



fit4change
mit Corina Armonett
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

FEBRUAR / 2023
AUSGABE 8

Gedanken-Nugget zu: Spannungszustände

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Von Spannungszuständen...

Wer sich etwas mit Coaching befasst hat, weiss, dass Werten eine zentrale Rolle zukommt: Herrscht z.B. eine Diskrepanz zwischen unseren Wertvorstellungen und anderen Aspekten unseres Lebens, wie vielleicht Identifikation mit dem Job, treten unangenehme Spannungszustände auf. Oft begründen Werte auch unser Tun und Handeln. Was aber, wenn vordergründig alles im Lot scheint und wir uns dennoch frustriert fühlen?

Nehmen wir folgendes Beispiel: Einer Person sind z.B. Werte wie Zuverlässigkeit, Sicherheit, Disziplin und Gewissenhaftigkeit wichtig. Sie arbeitet in einer Organisation, wo genau diese Themen im Vordergrund stehen. Und sie erhält oft Aufgaben, die eine gewisse Akribie, Genauigkeit, Hartnäckigkeit und Sorgfältigkeit bedingen.

Obwohl vordergründig sozusagen eine perfekte Passung Mensch – Aufgabe – Organisation vorliegt, fühlt sich besagte Person zunehmend frustriert: Wo sie einst die erhaltene Anerkennung für ihr Wirken genossen hat, ja sich vielleicht sogar durch Exzellenz profilieren konnte, hat sie dafür heute nur noch ein müdes Lächeln übrig.

Warum? Ich stelle folgende Gedanken in den Raum: Was gleicht in diesem Dreieck „Mensch – Aufgabe – Organisation“ die Omnipräsenz von „Sicherheit, Zuverlässigkeit, Disziplin und Gewissenhaftigkeit“ aus? Oder anders gefragt: Was hält als Gegengewicht dagegen? Und: Warum sollten wir unser Tun auf das beschränken, was wir gut können und nicht auf das ausweiten, was uns vielleicht (zusätzlich) auch noch Spass macht? Und: Inwiefern könnte es lebensphasenabhängig sein, dass wir solche Spannungszustände verstärkt erleben? Und: Was könnte das mit unserer Entdeckungslust, Mut und persönlicher Weiterentwicklung zu tun haben?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.