

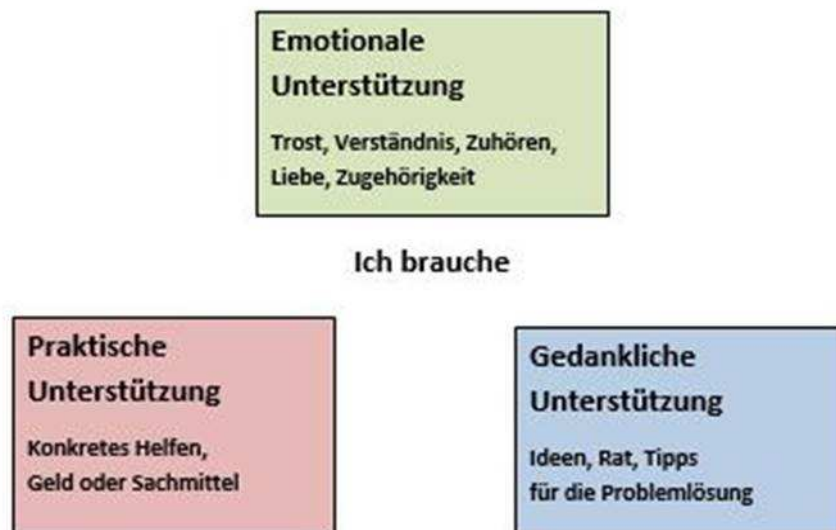
Übung: Helfen und sich helfen lassen

Menschen, die gut mit dem Leben zurechtkommen, können keineswegs alles besser oder alles alleine. Sie haben aber die Fähigkeit zu bitten, wenn sie Unterstützung brauchen. Und sie sind auch bereit zu helfen, wenn sie gebraucht werden. Man nennt es „Netzwerk-Kompetenz“. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Resilienz, der gesunden Widerstandsfähigkeit. Resiliente Menschen fragen im Notfall die Richtigen und können auch damit umgehen, wenn ihrer Bitte nicht entsprochen wird. Sie wissen, was sie brauchen und bitten mit klaren Worten. – Diese Strategie kann man für sich selbst nutzen, wenn man das „arme Dier“ hat. Und man kann als Coach diese Strategie Klienten vermitteln, die klagend, mit diffusen Ansprüchen an die Umgebung unterwegs sind.

Wenn man um Unterstützung bitten will, ist es klug, vorher vier Punkte zu klären,

- welche Art von Hilfe man braucht (emotional, praktisch oder gedanklich),
- wen man jeweils fragen könnte,
- in welcher Form man unterstützt werden möchte (und wie nicht)
- und wie man mit einer möglichen Ablehnung umgehen kann.

Im NLP arbeitet man gerne mit Bodenankern, mit Blättern aus farbigem Papier. In die Mitte legt man ein Blatt mit dem Text „Ich brauche“. Die Klientin tritt auf den Bodenanker und zählt spontan auf, was sie alles braucht. Der Coach hilft sortieren nach emotionalen, praktisch-materiellen und geistigen Ressourcen und legt dazu drei verschieden farbige Blätter auf den Boden.



Diese Blätter werden nacheinander „abgearbeitet“: Die Klientin tritt auf den Bodenanker und überlegt, wen sie sinnvollerweise um etwas Bestimmtes bittet, schneidet zumutbare Ansinnen zu und legt sich einen Plan B zurecht, für den Fall, dass der Helfer nicht helfen will oder kann.

Das Verfahren schont die Hilfstuppen und spart viele Enttäuschungen.