Alles eine Frage der Perspektive

Die Trainerin Nina Halder-Schüssel wendet ein Selbstcoaching Tool an sich selbst an.

Seit nun fast 6 Monaten ist meine Arbeit als Organisationsberaterin und Trainerin durch Corona mehr oder weniger im „Stand by Modus“.

Ab September geht’s wieder los -in welcher Form auch immer.

Es war spannend meine eigene Gefühlskurve, die diese unfreiwillige Auszeit in mir hervorgerufen hat, zu beobachten.

Zu Beginn war ich im Schock und konnte nicht fassen wie schnell ein ganzes Land innerhalb weniger Tage in einen unbestimmt langen Winterschlaf versinkt.

Nach ein paar Wochen begann ich der Situation durchaus positive Aspekte abzugewinnen. Ich genoss die viele freie Zeit und die Möglichkeit, wieder einmal planlos in den Tag hineinzuleben.

Dann wieder Panik, wie ich diesen womöglich noch lange andauernden Verdienstentgang überstehen werde ... so ging es einige Wochen hin und her.

Auf Panik folgte Zuversicht, gefolgt von einer neuen Welle der Unsicherheit usw.

Eines Tages beschloss ich, mich nicht länger von meinen Gefühlen tyrannisieren lassen zu wollen. Wo war sie meine Selbstcoaching Kompetenz?

Immerhin halte ich seit nun gut 15 Jahren Seminare zu dem Thema und kenne viele Übungen. Ich wollte meinem Gefühlschaos ein Ende setzen werden und packte meine Selbstcoaching Tools aus.

Das Instrument „Perspektivenwechsel“ erschien mir für meine Situation besonders brauchbar.

Bei der Übung stelle ich drei Stühle nebeneinander. Zuerst setze ich mich in meinen „Drama Stuhl“ – ein Ort, an dem mir alles schwierig und herausfordernd erscheint. Auf diesem Sessel erlebe ich alles als Zumutung, lasse meinem eigenen „Drama“ freien Lauf und schreibe meine Gefühle und Gedanken auf einen Zettel. Wenn nichts mehr kommt, tausche ich Platz.

Der zweite Stuhl ist die andere Seite der Medaille, hier kann ich alle Chancen und Möglichkeiten sehen und bin aus meinem Drama ausgestiegen. Ich erlebe hier eine angenehme Ruhe in mir selbst, sehe positive Bilder und bin fast euphorisch, was alles möglich ist. Diese Gedanken schreibe ich ebenfalls auf.

Danach wechsle ich nochmals meine Position. Der dritte Sessel steht für eine Art Metaebene, ein Ort der inneren Weisheit, an dem ich mich frage: „Was genau heißt das jetzt für mein Leben? Was ist ein guter erster Schritt?“ Und die Antwort ist klar und eindeutig: „Nutze die positiven Aspekte dieser besonderen Zeit.“

So beschloss ich an diesem Tag mit meiner dreijährigen Tochter Steine zu sammeln und diese mit Wasserfarben bunt anzumalen. Es wurde ein schöner Tag.

Es ist eben alles eine Frage der Perspektive.

Mag. Nina Halder-Schüssel

Studierte Psychologie in Wien und Barcelona mit Schwerpunkt Arbeits,- und Organisationspsychologie. Sie arbeitet als systemische Organisationsberaterin & Trainerin. Ihre Schwerpunkte umfassen Führungskräfteentwicklungen, Strategie und Teamentwicklung, Selbstcoaching, Konflikt und Gruppendynamik.