

ERFOLGSGESCHICHTE

Kreatives Schreiben als Selbsttherapie

HIER SCHILDERT EINE NUTZERIN MIT EIGENEN WORTEN, WIE SIE IHRE MISERE ERKENNT UND SICH MIT EINER ART SCHREIBWERKSTATT PARALLEL ZUM COACHING IM HGUA HILFT. EIN AUSNAHMSWEISE LANGER TEXT ...

Denken und Fühlen wie eine Maschine

Die UV74 wurde seinerzeit konzipiert, um schnell, zuverlässig, fehlerfrei und vor allem ohne Ermüdungserscheinungen und Ausfälle die anfallenden Tätigkeiten zu verrichten. Vorbereitung und Inbetriebnahme erfolgten durch „Mutter, Erzieher*innen, Verwandte, Lehrkräfte und Freund*innen“.

Kleinere Ausfälle oder Abstürze im Anfangsstadium wurden unterbunden durch Kommentare wie: „Steh auf, tut nicht weh“, „Ist nur eine Erkältung, ab zur Schule“, „Bewegung tut aber gut“, „Dann streng Dich noch mehr an“. Eine Ursachenforschung fand nicht statt, es ging einfach weiter bzw. musste einfach weiter gehen.

Im Laufe des weiteren Betriebes konnte UV74 daher viele Erfolge verbuchen. Teils sehr große Anstrengungen, viele Überstunden oder Wochenendarbeit setzten den Verzicht auf Aus- und Ruhezeiten voraus. Mutterschutz und Erziehungszeit wurden nicht in Anspruch genommen. Die alte Betriebsanleitung sah vor, bis 12 Stunden vor dem Geburtstermin am Arbeitsplatz zu sein und eine Woche nach einer schweren Kaiserschnittgeburt direkt im Homeoffice weiter zu funktionieren.

Nach 35-jähriger Betriebslaufzeit mit zunehmenden Ausfällen hieß es, UV74 müsse grundüberholt werden. Ziel sollte sein, dass nachher alles wie vorher funktioniere. Die ursprüngliche Betriebsanleitung konnte mangels Updates und Systemadministration vermeintlich nicht in Frage gestellt werden.

Aber ist es sinnvoll, nach so langer Zeit, nach so vielen beruflichen sowie privaten und persönlichen Veränderungen genauso „weiter zu machen“ – vielleicht einfach ein paar Ersatzteile auszutauschen, etwas Öl ins Getriebe zu geben und die UV74 weiter laufen zu lassen?

Alias Ulla

UV74 ist nämlich gar keine „Arbeits“-Maschine. UV74 – besser Ulla – ist eine empathische, kompetente und gut organisierte Frau, die sich vor Jahren zum Ausstieg aus dem Bereich Marketing, Werbung und Projektorganisation entschieden hatte. Es mussten eigentlich nur ein paar Stellschrauben gelockert werden, damit sie sich mit menschlichen und kommunikativen Inhalten, die dem Gemeinwohl dienen, wohl fühlen konnte. Schlechte Gewohnheiten (Programmierungen) legte sie ab und fand einen guten Umgang mit den kleineren oder größeren Einschränkungen gesundheitlicher Art.

Ulla – alias UV74 – hatte sich eher zufällig (aber im Nachhinein sehr passend) auf Empfehlung einer früheren Kollegin in eine professionelle Werkstatt begeben.

Denn aus der ähnlichen Baureihe UV73 war es zu einem Totalausfall mit Herzstillstand gekommen.

Coaching als Werkstatt

Nach dem ersten, für die UV74-Baureihe durchaus schmerzhaften Termin, ließ Ulla sich eingehend befragen. Daraufhin musste sie sehr viel über sich nachdenken – wirken lassen. Allerdings, und das fand sie selbst sehr verblüffend, kam sie direkt (und eigentlich der alten Anleitung folgend) in den weiteren Gesprächen zu sehr guten Denkansätzen und für sie hilfreichen kleinen „Tricks“ mit mutmachenden Ergebnissen:

- es sich „schön“ am Arbeitsplatz machen
- sich die guten und schönen Aspekte des Arbeitsplatzes vor Augen führen
- eigene, (zu) hohe Ansprüche etwas herunterschrauben
- Pausen einhalten, mehrere kleine Pausen machen, die Perspektive wechseln
- ohne schlechtes Gewissen mit den Kolleginnen plaudern
- auf das eigene und das Befinden der Kolleginnen achten
- respektvoll und achtsam mit sich und anderen umgehen (Toleranz üben)
- abschalten (nach der Arbeit)
- Ausfälle zulassen (sei es mal ein „schlechter“ Tag oder – wie jetzt erneut – auch eine längere Krankheit)
- kein schlechtes Gewissen haben (die Kolleginnen sind viel öfter und teilweise sogar länger krank!)
- Lob und Aufmerksamkeiten anderer gerne annehmen (ohne dahinter eine „neue Aufgabe“ zu vermuten)
- Prioritäten setzen, ggf. Arbeiten delegieren

Ziele und Ausblick

Die letzten Wartungstermine in der „Werkstatt“ nutzt Ulla, weiter führende, persönliche und berufliche Perspektiven zu entwickeln. Sie möchte ihre bereits guten kommunikativen und empathischen Fähigkeiten professionell nutzen und mehr über sich und ihr Verhalten lernen.

Dabei fallen ihr so viele Menschen ein, denen sie privat oder beruflich mit Rat und Tat zur Seite stand. In Form von Weiterbildungen sucht sie neue Anleitungen für sich und für andere unter folgenden Fragestellungen zu entwickeln:

Welche Bedingungen kann ich schaffen, damit es mir gut geht?

Welche „Trainingserfolge“ kann ich schon verzeichnen, welche wünsche ich mir noch?

Was tut mir gut, wenn ich Anerkennung und Lob von anderen höre; und wie kann ich mir als Person und nicht als funktionierende Maschine begegnen?