



# MAX ENTSCHEIDET SICH

... und Entscheidungen zu treffen, kann glücklich machen.  
Ein Schüler-Coaching mit Design Thinking.

VON GABRIELE LÖNNE

**E**s schellt. Ich bin verabredet mit einem jungen Mann von 18 Jahren, der „nicht weiß, was er will“ (Zitat des Vaters). Der Klient, wir nennen ihn Max, steht sechs Monate vor seinem Abitur und „hängt durch“. Die Praxis betritt ein knackiger, gutaussehender sportlicher Typ mit sympathischer Ausstrahlung. Seine blauen Augen leuchten über der Maske, und ich kann mir vorstellen, dass so manches Mädchen bei seinem Anblick Herzklopfen bekommt. Der Pandemie wegen gibt es ein kleines Eingangsritual: Fiebermessen, Hände desinfizieren. Wir haben in gebührendem Abstand Platz genommen und schauen uns durch eine große Glasscheibe an. Ich stehe auf.

Coach: Magst du etwas trinken? Wasser, Apfel- oder Orangensaft?

Max schüttelt den Kopf. Er wirkt leicht desinteressiert.

Coach: Sag' mal, um mit Heinz Erhardt zu sprechen: „Was machen Sie eigentlich hier?“

Max fängt an zu grinsen und zuckt mit den Schultern.

Coach: Oh, Entschuldigung, ich hab' vergessen zu fragen, darf ich „Du“ sagen?

Max grinst breiter und nickt.

Coach: Okay. Klasse! Aber jetzt sag' mal, wie kommst du eigentlich zur mir?

Max: Meine Eltern!

Coach fragend: Deine Eltern?

Max, *etwas ungehalten*: Jaaa, meine Eltern sagten, ich soll unbedingt hierher kommen.

Coach: Allein das Wort „sollen“ ist schon ein Hemmnis für unser Treffen.

Was war denn der Anlass für deine Eltern, den Termin bei mir zu machen?

Max: Berufswahl.

Coach: Was heißt das?

Max: Meine Eltern sagten, ich muss mich für einen Beruf entscheiden.

Coach: Oh, jetzt auch noch das Wort „muss“!

Max grinst und zuckt wieder mit den Schultern.

Coach: Okay, haben deine Eltern sonst noch was gesagt?

Max, *mit wegwerfender Geste*: Ja, ich soll in die Kanzlei meines Vaters einsteigen.

Coach: Aha, und?

Max antwortet mit einem Schulterzucken. Irgendwie wirkt er jetzt fast gelangweilt.

Coach: Verstanden! So wie ich das jetzt sehe, hast du keine Lust wirklich daran zu arbeiten oder?

Max schüttelt den Kopf.

Coach: Pass' auf! Ich mache dir jetzt einen Vorschlag! Wir lassen das Thema erst einmal liegen, und ich zeige dir etwas ganz anderes, was dir eventuell sehr nützlich werden kann. Wenn du das gesehen hast, kannst du immer noch entscheiden, ob wir noch etwas für deine Zukunft erarbeiten können, ganz unabhängig von Eltern und Kanzleien und so ...

Max *setzt sich aufrecht hin, wirkt neugierig*: Ja, okay!

Coach: Vorher möchte ich gern dein Unterbewusstsein testen, ob es okay ist, dass wir hier und jetzt zusammenarbeiten.

Max nickt.

Ich erkläre ihm den Myostatiktest, der blitzschnell Emotionen erkennen kann – sowohl günstige als auch ungünstige. Dabei bildet der Klienten mit Daumen und Zeigefinger einen O-Ring, hält ihn fest zusammengehalten, während ich ihn zu öffnen versuche. Der Ring hält jedoch nur bei Aussagen, die stimmig für den Klienten sind. Aussagen, die Stress verursachen, schwächen den Muskeltonus. Ich vermag den Ring dann leicht zu öffnen.

Max wirkt leicht irritiert, macht aber gut mit. Und der Test ergibt, dass ihm der Gedanke mit mir zu arbeiten keinen Stress verursacht.

Coach: Gut, dann überleg' dir mal etwas, was dich schon immer ärgert, nervt, dir irgendwie Angst macht.

Max runzelt die Stirn und denkt nach.

Coach: Egal, was es ist oder seit wann es dich stört! Hast du schon einmal im Flugzeug Angst bekommen oder macht es dir ein ungutes Gefühl, in einen Tunnel zu fahren oder gibt es etwas, vor dem du dich so richtig ekelst?

Max *schürzt seine Lippen*: Mhm ... Tunnel ist nicht so toll!

Ich frage ihn, ob er das unguete Gefühl im Tunnel gern auslöschen möchte. Max erzählt, dass er gern in den Skiurlaub fährt, aber in diesem „blö-

den Tunnel“ ständig Panik bekommt – mit Schweißausbrüchen, er zittert am ganzen Körper, ihm wird schlecht und er muss aufs Klo.

Wir arbeiten mit wingwave: mit dem Myostatiktest kombiniert mit Winkbewegungen vor den Augen zum Neutralisieren von Emotionen.

Über den Test finden wir in der Biografie von Max eine Situation auf einem Ferienhof, die ihn als Fünfjährigen enorm ängstigte. Beim Versteckspielen war er in der Scheune des Hofes in eine große Truhe geklettert. Deren Deckel fiel zu, er bekam ihn selbst nicht mehr auf. Er musste lan-

Max *knurrt*: Meistens fragen sie, was machst du am liebsten? Was ist deine Leidenschaft?

Coach: Aha, und was antwortest du?

Max: Nix! Oder vielleicht Fußball?

Coach: Genau, in Befragungen wissen nur 20 Prozent der Schüler – oder meinen es zu wissen –, was ihre Passion ist. Die meisten stehen hilflos vor dieser Frage. Es gibt eine andere Frage, die dich viel weiter bringt. Was liegt dir? Wenn du zum Beispiel zwei linke Hände hast, dann kannst du was Technisches eher abhaken. Oder zeichnest du gern? Bist du gern mit anderen Menschen zusammen? Gehst

## Was machst du am liebsten? – Nix. Oder Fußball.

ge warten, bis er gefunden und befreit wurde. Die Erinnerung daran ist für ihn immer noch entsetzlich. Wir bearbeiten die Emotionen Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein und Verzweiflung. Nach dem wingwave-Coaching wirkt er erleichtert und nachdenklich zugleich.

Coach: Möchtest du vielleicht jetzt etwas trinken?

Max nickt und nimmt einen Apfelsaft, den er ganz langsam vor sich hin trinkt. Er wirkt entspannt. Ich lasse ihn ein paar Minuten gewähren.

Coach: Ist alles okay? Geht's dir gut?

Max *lächelt*: Ja!

Coach: Wie sieht's aus? Sprechen wir jetzt noch über „Design Thinking“?

Max *schaut hoch*: Über was?

Coach: Ja, darüber, wie du selbst, wirklich nur du!, feststellen kannst, was zu dir passt, wie es weitergehen könnte?

Max: Ja, gern!

Coach: Ach, übrigens, geht's deinen Eltern gut?

Max *hat verstanden und grinst*: Ja, sehr gut!

Coach: Oft sind ja die Vorschläge der Eltern ein Zeichen von Liebe! Sie wollen wahrscheinlich einfach nur, dass es dir später genauso gut geht wie ihnen.

du gern in die Schule oder räumst du gern auf ...?

Max: Ich mag nicht, wenn sich andere streiten!

Coach: Okay, das ist ein Anfang!

Ich stehe auf, gehe ans Flipchart und frage Max nach seiner Lieblingsfarbe.

Max, *spontan*: Blau!

Coach: Gut, dann teilen wir jetzt das Blatt mit einem blauen Strich, rechts notieren wir in blau, was du magst, links in rot, was du nicht magst!

Max nickt.

Coach: In welche berufliche Richtung geht denn deine Aussage mit dem Nicht-streiten-Wollen?

Max *überlegt*: Das müsste Jura sein – das was mein Vater macht!

Coach: Könnte sein. Aufschreiben?

Max nickt. Ich notiere rot „Anwalt“.

Coach: Übrigens, Max, Berufe, die es heute (noch) gibt, können wahrscheinlich morgen schon von Künstlicher Intelligenz erledigt werden. Welche das sind, wird man erst sehen. Daher ist es für dich wichtig weiterzuentwickeln, was dir liegt, und auf dem Weg neugierig zu bleiben!

Max, *spontan*: Menschen.

Coach: Was interessiert dich an Menschen? ▶

# Wenn du bei einer Sache ein richtig gutes Gefühl hast, dann entscheide dich!

Max: Alles! Wie die Leute ticken. Warum manche so bescheuerte Sachen machen! Wie man das reparieren kann ...!

Coach: Dann schreibe ich das auf die rechte blaue Seite. Richtig?

Max: Ja!

Coach: Wie würdest du das beruflich ausgedrückt nennen?

Max: Psychologie ...

Wir gehen weiter, finden heraus, dass er gern alles Mögliche zeichnet: Männchen, Autos, Maschinen. Max fällt dazu der Begriff „Künstler“ ein, ich hinterfrage den Begriff „Maschinen“, den er nannte. Er mag es etwas zu basteln, was hinterher funktioniert, also „irgendetwas macht“. Und plötzlich fällt ihm ein: „Ingenieur!“ Ich notiere es – in blau!

Coach: Wie sieht's aus mit bürokratischen Abläufen, Protokolle erstellen, Anträge formulieren, Angebote ausarbeiten ...?

Max, *künstlich verzweifelt*: Neiiiin!

Coach: Okay, das geht in die rote Liste. Als was? Beamter, Organisator ...? Max nickt.

Coach: Nun kommt die Überraschung. Du machst alleine weiter. Nein, nicht hier, sondern zu Hause in deinem Zimmer! Du hängst dir das Flipchart an die Wand, dass du's jeden Tag siehst. Sobald dir etwas einfällt, notierst du es. Frag jeden, der dich kennt, ob er eventuell eine Idee hat. Wenn du das Gefühl hast, die Ideen sind komplett, dann schneidest du die rote Hälfte ab, so dass nur noch die blaue an der Wand hängt. Schau sie dir immer wieder an und überlege, welche der Ideen und Tätigkeiten doch nicht so gut passt und auf welche du nicht verzichten möchtest.

Mach das solange, bis du noch drei Ideen übrig hast.

Und dann gehst du im Sinne des Wortes recherchieren – an Unis, in Fachschaften, in Unternehmen – frag die Leute aus, was sie tun, wie sie es tun und warum sie es tun! Wenn sich dann eine Idee ganz besonders herauskristallisiert hat, fragst du in einem Unternehmen, ob du jemandem über die Schulter schauen darfst, der genau das macht, was du dir vorstellst. Ausdrücklich kein Praktikum! Nur zusehen, zuhören, anfühlen. Und wenn du dann bei einer Sache ein richtig gutes Gefühl hast, dann entscheide dich!

Max *hat konzentriert zugehört und genickt*. Er zeigt auf das Flipchart und fragt noch etwas zweifelnd: Was könnte da zum Beispiel rauskommen?

Coach: Überleg mal. Menschen, Maschinen, Zeichnen. Was fällt einem da so alles ein?

Max schaut mit gerunzelter Stirn am Coach vorbei aus dem Fenster. Ich warte. Plötzlich geht ein Lächeln über Max' Gesicht. Seine Augen fangen an zu strahlen. Beinahe springt er auf. Er ruft: Menschen, Maschinen, Zeichnen? Ganz klar! Designer im Technikbereich!

Coach: Zum Beispiel! Du hast viel Zeit und alle Freiheit der Welt, dich zu informieren, umzuhören und auszuprobieren. Mach es! Nutze es! Genieß es!

Max strahlt!

Coach: Max, schau mal auf meine Hand. Denk an das wunderbare Gefühl, was du gerade spürst, und bewege deine Augen wie ich meine Hand vor deinem Gesicht bewege, gaaanz langsam und genüsslich. Und spüre dabei dieses schöne Gefühl überall in

deinem Körper. Noch einmal tief einatmen! Fertig!

Max schaut den Coach verträumt an. Coach: Das wars! Nimm das Flipchart mit und mach deine Hausaufgaben. Dann bist du auf einem super Weg!

Max: Das muss ich meinen Eltern erzählen. Die werden staunen!

Es wird Zeit. Erst die Maske anziehen, dann aufstehen, Hände desinfizieren und kontaktlose Verabschiedung. ◀◀



© Foto- und Bilderwerk

#### Zur Autorin

#### Gabriele Lönne

Master Coach Steinbeis Hochschule Berlin, Lehrtrainerin wingwave, Resilienz-Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Consultant Betriebliches Gesundheitsmanagement.