



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Weinsbergstraße 190
50825 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Frühlingsbrief 2018: "Persönlichkeitsentwicklung im Job"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

In den letzten Wochen habe ich jede Menge Pflanzen umgetopft, in der Wohnung und auf dem Balkon. Manche sind so groß, dass ich eine – im Wortsinne – schwere Arbeit hinter mir habe. Aber die Mühe hat sich gelohnt: Die Pflanzen sind wunderbar gewachsen, und ich sehe jeden Tag neue Knospen und Blüten!

Ähnliches beobachte ich sehr oft bei meiner Arbeit: **Meine Kunden machen einen 'Wachstumsschub'**, blühen regelrecht auf und entwickeln sich prächtig. Dies betrifft nicht nur Einzelpersonen, die ich als Coach begleite, sondern auch Teams, bei denen ich Teamentwicklung durchführe. Nach einer Weile sind die Menschen sichtbar entspannter, selbstbewusster und haben bessere Laune.

Was ist mit Ihnen passiert? Auch **Menschen benötigen einen guten 'Nährboden' und ständige 'Pfleger'**, um sich weiterentwickeln zu können. Bei mir bekommen sie regelmäßig 'Dünger', nämlich Anregungen, etwas zu verändern. Andererseits bin ich eine Art 'Pflanzenstütze', die sie durch Vertrauen und Zuversicht absichert. So gestärkt können meine **Kunden das 'Wagnis' eingehen, Neues auszuprobieren.**

Am Anfang ist das oft nicht leicht. Denn erst einmal müssen die Menschen ihre **Komfortzone verlassen**, in der sie sich fest 'verwurzelt' haben. Viele zögern und zaudern, und manche wollen die nötigen Veränderungen doch lieber auf den Sankt Nimmerleinstag aufschieben:

- „Meine Kollegin nervt mich total mit ihrer anspruchsvollen Art und weil sie mich ständig von der Arbeit abhält. Ich werde **demnächst mal mit ihr darüber reden – wenn**

wir Zeit dazu haben. Am besten in der Mittagspause. Wenn schönes Wetter ist und wir uns draußen auf eine Bank setzen können". (Kunde im Einzelcoaching)

- „Ich habe mich noch nie getraut, anderen meine Meinung zu sagen oder ihr Handeln in Frage zu stellen. **Ich denke immer, es kommt zum Konflikt** und der andere fühlt sich angegriffen, was ich ja nicht möchte. Das ist im Job so, aber auch im Privaten.“ (Mitarbeiterin in einer Teamsupervision)
- „Wir im Team sind alle Pädagogen, und mit unseren Klienten arbeiten wir ständig daran, dass sie ihre Meinungsverschiedenheiten und Konflikte miteinander besprechen und beilegen. Aber wir selbst **schrecken vor jeder Auseinandersetzung innerhalb des Teams zurück.** Hier wünschen wir uns Ihre Unterstützung.“ (Mitarbeiter am Anfang einer Teamentwicklung)
- „Ich kann mich gegenüber meiner Chefin einfach **nicht durchsetzen. Ich versuche erst gar nicht,** meine Ideen einzubringen, wenn ich nicht genau weiß, ob sie ihr gefallen. Und gleichzeitig mache ich immer alles, was meine Chefin möchte, auch wenn die Aufgabe nicht in meinen, sondern in ihren Zuständigkeitsbereich fällt. Meistens kommt sie auch erst nach Feierabend zu mir. Aber ich traue mich nicht, ihr dann zu widersprechen oder sie auf den nächsten Arbeitstag zu verträsten.“ (Kundin im Einzelcoaching)

Auch wenn der Leidensdruck groß ist: Insbesondere **die ersten Schritte fallen den Betroffenen sehr schwer.** Denn sie haben **Angst davor, 'Neuland' zu betreten,** also andere Verhaltensweisen als üblich umzusetzen. Denn sie wissen ja nicht, wie sie selbst und ihre Mitmenschen darauf reagieren werden. Das Schöne ist: Meistens sind die Befürchtungen unbegründet, und die ersten **Gehversuche** sind oft so **positiv und motivierend,** dass die folgenden Schritte viel leichter fallen.

- „Mit meinem Kollegen bin ich jetzt regelmäßig in Austausch. Und ich hätte nie gedacht, dass das so leicht geht, sich gegenseitig seine Meinung zu sagen und sich über seine Sichtweisen auszutauschen. **Das macht richtig Spaß.**“ (Mitarbeiterin in einer Teamsupervision)
- „Auf der Rückfahrt nach der letzten Sitzung mit Ihnen hatte ich fast so ein Glücksgefühl. **Ich war so richtig bei mir.** Dieses Gefühl hatte ich seit x Jahren nicht mehr! Ich habe 'einfach' mal keine Probleme von der Arbeit gewälzt. Das war so **erleichternd und entspannend.**“ (Kunde im Einzelcoaching)
- „Den **Urlaub mit meiner Familie konnte ich zum ersten Mal richtig genießen!** Ich habe nur kurz mal an die Arbeit gedacht. Aber ich hatte kein schlechtes Gewissen, wie ich es sonst hatte. Ich habe auch kein einziges Mal meine E-Mails gecheckt, weil ich darauf vertraut habe, dass meine Mitarbeiter schon alles im Griff haben und richtig machen.“ (Kunde im Einzelcoaching)

- „**So weit waren wir noch nie als Team.** Wir reden jetzt miteinander anstatt übereinander. Da kommt bei mir **endlich mal so ein Gefühl auf, ein richtiges Team zu sein!** Mir ist klar, dass wir noch weiter daran arbeiten müssen, wenn einen etwas stört, es möglichst direkt anzusprechen, anstatt den Ärger aufzustauen und dann irgendwann zu explodieren. Aber ich weiß jetzt auch, dass wir das hinkriegen können.“ (Mitarbeiter bei einer Teamentwicklung)

Diese Entwicklungen bei meinen Kundinnen und Kunden zu fördern, erfüllt mich mit großer Freude. Denn es gibt nichts Schöneres als zu beobachten, wie sie **selbstbewusster, zufriedener und umgänglicher im Kontakt** werden. Und auch dass sie – in einem sehr positiven Sinne – 'reifer' wirken. Das **Wachsen und 'Aufblühen'** dieser Menschen zu sehen ist so, als wenn mich eine Pflanze nach dem Umtopfen und Düngen mit vielen schönen Blüten belohnt!

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, sich im Job und privat weiterzuentwickeln.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen blühenden Frühling!

Mit besten Grüßen

Detlef Denz