die Attacke will Ihr Gegenpart dieses Wertvolle herabwürdigen und Sie dadurch schwächen. Etwas weniger Wertvolles wäre die Mühe einer solchen Attacke nicht wert.

Also: Was ist dieses Wertvolle in Ihnen? Was sind Ihre besonderen Qualitäten, die eine solche Attacke hervorrufen können?

Überlegen Sie nicht lange. Was kommt Ihnen intuitiv und spontan in den Sinn? Schreiben Sie alles auf, auch Überraschendes, von dem Sie bisher noch gar nichts wussten. Seien Sie ebenso beherzt, wie es die Attacke ist.



#### 4. Unbekanntes mitspielen lassen

Stellen Sie sich vor, die Attacke erfolge nur deshalb, damit Sie Ihre Werthaltigkeit richtig zur Kenntnis nehmen und ihr (in Ihrer Verletzlichkeit) mindestens so viel Anerkennung geben, wie es die attackierende Position B tut.

Spüren Sie Ihre erweiterte und vielleicht auch robustere Werthaltigkeit und die damit verbundene Verletzlichkeit.



## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Position der Stärke: Raum halten und mit der Attacke arbeiten

#### 5. Der nächste Schritt

Sie sind nun qualitativ gewachsen: Durch die Attacke haben Sie in sich selbst etwas entdeckt, das Sie bisher so nicht wahrnehmen konnten.

Wie können Sie dieses Neue in Ihren Fall einbringen? Vielleicht sogar mit der Ahnung, dass auch die Gegenseite ganz anders sein könnte, als bisher gedacht? Vielleicht hat der Fall aber auch seine Bedeutsamkeit verloren.

Wenden Sie sich dann noch einem anderen Fall zu, der bisher noch nicht im Fokus war: Können Sie hier etwas von diesem gerade entdeckten Werthaltigen einbringen? Werden Sie da vielleicht als Akteur\*in gebraucht? Wenn ja, werden Sie aktiv!

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](mailto:franz@fendel-und-partner.de)