

Denise Ritter

mini-handbuch

Lebensentwürfe coachen



BELTZ

Leseprobe aus Ritter, mini-handbuch Lebensentwürfe coachen,
ISBN 978-3-407-36762-4 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36762-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36762-4)

Inhaltsverzeichnis

Intro 7

Vorwort 9

TEIL 1

DER LEBENSENTWURF

Definition – Einflussfaktoren – Kontext 12

Doch was bedeutet »Lebensentwurf« überhaupt? 13

Doch was ist das: Lebenszufriedenheit? Ein erfülltes, glückliches
Leben? 29

TEIL 2

DAS 6E-MODELL

Das 6E-Modell mit den sechs Phasen 36

Phase 1: Entdecken 54

Das Lebensmobile 61

Check-up 70

Schattenriss 74

Phase 2: Erkennen 78

Phase 3: Erfinden 89

Phase 4: Entscheiden 104

Phase 5: Entwickeln 122

Phase 6: Erleben 140

TEIL 3

DAS ARBEITEN AM LEBENSENTWURF MIT DEM 6E-MODELL

- Verhältnis von Transformation und Exploration 156**
- Zeitliche Dimensionen der Lebensentwurfsgestaltung 158**
- Sinn, Werte und Identität 164**
 - Sinnorientiert Leben 164
 - Wertorientiert leben 177
 - Identität und Lebensgestaltung: Wer bin ich?
Und wer will ich sein? 183
- Kriterien für einen zeitgemäßen Lebensentwurf 190**
- Schwierige und komplexe Situationen meistern 194**

TEIL 4

ANHANG

- Literaturverzeichnis 206**

Intro

Was willst du leben?

Wer willst du sein?

Wie? Und wozu?

Worüber wirst du lachen? Woran dich erfreuen?

Welchen Tätigkeiten wirst nachgehen?

Wie wirst und willst du arbeiten?

Was ist das für dich überhaupt: Arbeit?

Und Erfolg?

Worüber wirst du dich ärgern?

Welche Fehler willst du machen?

Was werden deine Leidenschaften?

Was willst du lernen? Wie?

Wie wirst du lieben? Was und wen?

Was soll Liebe für dich sein?

Wie willst du dich lieben?

Worüber willst du weinen?

Was darf dich schmerzen?

Was wirst du bereuen, verzeihen – und was geht wirklich gar nicht?

Wen wirst du verletzen?

Was willst du sehen von der Welt?

Wie wirst du reisen? Und zu welchem Zweck?

Was ist mit Geld? Wie wird es kommen? In welchen Mengen? Und
wohin soll es fließen?

Wann fühlst du dich reich – innerlich?

Was macht dir Angst? Was gibt dir Halt?

Was bedeutet Mut? Und Selbstvertrauen?

Wie zeigt sich deine Kreativität?

An welchen Projekten willst du werkeln?

Auf welche Menschen willst du zugehen?

Wem wirst du dich verschließen?

Was willst du stärken?
Was wirst du erschaffen, auch mit anderen?
Was willst du Menschen geben?
Was wird dich erfüllen?
Was werden deine Zeiten, deine Räume sein?
Wo sind Lieblingsorte, Alltagsinseln?
Wie wirst du entspannen?
Wie essen, dich bewegen, deinen Körper pflegen?
Wie werden schöne Tage aussehen?
Wie werden sie beginnen?
Was wird dir die Natur bedeuten?
Wann fühlst du dich verbunden?
Wie wirst du schlafen? Und wie willst du sterben?
Welche Träume willst du leben?
Was soll dich im Herzen tief bewegen?
Für was wirst du kämpfen?
Was hat die Kraft, dich wachzurütteln?
Welchen Gedanken wirst du folgen?
Welchen Werten?
Welcher Sinn zieht durch dein Leben?
Was lebst und fühlst du intensiv?
Was wirst du nicht vergessen wollen?
Woran wirst du dich erinnern?
Was willst du gefeiert haben?
Was wirst du vielleicht versäumen?
Wofür wirst du dich zutiefst bedanken?
Vor welcher Kraft verneigst du dich?
Was willst du leben?
Wer willst du sein?

Lebe!

DEIN LEBEN.

Vorwort

Jeder Mensch hat ein Leben. Es macht Sinn, es auch tatsächlich zu gestalten.

Die Frage, was einen gelingenden Lebensentwurf ausmacht, und wie es überhaupt dazu kommt, dass ein Mensch sich auf erstaunliche Art und Weise weiterentwickelt, sein einzigartiges Potenzial erkennt und kreativ ausschöpft, hat mich seit jeher interessiert. Ich finde es faszinierend, genau zu ergründen, was das Leben im Wesentlichen ausmacht, und was Menschen hilft, ihr Leben selbstbestimmt und erfüllt zu gestalten.

Dieses Mini-Handbuch basiert auf meinen persönlichen Erkenntnissen und Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre im Coaching und in der Psychotherapie gewonnen habe. Ich habe ein Modell entwickelt, mit dessen Hilfe Menschen ihren eigenen Lebensentwurf selbstbestimmt, bewusst und kreativ gestalten können. Es fördert die persönliche Weiterentwicklung und bietet wertvolle Orientierung für eine bewusste Lebensführung. Es kann im Coaching, in der Therapie und der Beratung eingesetzt werden. Ich freue mich, dass Sie eigene Erfahrungen und Erkenntnisse damit sammeln und andere bei der Suche begleiten möchten.

Ich möchte Sie mit diesem Buch nicht dazu verpflichten, beim Coachen von Lebensentwürfen exakt oder gar ausschließlich nach diesem Modell zu arbeiten. Vielmehr möchte ich Ihnen einen inspirierenden Prototypen, ein nützliches Gerüst an die Hand geben, das Sie in Ihre Praxis integrieren und mit eigenen Erfahrungen, Instrumentarien und Fertigkeiten kombinieren können. Darüber hinaus möchte ich Sie für bedeutsame Aspekte und mögliche Herausforderungen sensibilisieren und anregende Einblicke und Anstöße geben, wie Sie Menschen in ihrer Selbstverwirklichung sinnvoll und wirkungsvoll unterstützen können.

Mit dem Mini-Handbuch können Sie Ihre fachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten ausbauen. Wissensinseln vertiefen zudem das theoretische Wissen. Tipps, Umsetzung und Fallbeispiele zeigen die praktische Seite.

Ich freue mich, wenn das Mini-Handbuch Sie dazu motiviert, gemeinsam mit Ihren Coachees kreativ an deren Lebensentwürfen zu arbeiten und so eine neue Lebenswirklichkeit zu erschaffen.

Denise Ritter

DIE ICONS



WISSENSINSEL: Die Wissensinsel gibt Ihnen theoretische Einblicke, erläutert wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse und Fachbegriffe.



TIPPS: Hier erhalten Sie Empfehlungen und Hinweise, worauf Sie im Coaching besonders achten sollen, und nützliche Anregungen, wie Sie sich im Coaching spezifischen Themen und Fragestellungen konkret widmen können.



UMSETZUNG: Hier können Sie sich mit Übungen und Coaching-Tools vertraut machen, die sich in der Praxis bewährt haben. Sie erfahren, wie Sie sie selbst in Ihrer Arbeit einsetzen können.



FALLBEISPIELE: Diese geben Einblicke in die alltägliche Praxis und vermitteln Ihnen einen realistischen Eindruck von Situationen, die im Coaching auftreten können. Sie vermitteln wertvolle Erfahrungen und fördern die lebendige Auseinandersetzung mit den Inhalten.



DOWNLOADS: Dieses Icon signalisiert, dass es Unterlagen bei den Online-Materialien auf der Beltz-Homepage gibt.

Teil 1

Der Lebensentwurf

Definition – Einflussfaktoren – Kontext

Sein Leben gestalten zu können ist ein gigantisches Geschenk. »Ein Leben zu haben« bedeutet: mit einer Fülle von Anlagen, Eigenschaften, Merkmalen, Fähigkeiten, Talenten, Potenzialen, Bedürfnissen, Interessen, Wünschen, Träumen und vielem mehr gesegnet zu sein und diese – zumindest in unserer Gesellschaft – weitgehend selbstgewählt und selbstwirksam in diese Welt einbringen und zur persönlichen Selbstverwirklichung einsetzen zu können. Die Frage ist, inwieweit sich Menschen dessen bewusst sind und innerhalb ihres Lebens die Gestaltung ergreifen beziehungsweise mit ihrem Leben schöpferisch umgehen. Inwieweit leben sie erfinderisch und selbstbestimmt? Inwieweit ist ihnen klar, dass sie nicht nur Teil dieser Welt sind, sondern auch aktive Mitgestalter und Erschaffer dieser Welt?

In diesem Zusammenhang ist »Du hast nur einen Ursprung, aber tausend Möglichkeiten« (Herkunft unbekannt) eines meiner absoluten Lieblingszitate. Es beschreibt so schön, wie überaus »reich« und einzigartig wir Menschen in diese Welt geboren werden, und welche unzähligen Möglichkeiten und Schätze sich uns im Verlauf und der Gestaltung des Lebens immer wieder eröffnen. Wir haben wirklich die Möglichkeit, erfüllt zu leben. Natürlich nicht grenzenlos und uneingeschränkt, aber doch in sehr vielen Bereichen, und oftmals in mehr Aspekten, als wir vermuten und denken. Kreativität ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Stichwort. Sie erlaubt uns, schöpferisch mit Herausforderungen und Problemen umzugehen und eigene Lösungen zu finden. Sie ermöglicht uns, innovativ und erfinderisch zu leben.

Manchmal kann das Gestalten des eigenen Lebens jedoch erschwert sein, beispielsweise dann, wenn wir persönlich über- oder unterfordert sind. So kann es passieren, dass wir gedanklich, emotio-

nal und/oder verhaltensmäßig in eine schwierige Situation gelangen und uns fragen, wie das eigene Leben gut und sinnvoll weitergestaltet werden kann. Der eigene Lebensentwurf, die bisherige, aktuelle und anvisierte, zukünftige Lebensweise werden infrage gestellt.

An diesem Punkt kommen Menschen häufig in die Beratung, buchen ein Coaching oder beginnen eine Psychotherapie. Sie möchten die an sie gerichteten Herausforderungen bewältigen und verstehen sowie Klarheit über die eigene Lebensgestaltung gewinnen. Sie möchten gestärkt aus der Krise hervorgehen. Sie sind bestrebt und gewillt, sich und/oder ihr Leben in Zukunft neu auszurichten. In diesem Kontext erkennen sie für sich ein wichtiges Lern- oder Entwicklungsfeld.

Wenn es Ihnen im Coaching, in der Beratung oder Therapie gelingt, in der gemeinsamen Arbeit eine positive Sicht auf das Leben, die eigenen Chancen und Möglichkeiten zu entwickeln und einen bewussten, verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Potenz und »Wirkkraft« zu schaffen, ist aus meiner Sicht der wichtigste Grundstein gelegt.

»Das Leben ist gestaltbar – von mir.« Auf dieser zentralen Erkenntnis basiert die Arbeit mit dem eigenen Lebensentwurf. Sie ist die Initialzündung und die Voraussetzung für den gesamten, sich daran anschließenden Prozess, das Leben selbst.

DOCH WAS BEDEUTET »LEBENSENTWURF« ÜBERHAUPT?

Der Begriff »Lebensentwurf« erfährt meinem Eindruck zufolge derzeit eine große Beliebtheit und findet in vielen Kreisen und unterschiedlichen Kontexten Anwendung. Gleichwohl erlebe ich, dass meistens kein klares Verständnis und keine Definition zugrunde gelegt wird. Viele denken bei Lebensentwurf sofort an »Lebensplanung«. Hierbei wird der eigene Lebensverlauf gedanklich vorweggenommen. Es werden Ziele – erwünschte Lebensinhalte, -situationen

und -bedingungen – für die Zukunft festgelegt, die es durch eine ganz bestimmte, möglichst geradlinige (»effektive«) Lebensweise und energische Handlungsschritte zu erreichen gilt. Die Lebensplanung konzentriert sich dabei vorrangig auf quantifizierbare Lebensereignisse und -entwicklungen.

Den Klassiker aus früheren Zeiten werden Sie ganz sicher kennen: »Ich möchte studieren, heiraten, ein Haus bauen, ein oder zwei Kinder haben, ein tolles Auto fahren, mindestens soundso viel Euros pro Jahr verdienen und zweimal im Jahr Urlaub im Ausland machen. Im Alter will ich eine gute Rente und einen Zweitwohnsitz in der Nähe des Meeres haben.«

Die modernere Variante kann lauten: »Ich möchte studieren, für ein Jahr ins Ausland gehen, herumreisen und anschließend ein erfolgreiches Unternehmen gründen, mit meiner Familie an unterschiedlichen Orten der Welt leben, ein Buch schreiben und ein abwechslungsreiches Leben führen.«

Qualitative Ziele wie zum Beispiel der Wunsch, Selbstliebe und Selbstfürsorge zu praktizieren, eine innige und achtsame Beziehung zur Natur pflegen zu wollen oder Ähnliches finden dagegen wenig bis gar kaum Beachtung, wenn vom eigenen Lebensplan oder der Lebensplanung gesprochen wird.

Der Fokus liegt meist darauf, im Leben messbare (End-)Ergebnisse zu erreichen und im Beruflichen oder Privaten einen bestimmten Lebensumstand oder -status zu manifestieren. Hier besteht die Gefahr, dass die Entwicklung und der Weg der Gestaltung dorthin als notwendiges Übel verkannt und damit abgewertet werden. Das Ziel wird dann zum Fixpunkt der eigenen Aufmerksamkeit und der Prozess des Lebens als Wert selbst vernachlässigt. Eine Partnerschaft kann zum Beispiel eine extrem wertvolle Erfahrung bedeuten, selbst wenn sie nicht wie erhofft anhält. Oder eine Ausbildung wird zur großen Bereicherung für die persönliche Entwicklung, auch wenn die Prüfung am Ende nicht bestanden wird und sich die berufliche Entfaltung unerwartet auf einen anderen Bereich verlagert.

TIPPS

Diesen Aspekt verdeutliche ich gern mit dem Bild eines Raums. Die Lebensplanung konzentriert sich darauf, den vorhandenen Raum möglichst auf direktem Weg zu durchschreiten, um schnell zur nächsten Tür zu gelangen, da dahinter etwas Großes vermutet oder erwartet wird. Das Wahrnehmen, Erleben und Durchschreiten des Raums selbst ist eher nebensächlich, eine Art Mittel zum Zweck, und erfährt demzufolge eher wenig Beachtung und Aufmerksamkeit. Folglich ist die Enttäuschung groß, wenn hinter der Tür nicht das Erhoffte (zum Beispiel Glück, Liebe, Geld, Erfolg) wartet. Genau so verhält es sich, wenn die Tür aus welchen Gründen auch immer nicht erreicht wird oder der Weg zur Tür plötzlich verbaut ist. Der zurückgelegte Weg erscheint dann sinnlos oder umsonst.

Anders beim Lebensentwurf: Hier folgt das Leben nicht ausschließlich einem »gedanklich vorgetrampelten« Pfad, und hier zählt ganz unabhängig vom Weg der Raum selbst und erscheint bedeutsam und von Wert. Das Glück hängt nicht an einem bestimmten Weg und/oder Zielpunkt. Es ist – zumindest potenziell – allgegenwärtig, und es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um individuell mit ihm in Kontakt zu kommen. Demzufolge ist jeder Lebensentwurf einzigartig, und jeder Schritt führt zu einer subjektiven Empfindung und Erfahrung. Gleichzeitig wird der gesamte Kosmos, das Leben in seiner Dimension und Komplexität, in einem umfassenderen Sinn wahrgenommen und erfahren.



Dass sich Lebenssinn, Lebensfreude und Lebensqualität nicht nur summativ, sondern auch formativ einstellen können, gerät bei der Lebensplanung also leicht außer Acht.

Der Begriff Lebensplanung steht grundsätzlich für eine sehr verstandesorientierte Sicht- und Herangehensweise. Er suggeriert, dass sich das Leben vom Kopf her planen und steuern und damit in gewisser Weise beherrschen und kontrollieren lässt. Das menschliche Si-

cherheitsbedürfnis wird (scheinbar) befriedigt. Ganz nach dem Motto: »Wenn ich mir das vornehme und dieses tue, erreiche ich jenes.«

Doch so verhält es sich eben nicht. Das Leben durchkreuzt Pläne – und zwar regelmäßig. Ich habe noch niemals einen Menschen freudvoll sagen hören: »Mein Leben läuft voll nach Plan.« Oder: »Mein (Lebens-)Plan ist wunderbar aufgegangen.« Sie vielleicht?

Es ist meine volle Überzeugung, dass man mit dieser Haltung und dieser Erwartung nur scheitern kann – insbesondere in der heutigen Zeit, in der das menschliche Leben von Tag zu Tag vielfältiger und komplexer wird und in vielen Bereichen eine erhebliche Beschleunigung und Transformation erfährt. Vor diesem Hintergrund kann Lebensplanung sehr frustrierend sein und das Selbstwertgefühl erheblich angreifen. Es fällt dann schwer, zu akzeptieren, dass die Lebensrealität vom selbst Gewählten und Erwünschten abweicht und einen anderen Lauf und eine andere Richtung nimmt. Das Leben richtet sich nun mal nicht ausschließlich nach unseren Wünschen, Bedürfnissen und Erwartungen. Dies belegen unzählige Biografien und Lebensgeschichten. Doch es bietet eine Fülle von Erkenntnissen, Erfahrungen und Chancen, die uns dem großen Ganzen, das wir uns wünschen, ziemlich nah bringen können. Wir können uns vieles vornehmen und realisieren, den Weg dorthin aber nicht absichern und vorhersagen. Wir sind eben nicht allein schöpferisch tätig in dieser Welt, sondern ein Teil der Schöpfung, an der alle Menschen jederzeit mitwirken.

Ein sinnorientiertes, erfülltes Dasein ist aus meiner Sicht auch kein erreichbarer Dauerzustand, kein planbarer Hochgenuss – vornehmlich nicht heutzutage. Es ist unmöglich, sämtliche Bereiche des Lebens konstant auf einem klar definierten Niveau zu halten und in gleichbleibender Qualität zu erfahren. Unser Leben, unser Körper, unser Fühlen und Denken, unser Verhalten, unsere Umwelt – alles verändert sich von Tag zu Tag und entwickelt sich mit einer gewissen Eigendynamik, ganz gleich, ob wir bewusst oder unbewusst, aktiv oder passiv daran mitwirken. Das Leben ist bewegt. Es schwingt, geht auf und geht ab. Aus diesem Grund sind existenzielle Fragen

wie »Was macht mich glücklich? Was erfüllt mich?« nicht einmalig zu stellen und zu beantworten, sondern immer wieder neu. Die Herausforderung besteht darin, sich und den damit verbundenen Sinn des Lebens ständig neu zu (er-)finden, um möglichst viele erfüllende Momente, Begegnungen und Erfahrungen gestalten und sammeln zu können. Das eigene Glück ist meinem Verständnis nach also nicht etwas, das mit Erreichen von x oder y zufällt und dann fortbesteht, sondern je nach Kontext, Situation und Bedürfnis individuell geformt und empfunden wird.

Eine gute Mischung aus Urvertrauen und Kreativität ist notwendig, um sinnvolle Handlungsräume für sich zu gestalten. Sie wird uns Menschen immer wieder abverlangt, wenn es darum geht, persönliche Potenziale voll auszuschöpfen und unerwartete, scheinbar unlösbare Herausforderungen und Probleme positiv zu bewältigen.

Früher war es primär von Bedeutung, einen gesellschaftlich anerkannten Lebensplan möglichst linear zu verfolgen, auch dann, wenn persönliche Werte sich wandelten und plötzlich große Sehnsucht nach einer anderen Lebensweise oder -form aufkam. Das eigene Leben wurde keineswegs so offen und nicht in dem Maße hinterfragt wie heute. Was begonnen wurde, musste fortgeführt oder zu Ende gebracht werden. Heute sind Umbrüche gesellschaftlich akzeptiert und anerkannt, auch jenseits der Norm. Und Menschen gehen mehr und mehr dazu über, das Leben vielfältig zu explorieren. Es ist möglich, sich und das eigene Leben wiederholt neu auszurichten und privat wie beruflich in hohem Maße authentisch zu leben. Die Selbsterkenntnis, die Selbstverwirklichung und die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens stehen im Vordergrund. Gleichzeitig rücken mehr und mehr auch co-evolutionäre und co-kreative Entwicklungen in den Fokus der persönlichen Lebensgestaltung. Das eigene Leben wird in einen größeren, gemeinsamen Schaffenskontext eingebettet, an kollektiven Werten ausgerichtet und die Art und Qualität in dieser Welt zu leben so insgesamt transformiert.