

Praxisbeispiel Counselling

Führungskraft Herr Müller ist termingejagt, High-Speed-Tempo ist für den Manager Alltag und er hat Freude am Arbeiten und am Erfolg. Nur manchmal, an einem Sonntagnachmittag bei der Gartenarbeit, wenn mal zwei Stunden das Handy nicht klingelt, stellt sich eine resignative Erkenntnis ein: Wofür mache ich das eigentlich alles? Dann schaut Peter Müller seine Lebensgefährtin an, die ihm monoton rät, doch mal etwas kürzer zu treten, streicht den beiden sprachlos staunenden Kindern über die Schöpfe und weiß auf einmal mit glasklarer Sicherheit, dass er, trotz seiner Erfolge im Beruf, irgendetwas falsch macht.

Doch am Montagmorgen im Büro oder Flugzeug bleibt keine Zeit, dem nachzuhängen. Der Job frisst den Aktivist auf, sein Zeitplan gibt ihm keinen Raum zum gedanklichen Ausfallschritt. Peter Müller steckt fest im Hamsterrad wie das Tierchen seiner Kinder.

Im Counselling werden die Lebenssäulen von Herrn Müller, auch Säulen der Identität genannt unter die Lupe genommen und im Anschluss an die Analyse und Zielsetzung konkrete Handlungsschritte erarbeitet:

- **Arbeit und Leistung**
- **Körper und Gesundheit**
- **Sinn und Kultur**
- **Familie und Soziales**

Folgende Fragestellungen werden unter anderem erörtert:

Welche Lebensträume hat Herr Müller?

Was möchte er im Leben erreichen?

Auf was möchte er am Ende seines Lebens zurückblicken?

Welche Werte und Normen möchte er leben?

Welche Ziele haben Priorität?

Welches sind seine inneren Antreiber?

Welche konkreten Aktionen können festgelegt werden?

Welche Menschen und Organisationen könnten Herrn Müller unterstützen?

Wie kann das neue Verhalten verankert und stabilisiert werden?

Welche Vor- und Nachteile bringt welches neue Verhalten?

Welchen Preis ist Herr Müller für eine veränderte Life-Balance bereit zu bezahlen?