

Einen Fluss kann man nicht aufhalten....

Ein Fluss der sooo schön glitzert in der Sonne. Das tiefe Türkis hat eine magische Anziehungskraft.

Ich springe hinein ins kalte Wasser, lasse mich mitreißen von der Begeisterung, mit der sich das Wasser seinen Weg durch die Landschaft bahnt. Über Stromschnellen, durch die Steine – WOW!

Es gefällt mir, es ist warm, mir wird immer wohlig. Ich bin MITTEN drin, lasse mich von der starken Strömung immer weitertragen. Glaube selbst zu schwimmen...

Wohin?? Irgendwohin – egal! Es ist COOL! So könnte es ewig weiter gehen!

Immer schneller geht es dahin, das Ufer nehme ich kaum noch wahr. Zu beschäftigt bin ich damit durch die Stromschnellen zu kommen, großen Felsen auszuweichen...

Brrrr immer öfter kalte Strömungen die plötzlich auftauchen. Eine Frage, die immer lauter wird...wo geht's denn eigentlich hin? Bewege ich mich in die richtige Richtung? Was ist überhaupt richtig?? Mich fröstelst – wohlig? – WENIGER!

Immer wieder versuche ich gegen die Strömung zu schwimmen. Es kostet viel Kraft – ins ruhigere Wasser komme ich dennoch nicht. Also lieber weitertreiben – aus Lust wird FRUST...

„Hey! Mal versucht SEITLICH aus der Strömung heraus zu schwimmen?“

Coach steht auf dem T-Shirt der Person, die mich aufmunternd anlächelt.

Hmmm – neeeee! Das soll gehen??? Skeptisch schwimme ich zur Seite – die Strömung reißt an mir – ich brauche mehrere Anläufe – aber wirklich – ich schaffe es ins ruhigere Wasser. Soweit, dass ich wieder Boden unter den Füßen spüre.

Zeit zum Durchschnaufen.

Gemeinsam betrachten wir den wilden Fluss vom seichten Wasser aus. Jetzt erst merke ich, wie schnell er dahinfließt, alles mit sich reißt, mir keine Chance auf Eigendynamik lässt.

Will ich DA wieder rein?

WOHIN will ich denn eigentlich?

Habe ich eine Wahl?

...in die starke Strömung möchte ich definitiv nicht mehr geraten! Wobei der Fluss doch sooo schön ist!

Wohin mein Fluss fließt, weiß der Coach auch nicht. Aber er gibt mir Perspektiven, erklärt, dass es parallel zu der starken Strömung ja auch noch die ruhigere Strömung gibt.

RICHTIG! Im ruhigeren Wasser geht es langsamer dahin, außerdem ist es leichter wieder ans seichte Ufer zu gelangen. Und das möchte ich nun gerne regelmäßig – nur durch kontinuierliches Training wird man besser.

Beruhigt lasse ich mich von der seichten Strömung weitertragen. Ich nehme das Ufer wieder wahr, sehe plötzlich interessante Nebenarme, die immer wieder von meinem schönen türkisen Fluss

abzweigen. Waren die vorher auch schon da?? Manche fließen parallel zum Fluss und vereinigen sich später wieder. Andere scheinen sehr weit von meinem Fluss wegzuführen. Meine Neugier ist geweckt...

Ich nehme regelmäßig eine Auszeit am Ufer.

Ich arbeite mit dem Coach an einer Karte des Flusses und der Umgebung. Einige Nebenarme kann ich schon einzeichnen, die Landschaften am Ufer dienen der Orientierung. Eine vage Idee bildet sich, wo mein Fluss hinfließen könnte.

Dennoch...immer wieder die Tendenz, in die starke Strömung zurückgezogen zu werden.

Regelmäßige Gespräche mit dem Coach, bringen mich aus der Gefahrenzone. Ich lerne besser, mit der Strömung umzugehen, meinen eigenen Weg zu suchen, besser zu verstehen, mich so zu bewegen, wie es mir guttut.

Ich weiß noch nicht wann und welchen Abzweig ich wohl nehmen werde ABER ich sehe die Chance es zu tun.

Die Karte nimmt weiter Gestalt an, es gibt mir ein gutes Gefühl. Ich sehe klarer, was meine Umgebung mir bietet, was ICH meiner Umgebung biete aber auch was mein toller türkiser Fluss weiterhin an Schönheit in sich trägt.

Irgendwann wird mein Abzweig seinen Platz auf der Karte finden und wenn er kommt, werde ich bereit sein.

Schwimmen muss ich selbst aber mein Coach unterstützt mich beim Training, hilft die Richtung zu finden und zu halten - meine selbstbestimmte Richtung

Einen Fluss kann man nicht aufhalten....

...aber Ich kann lernen zu schwimmen,

...meine Richtung zu bestimmen

Alle Rechte vorbehalten

Meine Coachee hat diese schöne Geschichte über das Coaching mit mir geschrieben und mir erlaubt, dass ich sie veröffentlichen darf. Vielen Dank!!

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wenn Sie Informationen über die Autorin haben möchten, dann wenden Sie sich bitte an mich! Ich werde den Kontakt herstellen. www.buchinger.org

Vielen Dank und herzliche Grüße,
Petra Buchinger