



DIE MITTERNACHTS-BIBLIOTHEK

Stell Dir vor, es gäbe eine Bibliothek zwischen Leben und Tod mit all den nicht gelebten Optionen Deines Lebens, welche Titel würden die Bücher tragen?

Jede noch so kleine Entscheidung im Leben bedeutet, sich für eine Option zu entscheiden und viele andere auszuschließen. Oft bleibt die Frage zurück: „Was wäre, wenn ich mich an dieser oder jener Stelle anders entschieden hätte?“ oder „Was wäre, wenn ich aus meinem bisherigen Leben ausbrechen und einen ganz anderen Beruf oder Lebensstil wählen würde?“.

Coaching ist eine Probestühne. Es ermöglicht genau das: bisher nicht gelebte Optionen einmal auszuprobieren - auf Probe und ohne Risiko. Zahlreiche Tools helfen dabei.

Im Berufungscoaching wird zu einem bestimmten Zeitpunkt bewusst eine Liste mit all den Tätigkeiten erstellt, die man schon immer einmal ausprobieren wollte, aber noch nie gemacht hat. In einer Gedankenreise taucht man dann in mindestens zwei neue Welten ein und erlebt diese mit allen Sinnen. Nach einer Reflexion werden die beiden Erfahrungen verglichen und nach Gemeinsamkeiten gesucht. Diese Gemeinsamkeiten geben Hinweise auf tiefer liegende Bedürfnisse. Welche Bedürfnisse tauchen - manchmal erst auf den zweiten Blick - in beiden Bildern auf?

Dabei geht es nicht darum, sich am Ende tatsächlich für die eine oder andere Option zu entscheiden und die Aktivität in die Tat umzusetzen, auch wenn das natürlich nicht verboten ist. Viel wichtiger ist, was hinter dem Wunsch steht. Welches Bedürfnis erhofft man sich damit zu befriedigen?

Das Buch *Die Mitternachtsbibliothek* hat mich an dieses Coaching-Tool erinnert. Nora Seed findet sich nach ihrem Tod in einer solchen Bibliothek wieder. Jedes Buch erzählt davon, wie ihr Leben verlaufen wäre, wenn sie sich an der einen oder anderen Stelle anders entschieden hätte. In diese nicht gelebten Optionen taucht sie ein, wenn sie die einzelnen Bände aufschlägt.

Da ich die Lektüre dieses Buches sehr empfehlen kann, möchte ich nicht zu viel verraten, nur so viel: Das Eintauchen in die ungelebten Optionen verändert Noras Blick auf ihr Leben, bevor sie sich für eine bestimmte Option entscheidet.

Genau darum geht es im Coaching: Optionen in den Blick zu nehmen und auszuprobieren. Nicht selten verändert das den Blick auf das eigene Leben und macht es möglich, entschieden - aus der großen Bibliothek der Möglichkeiten - eine Option zu wählen.

