

## FrISCHE Luft für frISCHE Ideen

Kann ein Coaching während einer Wanderung helfen, beruflich voranzukommen? Ein Selbstversuch.

Von Rebekka Haefeli

Alles, was im Entferntesten mit Lebensberatung zu tun hat, stehe ich grundsätzlich kritisch gegenüber. Das hängt nicht mit schlechten Erfahrungen zusammen, sondern eher mit meinem Wunsch, Probleme auf meine Art zu lösen. Aber die Idee eines Outdoor-Coachings machte mich neugierig. Durch den Aufenthalt im Freien und durch die gleichzeitige sportliche Betätigung sollen auch die Gedanken angekurbelt werden. Es heisst, nach dem Coaching sei man buchstäblich einen Schritt weiter.

Mein Coach ist Thomas Theurillat. Sein Ziel ist es, Menschen erfolgreicher zu machen und ihre Ressourcen zu stärken. Das Wort Herausforderung fällt bereits beim Telefongespräch, das wir zur Vorbereitung führen. Bei mir läuten die Alarmglocken: Auf der Homepage seiner Firma Oneday habe ich gelesen, dass Theurillat Arbeitspsychologe und Bergführer ist. Zu seiner Kundschaft gehören Führungskräfte und Spitzensportler. Ich fürchte, er werde mich mindestens auf einen Dreitausender hinaufjagen wollen. Er beruhigt mich. Mit den meisten Kundinnen und Kunden gehe er wandern.

### Fokus und Ziele klären

Erst einmal erleichtert, nehme ich Aufgabe Nr. 1 in Angriff. Am Telefon umreisse ich die Fragen, denen ich mich im Coaching stellen möchte: Ich will den Fokus auf meine beruflichen Ziele richten und ausloten, wo noch Potenzial besteht. Theurillat hakt bei diversen Punkten nach. Er versucht, sich ein möglichst umfassendes Bild von mir und meiner Situation zu machen. Nach einer Stunde ist unser Erstgespräch zu Ende, und mir fallen tausend Dinge zu den angesprochenen Themen ein. Ich beginne, sie zu notieren.

Sechs Wochen später ist eine Liste an Ideen zusammengelassen, die ich mit dem Coach besprechen will. Das Setting: Wir werden uns ein einziges Mal treffen, für einen ganzen Tag, Open End. Vor diesem Tag bekomme ich eine Einladung zugeschickt, die einige Aufgaben enthält. So soll ich mir zum Beispiel aufschreiben, welches Ziel ich am Abend des Coaching-Tages erreicht haben will. Und welche Kriterien es gibt, um den Erfolg zu überprüfen.

Frühmorgens breche ich zur Wanderung auf, auf der mich Thomas Theurillat begleiten wird. Ich treffe ihn im Meiental am Sustenpass. Bevor wir loslaufen, trinken wir Kaffee. Theurillat skizziert kurz die Tour, die er mit mir vorhat. Dann schultern wir die Rucksäcke und starten, bergwärts.

In meinem bisherigen Leben habe ich schon einige Gratwanderungen gemacht - in echt wie symbolisch. Und ich stand an vielen Wegkreuzungen, musste mich für eine Rich-



Der Weg ist das Ziel: Zwei Wanderer nehmen sich mehr vor, als einen Berggipfel zu erklimmen.

tung entscheiden. Als Theurillat diese Analogien im Vorgespräch erwähnt hatte, kam mir das trivial vor. Nun schwitze ich auf dem Kiesweg, der steil den Hang hinaufführt. Nach einer halben Stunde gönnt mir der Coach eine Pause. Er bittet mich, den Rucksack auf den Boden zu legen und beginnt, mit mir über den Weg zu reden, den ich bereits zurückgelegt habe. Wir sprechen über meine Träume und Ziele, und ich erkenne, dass ich schon eine rechte Strecke geschafft habe. Wir reden über konkrete Massnahmen, die ich ergreifen könnte, um meine Pläne noch besser zu realisieren. Nichts von dem wirkt für mich abgehoben, unerreichbar oder theoretisch; wir tauschen uns auch ganz profan über nützliche Bücher aus.

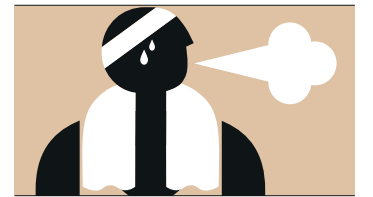
### Knöpfe lösen

Sehr bald spüre ich: Das hier ist kein Spaziergang. Theurillat führt mich als Sparringpartner mit gezielten Fragen an wichtige, aber auch an wunde Punkte heran. Ich bin gezwungen, mich mit meinen Stärken und Schwächen auseinandersetzen. Es ist ganz schön anstrengend, mich mit Themen zu befassen, die ich sonst lieber von mir weg-

schiebe. Nun weiss ich, was der Coach gemeint hatte, als er von einer Herausforderung sprach. Nach einer Weile wandern wir weiter bergauf und machen Mittagspause auf einer verlassenen Alp. Hier kommen wir auf Verhaltensweisen zu sprechen, die mich beim Weiterkommen bremsen. Aus dieser Perspektive, mit Blick aufs Tal, scheinen einige der Knöpfe plötzlich lösbar.

«Draussen in der Natur, weit weg vom Arbeitsplatz und von der privaten Umgebung, ist man klarer im Kopf», sagt Theurillat. «Das erklärt den Erfolg dieser Coachings. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind stärker in der Umsetzung.» Ich stutze: Dann könnten wir also auch gemütlich auf einer Bank am Waldrand sitzen und würden denselben Effekt erzielen? «Nein», sagt er überzeugt, «wenn der Körper in Bewegung ist, kommen auch die Gedanken schneller in Bewegung. Es gibt Studien, die beweisen, dass durch den Sport Stresshormone abgebaut werden.»

Ungefähr hundert Tage nach unserer Wanderung führen wir am Telefon ein Schlussgespräch. Auf dem Gipfel bin ich noch nicht angelangt, doch die Richtung stimmt.



### Sportberatung

Romana Feldmann

## Wie man sich optimal auf Tag X vorbereitet

Sie investieren über Monate viele Stunden ins Training, schwitzen unendliche Schweisstropfen, erleben einen Gefühlscocktail aus Freude, Zweifel, Stolz oder Lustlosigkeit, verzichten auf vieles und sind stets herausgefordert, alles in der Agenda unterzubringen. All diese Anstrengungen, um am Tag X zu zeigen, was in einem steckt. Und ist der Tag dann da, fühlen sich die Beine bleischwer an, ein plötzlicher Asthmaanfall lenkt ab, oder es fehlt die Konzentration für die richtigen taktischen Entscheidungen. Woran liegt es, dass es Ihnen nicht gelingt, die Bestleistung abzurufen, obwohl Sie alles darauf ausrichten?

Für sportlichen Erfolg braucht es bekannterweise verschiedene Faktoren, die stimmen müssen. Oft lässt sich ein Scheitern am Tag X jedoch auf die mentale Komponente zurückführen: Die Wichtigkeit des Anlasses verursacht Druck und führt zu einer erhöhten Spannung, körperlich und mental.

Diese eigentlich ganz natürliche Reaktion unterscheidet sich jedoch von den Voraussetzungen im Trainingsalltag und sollte deshalb ebenfalls trainiert werden: Setzen Sie sich vor jedem Training ein bis drei Prozessziele: eine technische Finesse üben, Leitsätze einsetzen oder bewusst locker bleiben. So lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ins Jetzt, steigern Ihre Trainingsqualität und stärken Ihr Selbstvertrauen. Nutzen Sie jedes Training! Das ist die beste Vorbereitung für den Tag X und meines Erachtens der wichtigste Schritt.

Schlecht beraten ist, wer sich ausschliesslich Leistungsziele setzt: Was soll am Schluss auf der Rangliste stehen? Das unmittelbare und klare Feedback der Zielerreichung ist zwar ein wesentlicher Aspekt im Sport, die Gedanken sind damit aber in der Zukunft und Sie verpassen es, sich aufs Jetzt zu konzentrieren, wo Sie Ihre Leistung entscheidend beeinflussen können. Zudem können diese Ziele Druck verursachen, weil sie häufig sehr hoch gesteckt sind. Unterteilen Sie deshalb die Ziele in mehrere Leistungsstufen, denn nur selten läuft alles optimal.

Lernen Sie das Druckgefühl kennen: Nehmen Sie an einem Probe-Wettkampf teil oder schaffen Sie im Training möglichst wettkampfähliche Bedingungen. Und was sind für Sie schwierige Wettkampfsituationen? Legen Sie sich einen Plan zurecht, wie Sie auf diese reagieren können. Erwarten Sie nicht, sich am Tag X gut fühlen zu müssen, das ist eher selten der Fall.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

## Das steckt hinter dem Trend Outdoor-Coaching

Oneday ist einer von vielen Anbietern von Outdoor-Coachings. Zahlreiche weitere Unternehmen arbeiten mit Coachings in der Natur - mit oder ohne Sport und Bewegung. Bekannt ist Tanja Frieden, frühere Snowboard-Olympiasiegerin und heute Coach und Mentaltrainerin. Sie sagt, sie habe während 14 Jahren Spitzensport viele Methoden testen können. Dieses Wissen wolle sie nun, nach zahlreichen Aus- und Weiterbildungen, weitergeben: «Mich interessiert immer, wie man etwas noch besser oder anders machen kann. Ich bin eine Optimierungsneurotikerin.» Frieden arbeitet sowohl mit Outdoor-als auch mit herkömmlichen Coaching-Methoden. Zudem hat sie Online-Coachings im Angebot. «Viele Kundinnen und Kunden fühlen sich sehr wohl draussen und kommen weiter, indem sie sich bewegen.» Das sei allerdings eine individuelle Angelegenheit, sagt Frieden. «Andere Menschen brauchen den Schutz eines Raumes für ein erfolgreiches Coaching.»

«Outdoor-Coachings sind ein Feld, das sich wachsender Beliebtheit erfreut», bestätigt Jean-Paul Munsch, Präsident des Berufsverbandes für Coaching, Supervision und



Einst Sportlerin, nun Coach: Tanja Frieden.

Organisationsberatung. «Ich sehe diese als Ergänzung zu klassischen, rein gesprächsorientierten Beratungsverfahren.» Der Trend, erlebnisorientierte Angebote zu schaffen, sei in einem gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang zu sehen. Diese Dynamik habe vor ein paar Jahren auch die Beratungsbranche erfasst. Die Coaching-Methoden auf dem Markt sind sehr unterschiedlich. Während manche Outdoor-Coachings aus Spaziergängen im Wald bestehen, sind andere leistungsorientiert oder mit sportlichen Herausforderungen verbunden.

Die Frage ist, wie man das richtige Angebot findet, das auch seriös ist. Munsch sagt, eine Mitgliedschaft im Berufsverband sei eines von mehreren und nicht das einzige Qualitätskriterium. Die Mitglieder müssten unter anderem Nachweise über umfangreiche Aus- und Weiterbildungen erbringen. Er empfiehlt, sich im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, wer mit einer Beraterin oder einem Berater gute Erfahrungen gemacht habe. Und schliesslich rät er, aufs Bauchgefühl zu vertrauen. «Der Entscheid für einen Coach fällt häufig intuitiv.»

Rebekka Haefeli