

## Weiterentwicklung

Dass Weiterentwicklung so heißt, weil sie immer **weiter** geht, finden wir nicht immer gut. Jeder kennt bestimmt den Wunsch, endlich fertig entwickelt zu sein und sich nicht mehr verändern zu müssen. Jeder kennt die Sehnsucht nach Beständigkeit.

Vom Verstand her wissen wir, dass das Leben um uns herum sich ständig ändert und wir gar nicht umhin kommen, uns immer wieder auf Neues einzustellen.

Wir wissen auch, dass es besser wäre zu lernen, wie wir in Konflikten endlich zu uns selbst stehen, statt uns hinterher zu ärgern, weil wir wieder klein bei gegeben haben.

Der innere Widerstand gegen Weiterentwicklung kommt weniger aus dem Verstand heraus, sondern mehr vom Herzen her oder macht sich als Bauchgefühl bemerkbar. Diese innerliche Handbremse ziehen wir immer dann an, wenn das Tempo nicht zu uns passt oder uns die Weiterentwicklung als zu groß erscheint.

Wollen wir die Handbremse wieder lösen ist es wichtig, die Zeit des „Stehen bleiben“ konstruktiv zu nutzen und nicht mit schlechtem Gewissen und Selbstvorwürfen zu vernebeln.

Mit konstruktiv meine ich, sich zu erlauben, **wertfrei** seine ganz persönliche Antwort auf Fragen wie diese zu finden:

- Mit wem vergleiche ich meine Weiterentwicklung und schneide dabei schlechter ab?
- Woran messe ich, dass ich zu langsam lerne und mich weiter entwickele?
- Wer legt fest, dass ich mich so verhalten oder fühlen sollte, wie ich es nicht schaffe?
- Woher kommt der Gedanke, dass Fehler an sich nichts Schlechtes sind, wenn sie mir selbst aber passieren, die Sache ganz anders aussieht?

Erscheint uns die Weiterentwicklung zu groß habe ich folgenden Tipp für Sie: Teilen Sie das Ziel in für Sie passende Zwischenziele auf und konzentrieren Sie sich immer nur darauf. Wenn wir vor einem Berg stehen, der uns zu hoch erscheint, um ihn erklimmen zu können, empfinden wir allein durch diese Gedanken den Aufstieg noch mühevoller und noch anstrengender. Peilen wir jedoch eine Hütte an, von der wir glauben, sie erreichen zu können, laufen wir los mit der Gewissheit „das schaffe ich“. Studien belegen, dass Ziele, von denen wir glauben, sie nicht zu schaffen, einer der größten Demotivationsfaktoren sind.

Die Praxiserfahrung zeigt, dass es im Coaching leichter gelingt, einen inneren Abstand zu den eigenen kritischen und negativen Stimmen zu gewinnen. Als Coach eröffne ich meinen Kunden wieder den klaren Blick für ihren eigenen Weg. Wenn die ungesunden Glaubenssätze aufgelöst sind erscheint es wieder natürlich, sein eigenes Tempo zu gehen und die Ziele so zu gestalten, wie es einem gefällt.

Sich wohl zu fühlen während man sich weiterentwickelt – das wünsche ich allen Lesern.