## Fallstudie aus der Coaching-Praxis

## Wenn Angst das Handeln hemmt

Patientin Anja, 40 Jahre, verheiratet, 2 schulpflichtige Kinder, um die sie sich liebevoll kümmert. Daneben arbeitet sie im Busunternehmen ihres Mannes. Sie ist Organisatorin und Ansprechpartnerin für Belegschaft und Kunden.

Anja bittet um einen Termin, da immer größer werdende Sorgen und Ängste sie bedrücken. Dies ruft entmutigende Gedanken bei ihr hervor. Dadurch wird sie zusehends unsicherer in ihrem Handeln.

Anamnese Anja kommt aus einer Familie, in der der Vater das Sagen hatte; die Mutter folgte. Obwohl sie die Schule erfolgreich beendete und die Ausbildung als Bürokauffrau abschloss, konnte ihr Vater keine Anerkennung bekunden – im Gegenteil: Anjas Kindheit war geprägt von Sätzen wie "Lass das, das kannst du eh nicht" oder "Das verstehst du nicht". Von ihrem Vater wurde sie nie als vollwertige Gesprächspartnerin akzeptiert. Daneben traute er ihr zu keiner Zeit zu, selbstständig problemlösungsorientierte Antworten zu finden.

Coaching Anja wird klar, wie sehr sich die Einstellungen ihres Vaters in ihrem Leben manifestiert und eine permanente Unsicherheit in ihr hervorgerufen haben. Mit ihrem Ehepartner lebt sie das Muster ihres Vaters nach, wenn auch nicht in jener ausgeprägten Form. Das liegt v. a. daran, dass Anja sich zusehends bewusst ihren Themen zuwendet und versucht, diese für sich aktiv zu lösen.

Um ihre Ängste und Sorgen etwas besser verstehen zu können, bitte ich sie, mir ein Beispiel zu nennen. Sie wählt eine Situation aus dem beruflichen Alltag: Die Fahrer sind oft lange Strecken unterwegs, was ihr Sorgen bereitet. Auf mein Nachfragen, was genau sie in diesem Zusammenhang bewegt, nennt Anja nach einem Moment des "in-sich-hinein-Spürens" folgende Punkte:

- Der LKW hat einen Schaden und bleibt liegen, z. B. nach einem geplatzten Reifen.
- Der Fahrer ist unaufmerksam, daraus könnten Schwierigkeiten entstehen.
- Es werden unkalkulierbare Kosten verursacht.

Ängste, so erkläre ich ihr, sind ein liebevoller Hinweis darauf, diese zu überprüfen. Es ist nicht zwingend so, dass sie in größeren Schwierigkeiten steckt oder etwas falsch gemacht hat, sondern es ist lediglich eine Aufforderung, die Gedanken zu überprüfen. Sorgen und Ängste werden häufig in Momenten ausgelöst, wenn wir etwas kontrollieren wollen, was derzeit nicht zu kontrollieren ist.

Gemeinsam betrachten wir ihre Sorgen: "Was passiert, wenn der LKW einen Schaden hat und nicht weiterfahren kann?" Nach einem Moment des Nachdenkens erwähnt sie, dass es dafür einen Pannendienst gibt und der Fahrer sie jederzeit anrufen kann, um ihre Unterstützung zu bekommen. Anja stellt fest, dass die Situation genau die gleiche ist, wenn der Fahrer unaufmerksam ist und dadurch Schwierigkeiten auf der Reise entstehen. Die Kosten, die in solch einem Moment entstehen können, liegen ebenfalls außerhalb ihrer Kontrolle. Wir halten die Punkte, die außerhalb ihres Einflussbereichs sind, fest.

"Wenn unsere Ängste ein Hinweis sind, diese zu überprüfen, was kann ich dann eigentlich überhaupt noch prüfen, wenn ich ja doch nichts unter Kontrolle habe?", fragt Ania,

Ob die Busse denn regelmäßig überprüft würden und werkstattgewartet seien, frage ich. "Ja", sagt Anja, "unsere Wagen unterliegen einer permanenten Kontrolle".

"Und sind die Fahrer zuverlässig und in Krisenzeiten lösungsorientiert?" Auch diese Frage wird von Anja bejaht. Sie arbeitet schon lange erfolgreich mit ihrer Belegschaft zusammen.

"Sind die Versicherungen für die Autos aktuell, und spiegeln sie den Versicherungsschutz wider, den ihr tatsächlich braucht?" "Ja, das überprüfe ich regelmäßig", ist Anjas Antwort.

Wie sieht es mit den Rücklagen für unkalkulierbare Kosten aus? Haben diese in der Vergangenheit ausgereicht?" Anja überlegt einen Moment, um dann festzustellen, dass die Rücklagen tatsächlich immer ausreichend gewesen und alle Schäden bislang problemlos beglichen worden sind. "Wie sieht es denn mit all den kleinen unvorhergesehenen Problemen und Hindernissen des Alltagslebens aus? Wie viel Prozent konntest du davon allein lösen?" Anja lacht laut und erwidert: "100%!"

Erkenntnis "Wie groß sind die Sorgen denn jetzt?" Auf meine Frage hin schüttelt Anja leicht den Kopf und ist erstaunt: "Die Ängste sind tatsächlich fast verschwunden, da ich verstanden habe, dass ich den Part, der mir bislang Sorgen bereitet, überhaupt nicht beeinflussen kann. Ich möchte hier sehr viel mehr im Vertrauen bleiben. Und ich werde lernen, meine Arbeit mit größerem Respekt und Wertschätzung zu betrachten und meinen Fähigkeiten vertrauen."

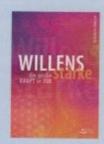
Nach einigen Wochen meldet sich Anja und erzählt begeistert, welche angstbegleitenden Situationen sie auf die o.g. Weise überprüft hat. Alle Situationen haben dasselbe Fazit: Anja stellt fest, dass sie im Vorfeld alles bestmöglich organisiert. Es gibt für sie nichts weiter zu tun, denn es ist bereits alles gut!



Claudia Fabian

Kommunikationstrainerin,
ganzheitliche Lebensberaterin,
Dozentin an den Paracelsus
Schulen, Buchautorin
info@claudia-fabian.de

Buch-Tipp Claudia Fabian: Willensstärke – Die große Kraft in dir. Schirner Verlag, 2019



Seminar-Tipp Start Ort

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg 05.09. Kempten

"The Work" nach Byron Katie 09.10. Kreuzlingen

09.10. Kreuzling 14.11. Kempten

Willensstärke – Aktiviere die große Kraft in dir! 29.11. Kempten

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de