



# VERSETZT!

Die Klientin steht vor einer großen beruflichen Veränderung –  
ein Mutmach-Coaching.

VON GABRIELE LÖNNE

**W**usch, der Bildschirm geht auf, und ich kann meine Klientin sehen. Wir kennen uns schon länger und haben uns für dieses Coaching online verabredet, da das Reisen zurzeit durch die Pandemie erschwert wird. Die Klientin ist Wissenschaftlerin und arbeitet in einer großen Verwaltung.

Coach: „Hallo Frau Meier, schön, dass wir uns mal wieder treffen!“  
Die Klientin schaut gequält in den Bildschirm und sagt mit Entsetzen in der Stimme: „Frau Lönne, ich werde versetzt, und das in meinem Alter, in eine ganz andere Abteilung und ich soll auch noch Interviews geben und ...!“

Sie spricht so schnell, dass sie sich verhaspelt und stockt.

Coach: „Herzlichen Glückwunsch, Frau Meier, das ist ja eine gute Nachricht!“

Klientin *runzelt die Stirn*: „Bitte?“

Coach: „Normalerweise, also, wenn bisher alles gut gelaufen ist, dann ist eine Versetzung doch eher eine gute Nachricht, oder?“

Klientin *aufseufzend*: „Ach, wenn Sie wüssten! Alles neue Gesichter, das Minenfeld ‚Presse‘ und dann die Interviews!“

Coach: „Okay, machen wir uns doch einmal eine Gedankenstütze. Nehmen Sie bitte zwei Blatt Papier, schreiben Sie auf das eine Blatt, was alles gut ist an der Versetzung – also zum Beispiel ein höheres Gehalt, mehr Kompetenzen usw.“

Klientin schaut sich auf ihrem Schreibtisch um, nimmt ein Blatt und fängt an, sich Notizen zu machen.

Coach: „Was haben Sie denn jetzt notiert?“

Klientin, *konzentriert*: „Mehr Geld, Kompetenzen, Führungsposition, größeres Büro, zwei neue Assistenten. Ja, das war’s so ungefähr!“

Coach: „Und jetzt auf das andere Blatt, was Ihnen nicht gefällt!“

Klientin *schreibt und murmelt dabei*: „Versetzt, neue Kollegen, in meinem Alter, neue Abteilung, Pressearbeit ...! Ach, ich weiß nicht, ich fühle mich einfach überfordert!“

Coach: „Dann legen Sie jetzt bitte das Blatt zur Seite. Okay, dann gehen wir zuerst einmal zusammen in die Vergangenheit. Sie haben mir ir-

gendwann erzählt, dass Sie zum Schüleraustausch in den USA waren, und dass Ihnen der Aufenthalt so gut gefallen hat, dass die Schule in Amerika so toll war, und dass Sie bei der Wiedereinschulung in Deutschland eine Klasse übersprungen haben. Ist das richtig?“

Das Gesicht meiner Klientin hat sich aufgehellt. Sie nickt.

Coach: „Wissen Sie was, Frau Meier? Sie gehen jetzt in Gedanken zurück in die Schulzeit. Schließen Sie bitte die Augen! Stellen Sie sich eine große Treppe vor, auf deren oberster Stufe Sie gerade stehen und hinunterblicken. Jetzt gehen Sie ganz langsam von Ihrer derzeitigen Stellung eine Stufe hinunter auf Ihre vorherige Tätigkeit, noch eine Stufe zu Ihrem Examen, noch eine Stufe zu Ihrem Abitur und dann noch eine Stufe zur Wiedereingliederung in die deutsche Schule!“ Ich lasse der Klientin Zeit, den Weg zu gehen. Sie wirkt konzentriert.

Coach: „Sind Sie angekommen?“

Klientin nickt.

Coach: „Das war doch damals bestimmt eine unheimlich große Freude, als Sie die Nachricht bekommen haben, dass Sie direkt in die übernächste Klasse versetzt werden?“

Klientin nickt wieder. Sie strahlt und hat sich immer mehr entspannt.

Coach: „Bitte halten Sie die Augen noch geschlossen. Und jetzt fühlen Sie noch einmal die große Freude und das wunderbare Glück von damals!“

Klientin legt den Kopf zur Seite und genießt!

Coach *mit besonderer Betonung*: „Sie sind VERSETZT, VERSETZT, VERSETZT! Das ist etwas Wunderbares! Was für ein schönes Gefühl! Wo spüren Sie das jetzt?“

Klientin *legt ihre Hand auf die Brust*: „Hier!“

Coach: „Lassen Sie Ihre Hand ruhig ein bisschen auf der Brust liegen und spüren Sie, wie gut Ihnen das tut!“

Klientin lächelt.

Coach: „Jetzt können Sie die Treppe wieder hinaufgehen, und wenn Sie in der Gegenwart angekommen sind, können Sie die Augen wieder öffnen.“ Klientin lässt sich einen Augenblick Zeit und öffnet dann die Augen. Sie wirkt leicht verträumt und schaut etwas verwirrt auf den Bildschirm.

Coach: „Am besten, Sie stehen jetzt auf und recken sich – erst den rechten Arm ganz nach oben strecken, dann den linken Arm ganz nach oben, und dann ein paar kurze Schwimmbewegungen machen. Ich mache auch mit, das tut während des Homeoffice richtig gut.“

Als wir wieder sitzen, schaue ich auf den Bildschirm und sehe das gut gelaunte Gesicht meiner Klientin.

Coach, *laut und deutlich*: „Sie sind VERSETZT!“

Klientin *lacht und schüttelt den Kopf*: „Das macht jetzt tatsächlich ein gutes Gefühl!“

Auf einmal wird sie wieder nachdenklich: „Ja, aber all die neuen Leute, neues Büro, und dann die Interviews ...!“ Sie seufzt.

Coach: „Augenblick mal, Frau Meier! Darf ich Sie daran erinnern, was Sie mir einmal begeistert von Ihren Urlauben erzählt haben? Im Campingbus, immer woanders hin, fremde Gegend, neue Leute kennenlernen, jeder Tag eine andere Überraschung ...? Und jetzt sagen Sie mir, dass Sie genau das fürchten?“

Klientin *ist irritiert und fragt verwundert*: „Ja, aber das ist doch im Urlaub!“

Coach: „Streiche ‚Urlaub‘, setze ‚Job‘! Sie sind doch dieselbe Frau Meier? Zu Hause, im Job, in den Ferien, oder? Oder haben Sie einen Klon?“

Klientin: „Öh, ja, eigentlich schon! Nein, natürlich nicht!“

Coach: „Betrachten Sie den neuen Job als Abenteuerurlaub. Wow. Und das in Ihrem Alter!“

Jetzt schaut die Klientin komplett verwirrt.

Coach: „Ja, haben Sie anfangs doch gesagt: ‚Und das in meinem Alter!‘“

Die Klientin fängt sich wieder, schüttelt den Kopf: „... aber das stimmt! Das macht sonst keiner!“

Coach: „Aha, und was andere nicht machen, machen Sie auch nicht? Das glaube ich nicht, ganz im Gegenteil!“

Klientin: „Ja, aber ...!“

Coach *unterbricht*: „Könnte das, was Sie in Ihrem Job tun, eine Berufsanfängerin schaffen?“

Klientin: „Auf keinen Fall! Da fehlt die Erfahrung. Man muss mehrere Abteilungen durchlaufen haben!“

Coach: „Okay, wie lange dauert das denn ungefähr?“

Klientin: „Schon etliche Jahre!“

Coach *schmunzelt*: „Bis man so ungefähr in Ihrem Alter ist, dann hat man die Erfahrung und die Reife, so einen anspruchsvollen Platz auszufüllen?“

Klientin: „Okay, Frau Lönne, ich ergebe mich, ja, in meinem Alter!“

Sie schüttelt den Kopf und schaut mich fast empört an.

Coach: „Ich weiß, an mir kann man fast verzweifeln!“

Jetzt lacht die Klientin laut auf und strahlt in die Kamera.

Coach: „Ach, übrigens, wie war das mit den Interviews? Macht Ihnen das ein Angstgefühl? Haben Sie schon einmal ein Interview gegeben?“

Klientin: „Nein, in der Schule mussten wir Referate vor der Klasse halten. Da habe ich mich manchmal unwohl gefühlt.“

Coach: „Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie. Wir können die unguuten Gefühle auch aus der Ferne bearbeiten – mithilfe der *auditiven Bilateralen Hemisphärenstimulation\**. Sie kennen die Stimulation über die Augen aus dem Präsenzcoaching. Heute arbeiten wir mit Tönen.“

Coach: „Sagen Sie, Sie wohnen doch in einem Hochhaus?“

Klientin: „Ja, im fünften Stock!“ Und mit Stolz: „Mit Blick auf einen wun-

\* Bilaterale Hemisphärenstimulation: Der positive Effekt dieser Stimulationstechniken entsteht durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnnareale. Man kann nicht nur über Augenbewegungen stimulieren, sondern auch über auditive Links-rechts-Anregung der beiden Hemisphären.

## ■ TIPPS UND TRICKS

derschönen Platz mit großen Bäumen und verschlungenen Wegen.“

Coach: „Super! Dann nehmen Sie sich mal bitte den Kopfhörer mit und stellen sich ans Fenster. Was sehen Sie gerade?“

Klientin: „Heute ist Markt, und der ist tatsächlich, trotz Corona, richtig gut besucht. Viele Leute!“

Ich kann die Klientin vom Computer aus von der Seite beobachten. Sie wirkt konzentriert.

Coach: „Dann setzen Sie jetzt bitte den Kopfhörer auf. Dann können Sie die abwechselnden Töne für die bilaterale Stimulation und meine Stimme gleichzeitig hören. Schauen Sie bitte auf die Menschen. Stellen Sie sich vor, sie würden auf einmal alle zu Ihnen hochschauen und erwarten, dass Sie ein Statement abgeben!“

Klientin betrachtet mit Kopfhörer das Geschehen auf dem Markt. An ihrem Mienenspiel ist zu sehen, dass sie „denkt“.

Coach: „Jetzt starte ich die Töne, die Sie so wunderbar ins Gleichgewicht bringen können.“

Klientin nickt und schaut weiter nach unten.

Coach: „Lassen Sie bei diesen Tönen locker. Genießen Sie das gute Gefühl, den Menschen etwas mitteilen zu können. Legen Sie die Hände übereinander und drücken Sie einen beliebigen Punkt auf einer Hand, den Sie immer unauffällig drücken können. Und jetzt kommen die Kamera und das Mikro ins Spiel! Sie sind im Auge der Kamera und das Mikro schaut Sie erwartungsvoll an! Ja, Sie lieben es, die Menschen aufklären zu können!“

Klientin steht noch am Fenster, schaut hinunter und hat sich sichtlich entspannt.

Coach: „Achtung, jetzt beende ich die Stimulation. Sie können den Kopfhörer abnehmen und sich wieder an den Computer setzen.“

Klientin: „Hallo, da bin ich wieder!“ Wir beide lachen.

Coach: „Wie fühlt sich das an?“

Klientin: „Traumhaft! Und soll ich Ihnen was sagen? Ich bin auf einmal

richtig heiß darauf, endlich die neue Stelle anzutreten!“

Coach: „Und was machen Sie mit den Blättern?“

Klientin: „Das eine zerreißen!“ Sie schmunzelt. „Und das andere verwahren!“

Coach: „Klasse! Ich habe übrigens noch ein paar Tipps für Sie, was Vorträge und Interviews angeht:“

### Optisch:

- passendes Lieblings(!)-Outfit anziehen
- zurückhaltendes Make-up
- dezenter Schmuck

### Somatisch:

- wenn möglich zwischen 10 und 12 Uhr oder ab 15 Uhr
- weder mit ganz leerem noch mit vollem Magen
- vorher evtl. Lutschtablette im Mund zergehen lassen
- vorher trinken (lauwarmes Wasser)
- möglichst nicht(!) räuspern
- kurz vorher immer wieder mal „hmm, hmm ...“ summen

### Strategisch:

- bei Interviewanfragen anhängige Themen möglichst gleich besprechen
- nach dem Grund für das Interview fragen
- nach dem Medium fragen – wann, wo, wie, wer!

### Aufstellung:

- Interview – immer denjenigen anschauen, der die Fragen stellt, nicht die Kamera
- Vortrag – ausschließlich in das „Auge“ (Linse) der Kamera schauen. *Im* Auge der Kamera sind Ihre Zuschauer, denen Sie etwas Tolles mitteilen wollen! Betrachten Sie die Kamera als Ihre Freundin, die Ihnen den Weg zu Ihren Fans bahnt!
- Der Kamera niemals den Rücken zuwenden. Wenn Sie etwas an einem Whiteboard erklären wollen, nur eine halbe Drehung von den Zuschauern weg, damit auf jeden Fall noch Ihr Profil zu sehen ist!

### Mental:

- wenn möglich ungefähr zwischen 10 und 12 Uhr oder ab 15 Uhr (abhängig von Ihren individuellen Tageshochs- und Tiefs)
- Minuten vorher Augen zu und an einen tollen Erfolg denken

Klientin: „Wow, können Sie mir das mailen? Das hört sich toll an!“

Coach: „Ja, und nicht nur das! Ich maile Ihnen auch noch einen tollen Link, der unglaublich trösten und motivieren kann! Gloria Gaynor: ‚I am what I am!‘ Wissen Sie was? Wir zwei hören jetzt einfach schon mal hinein und sagen zusammen Tschüss“:



<https://www.youtube.com/watch?v=zreTvtpTeoU>

© Photo- und Bilderwerk



**Gabriele Lönne**

Senior Consultant BGM,  
Master Coach SHB, Expert  
Anxiety, Therapeutin,  
Autorin: „Intrinsische  
Resilienz – Die emotionale

Firewall des Unterbewusstseins“ (bookboon);  
„ENDLICH FREI von Angst, Panik,  
Depressionen ...!“ (über Amazon erhältlich).  
[www.loenne.info](http://www.loenne.info)