

Die psychische Krise als Startschuss für den erfolgreichen Schritt in die Selbständigkeit

„**Zurück zu einem menschlichen Maß**“ – diesen Satz des Philosophen Leopold Kohr formulierte mein Klient Andreas als gewünschtes Ergebnis, als ich ihn nach dem Erstgespräch bat sein Coachingziel zu definieren.

Im Oktober 2009 starteten wir unsere Sitzungen und relativ rasch kristallisierte sich die Option der Selbständigkeit als passender Weg zum anvisierten Ziel heraus. Andreas war damals parallel noch in therapeutischer Behandlung aufgrund eines Burnouts. Bis zum Jahresende rieten Andreas alle Personen aus seinem näheren Umfeld von der Selbständigkeit ab. Andreas empfand in dieser Zeit seinen Coach als einzige neutrale Anlaufstelle. Jemand, der ihn fragte wo ihn sein Herz hinzog mit seiner ganzen Leidenschaft und Kraft. Darüber hinaus stand der Coach weitgehend als fixer Punkt im Hintergrund und hielt Andreas den Raum für den notwendigen Entscheidungsprozess frei. Die kritische und empathische Neutralität während der Entscheidungsphase wurde von Andreas als sehr positiv empfunden. Er konnte damit die Vor- und Nachteile abwägen und „seine“ Entscheidung treffen.

Kurz vor Weihnachten erhielt Andreas seinen ersten Dämpfer. In der Geschäftswelt geht es nicht immer fair zu. „Nicht alle Menschen sind so wie ich denke.“ Als Unternehmer heißt es da, sich abgrenzen zu können und sich nicht alle auftretenden Schwierigkeiten mit Kunden persönlich zu Herzen zu nehmen.

Der erste Meilenstein ist am 16.12.2009 erreicht. Die Geschäftsidee wird geboren.

Im neuen Jahr geht es flott weiter. Das Logo wird entwickelt und Andreas lässt gleich mal exemplarisch ein Arbeitshemd bedrucken. So kann die persönliche Identifikation zum zukünftigen Berufsfeld erschlossen werden. Es entsteht eine starke Anziehungskraft zwischen Andreas und seinem aufzubauenden Unternehmen.

Andreas ist klar, dass er „die Zeit (mit dem Coach) nie mehr wieder bekommt“. Er nutzt sie sehr intensiv. Wir beginnen Theorie und Praxis voneinander abzugrenzen. Andreas muss wissen, auf was er sich einlässt.

Zwei wichtige Ereignisse im Februar. Andreas besucht das letzte Mal seinen Therapeuten. Die Psychopharmaka werden gerade ausgeschlichen. Gleichzeitig legt sich Andreas bei der Agentur für Arbeit endgültig auf den Gang in die Selbständigkeit fest. Die Agentur schickt ihm am 11.02.2010 ein Dokument worin sein Beschluss amtlich registriert wird.

Im März diskutieren wir Möglichkeiten für die Aneignung der betriebswirtschaftlichen Grundlagen.

Mit eigener Autowerbung tritt Andreas` neue Existenz Ende März schließlich in die Öffentlichkeit.

Ende April kommt die erste starke Krise. Die Medikamente sind mittlerweile abgesetzt und - die allen Selbständigen wohlbekannten - Existenzängste setzen

Andreas ziemlich zu. Dem Coach kommt hier eine fundamentale Funktion zu. Durch Motivierung und permanente Stärkung fühlt sich Andreas auch nach Abbruch einer Weiterbildung wegen Panikattacken gut aufgehoben. Andreas ist von sich selbst sehr enttäuscht und ganz weit unten. Sein Coach hat viel Verständnis und stellt ihm Möglichkeiten in Aussicht, dass die anvisierten und benötigten betriebswirtschaftlichen Grundlagen auf einem anderen Weg angeeignet werden können.

Nur zwei Tage später findet erneut ein Motivierungsgespräch statt. „Der Coach hat mich so motiviert, dass es mir in der Sitzung gut geht“ gibt Andreas zu Protokoll.

Eine wichtige Erkenntnis für Andreas: Durchhalten können obwohl es mir schlecht geht. Für den selbständigen Unternehmer überlebenswichtig.

Im Juni macht sich Andreas noch mal in sehr intensiven Coachingsitzungen seine Defizite und Möglichkeiten bewusst. **„Wenn du die Gefahr kennst, ihr ins Auge sehen kannst, dann verliert sie ihren Schrecken.“** Auf dem Weg in die Selbständigkeit lauern viele Gefahren, gerne wird einiges unterschätzt, alles durch die rosarote Brille gesehen. Um ernsthaft und erfolgreich den Weg beschreiten zu können muss die Erkenntnis, dass zu Licht auch Schatten gehört verinnerlicht werden. Präsent sein.

Heute, zum Abschluss des Coaching, ein Jahr nach dessen Beginn hat Andreas ein Leuchten in den Augen. Er ist selbstbewusster. Zielorientierter. Gesünder. Neugieriger. Er hat einen Business Plan erarbeitet, ihn Punkt für Punkt entstehen lassen. Andreas fühlte sich während der Betreuungsphase gut aufgehoben und hat keine Zweifel, dass sich sein Unternehmen erfolgreich entwickeln wird.

Der Coach fungierte für ihn dabei als Lotse im Prozess. In den ganz schwierigen Phasen auch mal mit therapeutischem Ansatz. Als fixer und starker Partner. Andreas hatte nie den Eindruck, dass sein Coach irgendetwas nicht kann. Wir hatten einige Kursänderungen. Denn „wenn es so nicht geht, dann anders“. Es gibt immer einen Weg. Das bedeutet oft erst mal einen Schritt zurückzugehen und dann den Blick ganz weit zu öffnen. **„Um weiter zu springen, muss du einen Schritt zurückgehen.“**

Unseren eigenen inneren Widerstand müssen wir erkennen und ihn ansehen. Er durchbricht oftmals die Aktivität des Menschen und lähmt ihn. Aber jede Veränderung kann und muss gestaltet werden. Sonst lassen wir uns gestalten, von außen.

Die wichtigste Erkenntnis, die Andreas durch seinen Coach verinnerlicht hat: **„Das Wissen, dass Krisen kommen und auch irgendwann wieder vorbei sind. Realistisch bleiben und ein Gefühl dafür haben, was auf einen zukommt“**

www.derhandwerkern.de