

25. März 2009
11:02 MEZ

Mit Selbstcoaching auf Schatzsuche gehen

"Jeder hat einen riesengroßen Schatz in sich", sagt Hanspeter Liechti - Der Mentalcoach präsentierte beim **HR-Circle** seine "Goldgräber-Methode"

Link:

www.liechti-mental.ch

Hinweis:

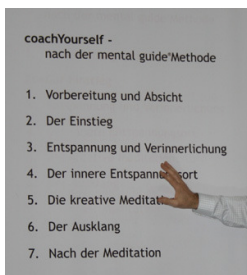
Der nächste reguläre HR-Circle findet am 14. Mai statt. Gregor Minichberger referiert über E-Recruiting: Prozessoptimierung bei gleichzeitiger Qualitätssteigerung im Recruiting.

Link:

www.hrcircle.at



Hanspeter Liechti,
Mentalcoach aus
Basel.



Die sieben Punkte fürs
Selbstcoaching.

"Jeder hat einen riesengroßen Schatz in sich drinnen", sagt Hanspeter Liechti. Diesen Schatz an die Oberfläche zu befördern, sieht der Mentalcoach aus der Schweiz als seine Aufgabe. Und zwar mit Selbstcoaching nach der mental guide-Methode. Liechti referierte beim HR-Circle über mentales Training als Mittel zum beruflichen Erfolg. "Es wäre schade, das schier unerschöpfliche Potenzial nicht zu nutzen", so Liechti, der sich als eine Art "Türöffner" sieht: "Ich gebe den Leuten Einblick, was sie leisten können."

Gedanken formen die Wirklichkeit

Liechti ist ein Spätberufener. 1993 hat er im Alter von 45 Jahren begonnen, seine mental guide-Methode zu entwickeln. Zuvor war er 14 Jahre als Unternehmer tätig. Die "Marke" ist schon längst patentiert und im Laufe der Jahre wurde sie immer mehr "verfeinert", wie er sagt. Das "Patentrezept" hört sich ganz simpel an. Ein konstruiertes "inneres Bild wird zur äußeren Realität", erläutert er. Die Gedanken steuern die Wirklichkeit. Ist es wirklich so einfach? "Ja", meint zumindest Liechti. "Man muss die Fähigkeit trainieren, bis man sie verinnerlicht hat." So beschreibt er den Prozess des Selbstcoachings.

Leben modellieren

Bis zur Internalisierung spielt Liechti den "Wegbegleiter". "Ich biete Werkzeuge aus einer riesigen Werkzeugkiste", skizziert er seine Seminare, die zwischen einer Dauer von ein paar Stunden und einigen Tagen variieren. Mit diesen Werkzeugen könne sich jeder sein Leben "modellieren". Nur eine Frage der Übung, ist Liechti überzeugt. Irgendwann wird es zum Automatismus: "Das ist wie beim Zähneputzen." Dabei verfolgt er einen ganzheitlichen Ansatz: "Die Übungen wirken in den Bereichen Persönlichkeit, Leistung, Gesundheit und Beziehungen." Alles sei miteinander verknüpft.

Sieben Schritte

Das Selbstcoaching setzt sich aus sieben Schritten zusammen. Ähnlich wie beim autogenen Training begibt man sich an einen "inneren Entspannungsraum". Ob ein Strand oder einfach nur das gemütliche Sofa im Wohnzimmer als imaginäre Oase der Ruhe fungieren, ist sekundär und eine Frage der individuellen Vorlieben. Hauptsache man fühlt sich wohl, so Liechti. Wie bei jeder Meditation werde der Fokus auf die Atmung gelegt. "Man sollte sich einen Rahmen schaffen, wo man nicht gestört ist", rät er. Nur so könne man "selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern sowie Kreativität und Energie freisetzen".

Vor Beginn einer Übung müsse ein Ziel definiert werden: "Was will ich damit erreichen." Wenn man sich dann in der "kreativen Meditationsstufe" befindet, könne man seine Absichten konkretisieren, ihnen Konturen geben, sie nach seinen Bedürfnissen gestalten, erklärt Liechti. "Bis Harmonie und Stimmigkeit herrschen."

21 Tage bis zur Gewohnheit

Um die Kraft seiner Gedanken zu nutzen und richtig einzutauschen, brauche es am Anfang zehn bis zwölf Minuten. "Im Laufe der Zeit und mit zunehmender Routine funktioniert es schon nach drei bis vier Minuten", behauptet Liechti. Als Richtwert in Sachen Frequenz könne man die "21 Tage Regel" betrachten: "Wenn man es 21 Tage ohne einen Tag Unterbrechung macht, dann besteht die Chance, dass es sich

als Gewohnheit manifestiert."

Konkrete Anwendungsmöglichkeiten im Business-Alltag sieht Liechti etwa im Bereich von Meetings. Um sich auf Gespräche vorzubereiten, sollte man sich zuvor mögliche Szenarien vor Augen führen. Der Coach nennt das ein "eigenes Drehbuch schreiben, damit es in eine bestimmte Richtung läuft". Man gehe mit einem konkreten Bild in eine Besprechung. Als Regisseur, der die Fäden zieht. Neben Geschäftsleuten würden sich auch viele Sportler seiner Methode bedienen, erzählt Liechti. Gerade sie seien dafür prädestiniert, weil sie Höchstleistungen bringen müssen. Es gehe ja darum, Grenzen zu überwinden und Berge zu versetzen, so der Schweizer.

Auffrischung kein Problem

Den mentalen Aspekt könne man genauso trainieren wie den intellektuellen, ist sich Liechti sicher. Die Rolle der Emotionen werde komplett unterschätzt, glaubt er. Laut einer Untersuchung trifft man Kaufentscheidungen zu 75 Prozent aus der Emotion heraus. Die Ratio ist nur zu 25 Prozent im Spiel. Bei der Kreativität und Fantasie könnten die Kinder als Vorbilder herhalten. Im Laufe der Jahre bleiben Intuition und Gefühl auf der Strecke, diagnostiziert der Mentalcoach. Doch Liechti zufolge ist nie zu spät: "Wenn man es einmal konnte, dann geht es auch wieder." Quasi wie Fahrradfahren nach 25 Jahren Pause. Ein bisschen Übung und man sei wieder in der Spur, behauptet der Selbstcoach. (om, derStandard.at, 25.3.2009)

[Diesen Artikel auf <http://derstandard.at> lesen.](http://derstandard.at)

© 2009 derStandard.at - Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.