

Heidi Haberl-Glantschnig
Katharina Janauschek

Business Mentalcoaching

Maximale Wirkung im Arbeitsalltag
mit Mentalstrategien aus
Spitzensport und Coaching



Springer Gabler

Business Mentalcoaching

Heidi Haberl-Glantschnig •
Katharina Janaushek

Business Mental- coaching

Maximale Wirkung im Arbeitsalltag
mit Mentalstrategien aus Spitzen-
sport und Coaching



Springer Gabler

Heidi Haberl-Glantschnig
Sprungkraft Consulting
Wien, Österreich

Katharina Janaushek
Sprungkraft Consulting
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-68640-9 ISBN 978-3-662-68641-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68641-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Christine Sheppard

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Geleitwort Ivana Bacanovic, Geschäftsführerin Rote Nasen

Wir leben in einer hochkomplexen, sich schnell verändernden Welt, die unser Privat- als auch Berufsleben stark beeinflusst. Abhängig von der eigenen Persönlichkeit gehen wir besser oder weniger gut mit diesen ständigen Veränderungen um. Am schwierigsten sind jene Ereignisse, die auf beide Umwelten einwirken und von uns eine tiefgreifendere Anpassung abverlangen. Wir gehen lieber oder eben weniger gerne aus unserer Komfortzone und schaffen es oder auch nicht, aus dem neuen Zustand gestärkt herauszukommen.

Dieses Buch gibt einen Einblick in Methoden und Tools, nicht nur sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, sondern auch unsere Mitmenschen, Kolleginnen und Kollegen. Zu verstehen, was es bedeutet, unterschiedliche Landkarten zu besitzen. Dass ein wohlgemeinter Ratschlag aus unserer eigenen Erfahrung nicht unbedingt wohltuend und hilfreich für die andere Person sein wird, dass Perspektivenwechsel und Visualisierung starke Unterstützer sind, auch im Berufsleben.

Vor einigen Jahren hatte ich das Glück, unwissend, aber offen meine erste Coachingeinheit zu erleben, die mein Leben verändert hat. Selbst aus dem Leistungssport kommend, kannte ich eine der Autorinnen dieses Buchs sehr gut, nur hatten wir uns über Jahre aus den Augen verloren. Als wir uns eines Tages begegnet sind, sprach sie über die Ebenen des menschlichen Bewusst- und Unbewusstseins, die alle einen Einfluss auf den (Miss-)Erfolg eines Sportlers/einer Sportlerin haben. Selbst in einem großen Umbruch steckend, dachte ich mir, ich gehe mal zu ihr und wir reden einfach mal. Mir war der Ansatz des mentalen Coachings außerhalb des Sports nicht bekannt. Es ist nämlich kein Sparring-Gespräch,

kein Training, kein Mentoring, keine Psychotherapie. Schnell durfte ich feststellen, dass es viel mehr als reden ist. Es hilft einem, Dinge aufzuarbeiten, Erlebtes aus einer anderen Perspektive zu sehen, es verankert neue Ansichten auf Menschen und Ereignisse u.v.m.

Also blieb es nicht bei der einen Coachingeinheit, sondern ist seitdem meine Stütze im Privatleben, im Sport und auch im beruflichen Setting. Und darauf bin ich sehr stolz.

Als Geschäftsführerin einer Non-Profit-Organisation, dessen Mission das Wohlergehen von Menschen in Krisensituationen ist, sind auch Personen, die dieser sinnstiftenden Arbeit nachgehen, emotional stark mit dieser verbunden. Sie sind emphatisch, intrinsisch motiviert, wodurch auch andere Gefühle näher an der Oberfläche sind, als sie es vielleicht in einer anderen Branche wären. Sie reagieren feinfühlicher auf Veränderungen, sind schneller verunsichert oder frustriert, aber dafür auch offener für neue Impulse. Seitdem ich mich durch das Coaching besser kenne und verstehe, verstehe ich auch sie besser.

Nachdem ich die Ausbildung Business Mentalcoaching absolviert habe, sind mir die Methoden und Tools bekannt und ich kann diese vorsichtig und gezielt in Absprache mit der Person anwenden. So kann ich als Führungskraft meine Kolleginnen und Kollegen noch besser verstehen und in ihren Kompetenzen und Potenzialen fördern.

Ich traue mich zu behaupten, dass mich das mentale Coaching zu einem besseren Menschen und zu einer noch besseren Führungskraft gemacht hat.

Und dieses Buch wird in Zukunft mein Begleiter sein.

Geleitwort Michael Böhm, Head of Sales, T-Systems Austria

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine besondere Freude und Ehre, Ihnen dieses Buch über Business Mentalcoaching vorstellen zu dürfen. Als Vertriebsleiter in der IT-Branche habe ich im Laufe meiner Karriere viele Erfahrungen gesammelt und dabei festgestellt, dass der Schlüssel zum beruflichen Erfolg nicht nur in technischem Know-how liegt, sondern vor allem in der mentalen Stärke und der Fähigkeit, das Beste aus sich selbst und seinem Team herauszuholen.

Die Idee, Business Mentalcoaching in unseren beruflichen Alltag zu integrieren, entwickelte sich aus meiner persönlichen Leidenschaft für Spitzensport und dem festen Glauben, dass die Prinzipien, die Top-Athleten zu Höchstleistungen befähigen, auch in der Geschäftswelt transformative Ergebnisse erzielen können. Gerade während und nach der Corona-Pandemie begegnete ich neuen Herausforderungen, ein positives Miteinander zu etablieren. Genau in dieser Phase lernte ich über eine Bekannte Katharina Janaushek kennen, und mit ihr begann die Reise des Wandels und die Entdeckung, meine Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Im Bereich des Mentalcoachings hat dieser Weg nicht nur mir, sondern auch meinem Team geholfen, die Herausforderungen, die sich in der heutigen Welt stellen, zu meistern. Wir haben gelernt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, mutige Gespräche zu führen und das volle Potenzial eines jeden Einzelnen zu entfesseln. Diese Veränderungen waren nicht nur für unsere individuelle Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung, sondern haben auch die kollektive Dynamik und den Erfolg unseres Teams gestärkt, und uns letztendlich dabei geholfen, unsere Ziele zu erfüllen.

Die Prinzipien und Ansätze, die Sie hier entdecken werden, haben das Potenzial, nicht nur Ihr Leben, sondern auch das Ihrer Kolleginnen und Kollegen zu bereichern und zu transformieren. Ich möchte mich herzlich für Ihre Expertise und Ihre Leidenschaft bei der Gestaltung dieses Buches bedanken. Und vor allem danke ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen in dieses Werk.

Auf eine inspirierende Reise zum Erfolg!

Michael Böhm

Geleitwort Dr. Gerhard Furtmüller, Wirtschaftsuniversität Wien

Die Macht des Unbewussten

Der Erfolg, aber auch der Misserfolg eines Menschen wird maßgeblich von seinem Unterbewusstsein bestimmt. Dieses Faktum ist auf die grundlegenden Arbeiten von Sigmund Freud (1924) zurückzuführen, der bereits 1924 (S.8) über die Bedeutung des Unbewussten schreibt, „daß das Bewusstsein in jedem Moment nur einen geringen Inhalt umfaßt, so daß der größte Teil dessen, was wir bewußte Kenntnis heißen, ... sich in einem Zustande von psychischer Unbewußtheit, befinden muß.“ Das mächtige Unterbewusste übt somit aufgrund seiner Dominanz einen steuernden Einfluss auf das menschliche Verhalten – auch im Bewusstsein – aus. Um den Einfluss des Unbewussten auf die Handlungen eines Menschen zu verstehen, ist die Analyse folgender drei Ebenen erforderlich:

1. Das Unbewusste das in den Überzeugungen und Glaubenssätzen eines Menschen verankert ist und sich der unmittelbaren Wahrnehmung entzieht. Es ist eine unbewusste, innere Sichtweise darüber, ob Angestellte beispielsweise als engagiert und motiviert oder als faul und träge wahrgenommen werden.
2. Das Vorbewusste, das sich in „selbstverständlichen“ Handlungen eines Menschen äußert. Es kann durch Erinnern, aber auch durch Diskussion und Reflexion ins Bewusstsein geholt werden. Zum Beispiel Fehler, die im Zeitablauf vergessen wurden und in der Gegenwart wieder von Bedeutung sind.
3. Das Bewusste, das sichtbar und damit unmittelbar wahrnehmbar ist. Für Führungskräfte und Sportler sind insbesondere ihre Ergebnisse sichtbar und damit unmittelbar wahrnehmbar.

Auch wenn die Erfolge und Misserfolge für den Menschen das Wahrnehmbare im Moment des Geschehens sind, arbeitet im Verborgenen das Unterbewusstsein. Daher zeige ich in den folgenden Absätzen die Bedeutung des Unbewussten auf.

Das Unbewusste in Glaubenssätzen

Die Macht des Unbewussten geht wesentlich von den im inneren des Menschen verankerten Glaubenssätzen aus. Diese Grundüberzeugungen bilden für den Menschen das Fundament, das sein Leben bestimmt. Dazu zwei Beispiele, die sich marginal, aber wesentlich durch das Vorzeichen unterscheiden:

1. Der Glaubenssatz „Ich schaffe das!“ wirkt sich unmittelbar positiv auf die Motivation des betreffenden Menschen aus. Der Mensch, der überzeugt ist, dass er durch seine Leistungen die gesetzten Ziele erreichen kann, wird sich dementsprechend anstrengen und ein motiviertes Verhalten an den Tag legen.
2. Das Unbewusste wirkt irrational und ist damit schwer steuerbar. Das zeigt sich die Negation des ersten Beispiels. Der Glaubenssatz, der in der Kindheit durch einen Elternteil oder eine andere enge Bezugsperson indoktriniert wurde, lautet dann: „Du wirst das nie schaffen!“. Dieser zum Selbstverständnis gewordene Glaubenssatz bewirkt in der Zukunft, dass die betroffene Person größere Stolpersteine in ihrem Weg vorfinden wird. Schließlich teilt ihr das Unterbewusstsein ständig mit, dass sie diese Aufgabe nie schaffen wird. Auch wenn die rationalen Kognitionen den Erfolg – und nicht den Misserfolg – im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sehen würde.

Das Unsichtbare zeigt Wirkung

Das Unbewusste wird durch alltägliche Erfahrungen sichtbar. Das passiert beispielsweise in Projektmeetings, bei Besprechungen mit Kunden oder bei sportlichen Wettkämpfen. Betrachtet man eine Skirennläuferin, welche die Trainingsläufe mit Bestzeiten dominiert, kann sich ihr Können im Rennen als Erfolg, aber auch als Misserfolg zeigen, weil sie beim Rennen stürzt und folglich ausscheidet. Ihre Performance wird durch ihre tief verankerten Glaubenssätze stark beeinflusst. Das Können der Skiläuferin hat damit einen – aber nicht den entscheidenden – Einfluss auf ihre gezeigte Leistung. Die Gründe für den Erfolg, aber auch für unzureichende Ergebnisse können nicht immer wahrgenommen werden. Dies ist beispielsweise bei Sieger- oder im gegenteiligen Fall bei Verliererinterviews zu sehen, wo die Interviewte die Gründe für das Zustandekommen des Resultats nicht klar erörtern kann. Schließlich kann sie auf das Unterbewusste nicht zugreifen, sie sieht aber das Ergebnis ihrer Aktivität. Die Ursachen für ihre Performance bleiben damit im Dunkeln.

Ich glaube, was ich sehe

Der Mensch tendiert dazu, zu glauben, was er sieht. Daher bringe ich an dieser Stelle die Eisberg-Metapher. Diese zeigt–übertragen auf den Sport – über der Wasseroberfläche das Offensichtliche: Die Erfolge, aber auch die missglückten Ereignisse. Das Sichtbare wird regelmäßig in den Mittelpunkt der Analyse gestellt: So werden Ausdauer- und Technikcoaches zu Sportserfolgen befragt oder die Datenanalytiker stützen ihre Ausführungen auf die Ergebnisse künstlicher Intelligenz. Die Analyse des Sichtbaren zeigt Wirkung und schafft Veränderungen: Es werden Trainingspläne umgestellt oder Coaches entlassen. Die normative Kraft des Faktischen, die als Basis der Transformation dient, kann aber auf Dauer nicht die gewünschte Wirkung schaffen, weil das Bewusste, das an der Spitze zutage tritt, im Vergleich zur gesamten Fläche des Eisbergs einen geringen Anteil ausmacht. Denn das mächtige Unterbewusstsein, das den Menschen steuert, breitet sich unterhalb der Wasseroberfläche aus. Es besteht aus den Glaubenssätzen. Die Ursachen für gute Resultate sind damit tiefer vergraben.

Der Glaube, der Berge versetzt

Der Skifahrer, der sich seit seiner Jugend mit Hunderten anderen Sportlern misst und der weiß, dass es weltweit lediglich eine Handvoll seiner Alterskohorte den Sprung in die Weltklasse schaffen wird, steht vor einer ähnlichen Aufgabe wie eine Restaurantbetreiberin, die mit ihrer exzellenten Küche einen Nachfrageüberhang bei ihren Kunden bewirken möchte. Beide wollen in ihrem Metier reüssieren und dass in der Regel ausgezeichnet. In der Bibel, genauer im Matthäus-Evangelium, Kapitel 17:20 heißt es, dass der Glaube Berge versetzen kann. Diese Erkenntnis kann auf die Eisberg-Metapher transferiert werden. Denn die Metapher belegt, dass die Spitze des Eisbergs, also das sichtbare Ergebnis zu einem erheblichen Teil durch die Glaubenssätze des Individuums zum Ausdruck kommt. Die Erfolge und Misserfolge können damit als Spiegel der Selbstüberzeugung betrachtet werden. Der Glaube an den eigenen Erfolg, der im Idealfall mit positiven Emotionen besetzt wird, kann in der Realität Berge versetzen. Diese – vermutlich große Weisheit – gilt für alle! Denn der Mensch, der an sich zweifelt oder an seine Fähigkeiten glaubt, wird das Resultat seiner Anstrengungen als Spiegelbild seines Glaubens erfahren. Somit ist es grundlegend, auf die unsichtbaren Glaubenssätze einzuwirken. Diese sollen den Menschen stärken, aber keinesfalls behindern oder gar diametral bei seinen persönlichen Vorhaben behindern. Daher ist das Instrument des Mentalcoachings von so grundlegender Bedeutung, sowohl für Sportlerinnen und Sportler, als auch für Studierende und Führungskräfte. Denn ihnen ist gemein, dass sie alle einen mehr oder minder bescheidenen Erfolg ernten möchten. Daher ist es

wesentlich, das Unterbewusste prosperierend für die eigene Person zu gestalten, um auf die künftigen Erfolge nachhaltig einzuwirken. Denn der Glaube versetzt Berge.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen dieses Buches,

Dein Gerhard Furtmüller

Vorwort der Autorinnen

Wir wollen unsere **Begeisterung für Business Mentalcoaching** mit euch teilen und euch auf eine Reise mitnehmen. Eine Reise zur eigenen mentalen Stärke, zur Auseinandersetzung mit neuen Tools und Inspirationen für Leadership und Selbstführung. Vielleicht sogar zu einer ganz neuen Rolle oder beruflichen Ausrichtung. Wir möchten euch ermutigen, mentale Arbeit für euch zu entdecken, um eure persönlichen und beruflichen Visionen zu leben. Dieses Buch soll dabei für euch ein inspirierender Begleiter auf eurem Weg sein und euch unterstützen, eure persönliche Entwicklung voranzutreiben. Wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch, der sich auf den Weg macht, seine mentale Kraft zu stärken, eine positive Veränderung in sein Leben bringen wird.

Leadership und Selbstführung spielen eine essenzielle Rolle in unserem menschlichen Leben, weit über die Ausübung von hierarchischer Autorität hinaus. Wir definieren Leadership als die Fähigkeit einer Person, voranzugehen, andere zu inspirieren, zu motivieren und zu beeinflussen, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Es geht darum, Visionen zu erkennen, Ressourcen zu identifizieren, Hindernisse zu überwinden, Teams zu formen und zu koordinieren, um gemeinsam etwas zu bewegen – lauter Zugänge, die den Kernkompetenzen des Business Mentalcoaching entsprechen. Für uns umfasst Leadership auch die Führung in Themenbereichen, interdisziplinäre Führung und Selbstführung. Denn erst durch sie können wir uns selbst managen, Selbstreflexion praktizieren, persönliche Entwicklung und Wachstum fördern. Wie schon Sokrates sagte: „Wer die Welt bewegen will, sollte zuerst sich selbst bewegen.“ Aus unserer Sicht sind wir alle Führungspersönlichkeiten – für andere Menschen, für die Themen, die uns am Herzen liegen, und vor allem für uns selbst.

Wir stehen mitten in einem umfassenden **gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandel**. Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von Unsicherheit, Komplexität und schnellen Veränderungen. Besonders die Megatrends Globalisierung und Konnektivität (Zukunftsinstitut, o. J.-a.) sowie der bevorstehende demografische Wandel verändern unsere Gesellschaft und Arbeitswelt grundlegend. In einer immer stärker vernetzten und komplexen Welt mit flacheren Hierarchien, agilen Strukturen und dem Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit, gemeinsamer Führung, Mitspracherecht und Diversität stoßen herkömmliche analytisch-rationale Managementmethoden oft an ihre Grenzen.

Die jungen Mitarbeiter der **Generation Z** wünschen sich mehr Individualisierung und Mitspracherecht in ihrer Arbeit, insbesondere in Bezug auf Arbeitszeiten, Regeln, Arbeitsabläufe und Unternehmenskultur. Das Gehalt spielt eine weniger dominante Rolle, stattdessen wird nach Tätigkeiten gesucht, die einen Sinn erfüllen. Auch der Teamaspekt wird immer wichtiger: Die Arbeit sollte in einer Umgebung stattfinden, die von Teamarbeit und persönlichem Austausch geprägt ist.

Die Einführung **hybrider Arbeit**, die eine Kombination aus Remote-Arbeit und Präsenzarbeit ermöglicht, hat zweifellos viele Vorteile mit sich gebracht. Allerdings führt die hybride Arbeitsweise auch dazu, dass man ständig zwischen verschiedenen Arbeitsumgebungen und -modi wechseln muss. Dies erhöht den Druck der ständigen Erreichbarkeit und verwischt die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben. Die geforderte Flexibilität erschwert es den Mitarbeitenden, Grenzen zu setzen und sich Auszeiten zu nehmen. Die Trennung von Arbeits- und Freizeit wird herausfordernder, was oft zu verminderter Erholungsfähigkeit und einem höheren Risiko für persönliche Krisen führt.

Angesichts dieser Herausforderungen fragen sich immer mehr Menschen, welches **Verständnis von Führung** sie benötigen, um in eine unsichere und dynamische Zukunft zu navigieren. Herkömmliche Werkzeuge reichen nicht mehr aus, um Mitarbeitende zu inspirieren und Unternehmen langfristig erfolgreich zu machen. Immer mehr Unternehmen erkennen, dass die Implementierung von Coachingtools und die zugrunde liegende Einstellung der Schlüssel zum Erfolg sind und dass die eigene mentale Stärke sowie die des Teams die Grundlage für Erfolge bilden. Auch weil Fähigkeiten und Aufgaben immer spezialisierter und technisch komplexer werden, wird Coaching für Manager als eine Grundvoraussetzung gesehen (Whitmore, 2014).

Business Mentalcoaching ist für uns nicht nur eine berufliche Tätigkeit, sondern auch ein **Herzensthema**. Ein Thema, das uns seit vielen Jahren begleitet und eng mit unserer eigenen Geschichte verwoben ist. Wir haben selbst erfahren, wie wertvoll und transformativ Unterstützung durch Mentalcoaching sein kann, und sind

fest davon überzeugt, dass jeder Mensch von einer solchen Begleitung profitiert. In unserer Arbeit als Business Mentalcoaches erleben wir jeden Tag, wie großartig die Auswirkungen auf Organisationen und Unternehmen sind. Wir sehen, wie Veränderung und Wachstum auf ganz neue Weise angekurbelt werden und wie sich Menschen zu neuen Höhenflügen aufschwingen. Wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch, der an sich selbst arbeitet, seine Grenzen überwinden und seine Ziele erreichen kann. Zukunftsorientiertes und modernes Leadership bedeutet, genau wie im Business Coaching, einen Rahmen für Beziehungen zu schaffen, in dem Menschen ihr volles Potenzial entfalten und mental stark sein können. Denn genau dann sind sie erfolgreich und innovativ. Dies hat weniger mit strategischer Ausrichtung oder strukturellen Veränderungen zu tun, sondern vielmehr mit einer neuen, auf den Menschen ausgerichteten Leadership Haltung, die der Mentalcoaching Haltung sehr ähnelt. Denn die Veränderung beginnt bei uns allen!

Wie das Buch aufgebaut ist

Ziel des Buches ist es, euch auf mehreren Ebenen zu inspirieren. Wir freuen uns riesig, dass ihr euch die Zeit nehmt, und wollen euch gleich zeigen, wie das Buch aufgebaut ist und wie ihr es optimal für eure individuellen Bedürfnisse nutzen könnt:

1. Zu Beginn jedes Kapitels gibt es ein paar Sätze, die die Essenz dessen abbilden, was euch auf den nächsten Seiten erwartet.
2. Einerseits gibt es **theoretische Hintergründe** zum Business Mentalcoaching im Allgemeinen und zu jedem der vorgestellten Zugänge und Interventionen im Speziellen, die wir euch **gehirngerecht aufbereitet** haben. Im zweiten Kapitel geht es um die (aus unserer Sicht total spannende) Entstehungsgeschichte des Business Mentalcoaching, die eng mit unserer eigenen Lebensgeschichte verbunden ist. Ihr könnt es überspringen, wenn ihr gleich direkt in die Praxis eintauchen möchtet.
3. Zusätzlich wollen wir euch durch unsere **Best Practice Praxisbeispiele** Einblicke in den konkreten Alltag des Business Mentalcoaching ermöglichen und damit den Transfer in die Praxis erleichtern. Wir erleben in der täglichen Business Mentalcoaching Praxis, wie Menschen große Veränderungen schaffen und oft schon nach der ersten Session strahlend und glücklich hinausgehen. Wir haben einige der besonderen Sessions unseres Teams für euch gesammelt und teilen die Inhalte und vor allem auch die Wirkprinzipien mit euch. Natürlich sind alle Personen anonymisiert und auch die Rahmengeschichten so angepasst, dass sie keinen Bezug zu lebenden Personen haben. Diese Beispiele sind zur leichteren Abgrenzung *kursiv geschrieben*.

4. Außerdem werden **Tools und Interventionen** für euch anwendbar gemacht und auf der Metaebene dargestellt, also die übergeordnete Sichtweise eingenommen. Dabei seid ihr eingeladen, euch auf einen **Selbsterfahrungsprozess** einzulassen und damit die eigene mentale Kraft, das eigene BEST ME zu trainieren. Führung beginnt mit Selbstführung. Außerdem dienen die strukturierten Umsetzungsanweisungen in den **ausgewiesenen Tool-Boxen** als **Grundlage zur Coaching- und Führungsarbeit** mit anderen.
5. Sehr gerne erzählen wir auch **Geschichten**, denn metaphorische Geschichten helfen dabei, komplexe Sachverhalte besser zu erklären, da sie bildhafte Sprache verwenden und emotionale Resonanz erzeugen.
6. **Es gibt immer wieder Merksätze**, die wir besonders wichtig finden.
7. Nach jedem Kapitel haben wir eine **Check-out-Box** für euch vorbereitet, die euch dabei hilft, die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammenzufassen. Darüber hinaus möchten wir euch ermutigen, an diesem Punkt ein wenig Zeit für Reflexion zu nehmen und euch die Frage zu stellen, welche Erkenntnisse und neuen Zugänge ihr für euch und eure individuellen Herausforderungen und Ziele mitnehmen möchtet. Wir betrachten diesen Schritt als besonders wichtig für den Transfer in euren Alltag, sei es beruflich oder privat. Obwohl wir euch eine Vielzahl von Inputs und Inhalten präsentieren, die hoffentlich interessant für euch sind und Inspiration liefern, haben wir festgestellt, dass es für langfristigen Erfolg hilfreich ist, bewusst diejenigen ersten Schritte auszuwählen, die aktuell im Vordergrund sind, und sie konsequent zu verfolgen. Sobald diese umgesetzt sind, kann es dann in die nächste Runde gehen!

Unser Buch beansprucht nicht, die endgültige Weisheit zu verkörpern. Da sich unsere Welt ständig verändert, kommen immer wieder neue Erkenntnisse hinzu. Es basiert vor allem auf unseren langjährigen Erfahrungen im Bereich Coaching, Mentaltraining, Spitzensport, Psychologische Beratung, Leadership, Personal- und Organisationsentwicklung. Außerdem bezieht es sich auf die angeführte Literatur und auf wichtige Erkenntnisse des hypnosystemischen Denkens, der positiven Psychologie, der Resilienzforschung, der Neurowissenschaften und den persönlichen Geschichten und Biografien vieler „außergewöhnlicher“ Menschen.

Wir haben uns bemüht, **gendergerechte Sprache** zu verwenden und alle Geschlechter einzubeziehen. Wir möchten sicherstellen, dass sich alle angesprochen fühlen und niemand diskriminiert wird. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns bewusst mit unseren Wörtern und Formulierungen auseinandersetzen. Denn Sprache hat nicht nur die Kraft, zu verbinden und zu inspirieren, sondern auch auszuschließen und zu diskriminieren. Daher haben wir uns in diesem Buch bemüht, eine Sprache zu verwenden, die alle Geschlechter einschließt und respektiert. Wir

haben uns für geschlechtsneutrale Formulierungen entschieden und abwechselnd die weibliche und männliche Form verwendet. Wir hoffen, dass dieses Buch dazu beitragen wird, Bewusstsein und Verständnis für die Bedeutung einer geschlechtergerechten Sprache zu schaffen und damit ein kleiner Teil einer größeren Veränderung sein kann.

Ein Wort noch zum Thema **Coaching und Gewerbeberechtigung**: In Österreich wird das Coaching im Rahmen der Gewerbeordnung entweder den Unternehmensberatern oder den Lebens- und Sozialberatern zugeordnet. Grundsätzlich ist es erlaubt, Coaching als ergänzende Dienstleistung im gewerblichen Beratungsbereich (z. B. PR- und Marketingberater, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer usw.) anzubieten. Im Tätigkeitskatalog der Gesundheitsberufe Psychotherapie, Klinische und Gesundheitspsychologie (für neue Selbstständige) sind Coaching, Supervision und Beratung offiziell enthalten. (Stand August 2023)

Entscheidend ist jedoch, dass die Ausübung des Coachings im Zusammenhang mit einer kommerziellen Tätigkeit erfolgt, die gesetzlich geregelt ist. Es ist nicht die Bezeichnung der Tätigkeit, sondern ihr Inhalt, ihre Ziele und Zwecke, die maßgeblich für die Berechtigung zur Berufsausübung sind. Derzeit gibt es im gesamten deutschsprachigen Raum keine formale rechtliche Qualifikation, die an das Berufsbild des Coachings gebunden ist. Daher kann sich jede Person als Coach bezeichnen, da der abstrakte Begriff „Coaching“ keinen geschützten oder reglementierten Begriff darstellt und frei verwendet werden kann, ohne gegen rechtliche Bestimmungen zu verstoßen (Coachingdachverband, o. J.-a).

Jetzt bleibt uns nur noch, dir ein bereicherndes und inspirierendes Leseerlebnis zu wünschen.

Wien, Österreich

Heidi Haberl-Glantschnig
Katharina Janauschek

Literatur

Freud, S. (1924). In L. Bayer & H-M. Lohmann (Hrsg.), Das Unbewusste. Reclam. 2017.

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Business Mentalcoaching?	1
1.1	Coaching	3
1.2	Mental	3
1.3	Business	5
1.4	My BEST ME: Selbstempowerment	6
1.5	Erfolgsbegleitung anderer	7
1.6	Menschen verstehen und Einfluss nehmen können	8
	Literatur	10
2	Über die Autorinnen und die theoretische Basis des <i>Business Mentalcoaching</i>	13
2.1	Zu mir: Katharina	14
2.2	Und nun zu mir: Heidi	21
2.3	Sprungkraft Consulting	31
2.4	Und plötzlich entsteht ein Buch	33
	Literatur	34
3	Grundhaltungen und Rollenklärung als Business Mentalcoach	35
3.1	Das humanistisch-konstruktivistische Menschenbild	35
3.2	Rollenklärung und Abgrenzung im Business	38
	Literatur	42
4	Grundkompetenzen im Business Mentalcoaching	43
4.1	Vertrauen aufbauen	43
4.2	Wahrnehmung innerer Zustände, Rapport	44
4.3	Repräsentationssysteme	48

4.4	Unsere Augenbewegungen	54
4.5	Mentale Muster und Vorlieben – Metaprogramme	57
4.6	Rapport: In Beziehung gehen	64
4.7	Die Kunst des Fragens	68
4.8	Reframing	75
	Literatur	83
5	Erfolgreiche Mentalstrategien aus Spitzensport, Gesellschaft und Leben	85
5.1	Die richtige Zielsetzung	88
5.2	Der Zauber der Akzeptanz	88
5.3	Beliefs – Glaubenssätze	90
5.4	Selbstwirksamkeit	92
5.5	Ressourcenorientierung	96
5.6	Erfolg durch Ausdauer	97
5.7	Zustandsmanagement	100
5.8	Bullshit-Filters	105
5.9	Anspannung – Entspannung	107
5.10	Netzwerkorientierung	110
5.11	Sinnhaftigkeit, Purpose	112
	Literatur	115
6	Die Wiege der Veränderung – die Macht des Unbewussten nutzen ...	117
6.1	Coachee-Typen	118
6.2	Das Unbewusste – die Intuition	120
6.3	Zugänge zum Unbewussten	127
6.4	Die Ebenen der Veränderung	131
6.5	Vorbilder und Modelle	135
	Literatur	140
7	Zielsetzung	143
7.1	Ziele im eigenen Einflussbereich	149
7.2	Positiv formulierte Ziele	150
7.3	Das Zielerlebnis	152
	Literatur	155
8	Von Blockaden und inneren Schätzen	157
8.1	Jedes Verhalten hat einen Sinn	158
8.2	Den Schatz mitnehmen	160
8.3	Glaube nicht alles, was du denkst	162
8.4	Glaubenssätze verändern	171
	Literatur	182

9	Das Abrufen von Ressourcen und Stärken als Katalysator für Wachstum	183
9.1	Ankern	189
9.2	Spiritualität im Business	193
9.3	Inneres Team	199
9.4	Walt Disney	204
9.5	Perspektivenwechsel	207
9.6	Aufstellungsarbeit im Mentalcoaching	211
	Literatur	217
10	Sprungkraft entfaltender Wirkprozess	219
	Literatur	225
11	Beyond Words: Angewandtes Business Mentalcoaching im Führungs- und Businessalltag	227
11.1	Wie wendest du die Methoden und Zugänge des Business Mentalcoachings in deinem persönlichen Führungs- und Arbeitsalltag an?	228
11.2	Und was hat sich für dich ganz persönlich verändert? Wo konntest du Wachstumsschritte setzen?	236
	Nachwort: Wir haben eine Vision	241
	Danksagung	243



Was ist Business Mentalcoaching?

1

Zusammenfassung

Business Mentalcoaching kombiniert **bewährte Methoden aus dem Spitzensport** und der **Persönlichkeitsentwicklung**, um im **Geschäftsumfeld** maximale Wirkung zu erzielen. Es nutzt die **Kraft des Unbewussten** und betont die Rolle der **Emotionen**, während es als effektives **Führungstool** zur **Personalentwicklung** und zur **Zielerreichung** eingesetzt werden kann. Business Mentalcoaching erweitert die Handlungsmöglichkeiten, fördert Selbstmanagement und verbindet rationales und intuitives Denken, um den Menschen als zentrale Ressource für beruflichen Erfolg und Unternehmensgestaltung zu stärken.

Es ist eine Form des Coachings, das im Businesskontext angewendet wird und sich Methoden aus dem Mentaltraining zunutze macht, um auch unbewusste Anteile zur Zielerreichung im Berufsumfeld heranzuziehen. Business Mentalcoaching ist unsere Herzensangelegenheit, weil wir tagtäglich erleben, wie mächtig es wirkt und wie Veränderung auf neue Art und Weise möglich wird. Es ist eine Methode, die wir in vielen Jahren persönlicher Erfahrung im Business, im Spitzensport und in der psychologischen Arbeit mit Menschen entwickelt haben und in unseren Ausbildungen, Vorträgen und Workshops weitergeben.

Mentale Arbeit wirkt in unserer Gesellschaft seit Beginn des 20. Jahrhunderts und hat im Spitzensport in den letzten 20 Jahren unverzichtbar an Bedeutung gewonnen. Sportler wenden Mentaltraining zum Beispiel zur Optimierung von Be-

wegungsabläufen an. Chirurgen trainieren die Wege des Skalpells mental. Piloten simulieren ihre Notfallpläne genauso wie Rettungssanitäter, Sondereinsatzkommandos und Feuerwehrmänner. Selbst Vorstandsvorsitzende und Politiker festigen die „Schlüsselstellen“ einer wichtigen Rede mental (Bender & Draksal, 2012). Auch in anderen Bereichen erkennt man zunehmend die Wirkungskraft von gezielten mentalen Übungen. Leider beschränkt sich Coaching, so wie wir es im Businessbereich häufig erleben, oft auf rational-strategische Aspekte und bleibt damit an der Oberfläche des berühmten Eisberges unseres Bewusstseins. Jobcoaching beschränkt sich häufig auf die kognitive Psychologie (Whitmore, 2014). Dabei ist in der Psychologie die immense Macht des Unbewussten längst kein Geheimnis mehr und wird z. B. in der Marketingbranche seit Jahrzehnten erfolgreich genutzt. Schon Sigmund Freud erkannte, dass sich ein beträchtlicher Teil unseres Seelenlebens der Kenntnis und Herrschaft des bewussten Willens entzieht. Durch die Einsicht, dass das „*Ich nicht Herr in seinem eigenen Haus sei*“ (Freud, 1955) konfrontierte er das kollektive Bewusstsein mit einer erschütternden Erkenntnis und einer *Kränkung der Menschheit* (Freud, 2009). Für uns liegt der Schlüssel zum Erfolg darin, uns über diese Kränkung hinwegzusetzen und das Unbewusste nicht als Gegenspieler, sondern als mächtigen Verbündeten wahrzunehmen.

Wir wollen euch Methoden zeigen, die im schnell getakteten Business-Kontext niederschwellig und effizient umsetzbar sind und nicht nur auf der berühmten roten Couch. Wir zeigen euch, wie Business Mentalcoaching auf einfache Art und Weise im Arbeitsalltag Platz finden kann, z. B. als effizientes Führungstool, als Unterstützung in der Personalentwicklung oder in der Zielorientierung von Projekten.

Folgende 3 Komponenten enthält der Begriff und diese sind auch die Grundbausteine der Methode (Tab. 1.1):

Tab. 1.1 Business Mentalcoaching

Coaching	Mental	Business
<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgsbegleitung für sich und andere • Der Weg zum eigenen BEST ME • Zielt oft auf strategisch-strukturelle und rationale Aspekte ab 	<ul style="list-style-type: none"> • Methoden und Mindset aus dem Spitzensport • Geistiges und seelisches Empowerment • Zugang zur großen Ressource des Unbewussten • Rational und intuitiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Business Alltag einsetzbar • Ein Führungstool • Der Mensch als zentrale Ressource der Unternehmensgestaltung und des beruflichen Erfolges

1.1 Coaching

Coaching ist im Wesentlichen Erfolgsbegleitung für sich und andere. Coaching schien bis vor wenigen Jahren noch bestimmten Zielgruppen vorbehalten, zum Beispiel Leistungssportlern oder Führungskräften, heute ist es dagegen sehr weit verbreitet. „Ich bespreche das mal mit meinem Coach“, ist eine Aussage, die man inzwischen von den verschiedensten Menschen immer häufiger und selbstverständlicher im Alltag hört (Blickhan, 2021). In der Personalentwicklung wird Coaching als ziel- und lösungsorientierte Beratung und Begleitung von Fach- und Führungskräften eingesetzt (Gabler Wirtschaftslexikon, 2018).

- ▶ **Wichtig** Es stärkt die Reflexionsfähigkeit und erweitert Handlungsmöglichkeiten. Es ist ein interaktiver Begleitungsprozess, der sich eher auf den beruflichen Kontext und seine Umfelder bezieht.

Das Gespräch zielt immer auf eine Förderung von Selbstreflexion und Selbstmanagement ab, um Lösungen und Möglichkeiten zu eröffnen. Die Art der Kommunikation ist in hohem Maße ergebnisorientiert (Whitmore, 2014). Es geht um Empowerment und nächste Schritte zum eigenen BEST ME. Der Schwerpunkt des Coachingprozesses liegt auf dem Lösungsprozess und weniger auf der intensiven Problembearbeitung.

1.2 Mental

Der Begriff mental umfasst für uns weit mehr als nur „zum Geist gehörig“ (Wiktionary, 2023). Er steht für die Verbindung zum Mentaltraining. Mentaltraining im weiteren Sinne bezeichnet die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis (Bender & Draksal, 2012). Es wird in erster Linie mit Erfolgsstrategien der Spitzensportler assoziiert und hat mitgeholfen, den Bereich der mentalen Arbeit aus der psychopathologischen Ecke in den Dunstkreis von Wachstum, Erfolg und Wohlbefinden zu heben. Auch in der positiven Psychologie ist das „Flourishing“ ein zentrales Konzept, das dieses Aufblühen durch geistiges und seelisches Empowerment beschreibt (Blickhan, 2021). Im Leistungssport werden seit vielen Jahren erfolgreich mentale Konzepte angewendet, die man auch in anderen Bereichen nutzen kann. Im **Spitzensport** geht es um das Überwinden von Grenzen. Athleten erreichen physische und mentale Höchstleistungen, die für den Durchschnitts-

menschen oft unvorstellbar sind. Diese außergewöhnlichen Leistungen zu beobachten, sei es ein atemberaubender Sprint, ein präziser Schuss oder eine unglaubliche Akrobatik, fasziniert uns und lässt uns erkennen, was durch menschliches Potenzial erreicht werden kann.

So kann das Mindset von Sportlerinnen und anderen herausragenden Persönlichkeiten als Modell dienen, wenn es zum Beispiel um Zielerreichung, Umgang mit Herausforderungen oder Life Balance geht. Der Spitzensport ist eine emotionale Achterbahnfahrt. Wir erleben Freude über einen Sieg, Enttäuschung über eine Niederlage und eine Vielzahl von Emotionen dazwischen. Die Athleten geben alles, um ihre Ziele zu erreichen, und wir teilen ihre Triumphe und Niederlagen. Spitzensportlerinnen dienen dabei als Vorbilder und Helden. Ihre außergewöhnlichen Leistungen und ihr unermüdlicher Einsatz können andere inspirieren, eigene Träume zu verwirklichen und Hindernisse zu überwinden.

In diesem Zusammenhang ist es uns wichtig zu betonen, dass wir die große Überzeugung teilen, dass man aus dem Spitzensport und seinen Protagonisten viel lernen kann – sei es in Bezug auf Methoden, Mindset oder Haltungen. Jedoch dürfen wir uns stets bewusst sein, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen den Rahmenbedingungen des Leistungssports und anderen gesellschaftlichen Phänomenen gibt. Spitzensport definiert sich im Kern dadurch, dass es klare Erfolgskriterien gibt und am Ende nur eine einzige, eindeutig feststellbare Siegerin. Wenn ein Athlet als klarer Gewinner hervorgeht, erzeugt dies eine ganz besondere Anziehungskraft und lässt uns staunen. Der Wettbewerb zwischen den Athleten, das Streben nach Sieg und die Anstrengung, den Gegner zu übertrumpfen, schaffen eine mitreißende Atmosphäre. Die Spannung während eines engen Wettkampfs ist greifbar, und wir können uns mit den Athleten identifizieren, die ihre ganze Leidenschaft und Hingabe einbringen. Es gibt uns klare Ergebnisse und einen klaren Triumph. Wir können den Sieg feiern und den Moment des Erfolgs miterleben.

Der Unterschied zwischen dem Spitzensport und anderen gesellschaftlichen Phänomenen, wie zum Beispiel im Geschäftsbereich, liegt in der Art und Weise, wie Erfolg definiert und erreicht wird. Im Spitzensport steht immer der Wettbewerb im Vordergrund. Die Athleten treten gegeneinander an, um herauszufinden, wer der Beste ist. Es gibt klare Gewinner und Verlierer, basierend auf objektiven Kriterien wie Ergebnissen, Zeiten oder Punktzahlen. Der Fokus liegt auf der individuellen Leistung und dem Streben nach herausragenden Ergebnissen. Es kann nur einen Sieger geben, während die anderen Teilnehmer als Verlierer betrachtet werden.

Im Gegensatz dazu gibt es in vielen gesellschaftlichen Phänomenen, einschließlich des Geschäftslebens, die Möglichkeit für mehrere Sieger und Win-win-Situationen. Im Business streben Unternehmen nach Erfolg, der oft durch Ko-

operation, Zusammenarbeit und gegenseitigen Nutzen erreicht wird. Der Fokus liegt nicht darauf, andere zu besiegen, sondern auf dem Aufbau von langfristigen Beziehungen, der Schaffung von Mehrwert und der Erfüllung der Bedürfnisse aller beteiligten Parteien. In geschäftlichen Win-win-Situationen können verschiedene Unternehmen oder Parteien ihre Ziele erreichen und gleichzeitig von der Zusammenarbeit profitieren. Zum Beispiel können zwei Unternehmen eine strategische Partnerschaft eingehen, um ihre Ressourcen zu bündeln, Kosten zu senken, neue Märkte zu erschließen oder Synergien zu nutzen. In solchen Fällen können beide Unternehmen als Gewinner betrachtet werden, da sie ihre Ziele erreichen und gegenseitig voneinander profitieren.

Im herkömmlichen Coachingansatz konzentriert man sich oft auf die bewussten, rationalen Aspekte eines Problems oder einer Herausforderung. Man analysiert die Situation, entwickelt strategische Pläne und setzt klare Ziele. Es geht um Auftragsklärung, Zieldefinition und regelmäßige Überprüfung, Konkretisierung und Anpassung, Problemdefinition und bisherige Lösungsversuche. Es werden geeignete Lösungen entwickelt, ausgewählt und in den beruflichen Alltag transferiert (Jäger, 2001).

Dieser strukturell-strategische Ansatz ist zweifellos wichtig und effektiv, um eine klare Ausrichtung und Handlungsweise zu gewährleisten. Jedoch greift er manchmal zu kurz, da er das Potenzial des Unbewussten außer Acht lässt.

Die Methoden des Business Mentalcoachings gehen über die rationale Ebene hinaus und berücksichtigen die Rolle unseres Unbewussten. Unser Unbewusstes ist eine immense Ressource an Erfahrungen, Emotionen, Glaubenssätzen und kreativen Lösungen, die oft im Verborgenen liegen. Intuition greift auf Erfahrungswissen zurück, ohne dass es uns bewusst sein muss (von Nitzsch & Methling, 2021). Durch den Einsatz mentaler Techniken und Werkzeuge können wir auf diese Ressourcen zugreifen und sie für Veränderungsprozesse nutzen. Wir glauben daran, dass die Kombination aus strategischem Handeln und intuitivem Wissen die essenziellen Bausteine für den Erfolg von Veränderungsprozessen darstellt.

1.3 Business

Wir arbeiten für und mit Menschen im Business und verstehen den Menschen als zentrale Ressource der Unternehmensgestaltung und des beruflichen Erfolges. Einerseits geht es um Menschen, die direkt in Organisationen tätig sind und dort Führungskräfte, Personalentwickler, Managerinnen, Experten sind oder um Coaches, Trainerinnen, Consultants, die von extern ihre Ressourcen zu Menschen in Organisationen bringen. Eine effizient arbeitende Führungskraft wirkt sich überaus

positiv auf ein Unternehmen aus und kann großen zusätzlichen Gewinn bedeuten (O'Connor & Lages, 2005). Die Verbesserung der Selbstverwirklichungschancen und die damit wachsende Arbeitszufriedenheit wirken sich andererseits auf die Produktivität des Unternehmens aus (von Schlippe & Schweitzer, 2016).

Die tiefgehenden Methoden, mit denen man das Unbewusste in mentaler Arbeit, in Lebensberatung und Psychotherapie erreicht und somit Veränderung oft nachhaltig möglich macht, scheinen leider im eng getakteten Business Alltag kaum Platz zu finden. Die rote Couch würde hier verstörend wirken und eher negative Assoziationen auslösen. Wir sind jedoch der Meinung, dass es auch anders gehen kann. Wir sind davon überzeugt, dass es kleine und durchaus mächtige Tools gibt, die zum richtigen Zeitpunkt angewendet, sehr tief gehen und Großes bewirken können. Unser Ziel ist es, aufzuzeigen, wie Business Mentalcoaching einfach in den Arbeitsalltag integriert werden kann und wie bewährte Methoden der Arbeit mit dem Unbewussten die Businesswelt nachhaltig verändern können.

Die Anwendungsbereiche von Business Mentalcoaching sind vielfältig und können in nahezu allen Bereichen eines Unternehmens eingesetzt werden. Das reicht vom Führungskräfte training über Team- und Organisationsentwicklung bis hin zum persönlichen Wachstum. Doch wie kann es konkret angewendet werden und welche Vorteile bietet es?

1.4 My BEST ME: Selbstempowerment

Der erste Fokus des Business Mentalcoachings liegt darin, die mentale Kraft und Resilienz des Individuums zu stärken, sich also selbst zu coachen (Selbstcoaching; Jäger, 2001), um einem selbstbestimmten Leben, dem eigenen „BEST ME“, näher zu kommen. Der Begriff „BEST ME“ unterstreicht unsere Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, die bestmögliche Version seiner selbst zu entfalten. Diese Version ist bereits in uns angelegt, ähnlich einem Samen, der auf die richtigen Bedingungen wartet, um zu wachsen und selbstbestimmt sein volles Potenzial zu entfalten. Wichtig ist es uns dabei zu betonen, dass „BEST ME“ nicht bedeutet, immer alles zu schaffen, was andere einem Auftragen und jedem Druck standzuhalten. Wir glauben, dass jeder die Möglichkeit in sich trägt, sein Leben aktiv zu gestalten und seine Talente, Fähigkeiten und Träume zu leben. Schon Platon war der Meinung, dass alles danach strebt, dem eigenen Urbilde der eigenen Idee möglichst ähnlich zu werden. Der Baum will so sehr wie möglich Baum, der Mensch so sehr wie möglich Mensch sein. Alles strebt danach, im Dasein die in sich liegende Idee zu verwirklichen und die Welt voll von einem unablässigen Drang zur