

Endlich wieder „meer vom Leben“



Zum Coaching an den Strand? Klingt ungewöhnlich und ist es auch. Christina Kropp coacht dort, wo andere Urlaub machen – an der Costa Brava. Für alle, die feststecken oder sich einfach „meer vom Leben“ wünschen, hat sie ihr Auszeit-Coaching entwickelt. MANN hat Christina Kropp in Husum besucht und mit ihr über ihre Arbeit gesprochen.



MANN: Oft geben uns Alltagstrott und Stress das Gefühl, das Leben würde nur noch an uns vorbeiziehen. Wie kann eine Auszeit am Meer helfen?

CHRISTINA KROPP: Unter Stress entwickeln wir tatsächlich oft einen Tunnelblick – für unsere Beziehung, unsere Gesundheit und Arbeit. Wir rennen vorbei an dem, was wir uns wünschen. Glauben, wenn wir erst dieses und jenes erreicht haben, dann... Aber „dann“ trifft meistens nicht ein. Da heißt es: Stehenbleiben. Anhalten. Dem eigenen Leben wieder Aufmerksamkeit schenken. Das fällt in einem fremden Land und bei der Weite des Meeres besonders leicht und hilft wieder selbst zu bestimmen, wo es im eigenen Leben langgehen soll.

MANN: Und was tun Sie konkret, um Menschen dabei zu unterstützen, herauszufinden was für sie wichtig ist?

CHRISTINA KROPP: Im eigenen Luxuswohnen direkt am Meer angekommen, sind es drei Schritte, mit denen ich arbeite. Zuerst wird die mentale Fitness wiederhergestellt. Das fängt damit an, gut zu essen, zu schlafen, Zeit für sich zu haben und mit Mentaltraining den Raum zu schaffen, um die notwendige Denkarbeit leisten zu können. Im zweiten Schritt geht es darum, die eigene Motivation zu

kennen und sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Sich darüber Gedanken zu machen, was man will und kann ist Zuhause oft nicht möglich. Mit etwas Abstand funktioniert das aber: Was soll im eigenen Leben eigentlich noch passieren? Ist eine der wichtigsten Fragen, die wir uns stellen können.

MANN: Warum ist es so wichtig zu wissen, wie man selbst genau „tickt“?

CHRISTINA KROPP: Wenn wir einen Wagen fahren und es steht Diesel auf der Klappe, dann tanken wir nicht jeden Tag vier Liter Milch in das Auto. Wer herausfindet, was auf dem eigenen Tankdeckel steht und wie viel er tanken muss, um an sein Ziel zu kommen, kann besonders gut, schnell und mit Freude fahren. Denn nur, wenn unsere eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, sind wir zufrieden und im Gleichgewicht.

MANN: Und das macht uns auch erfolgreicher und leistungsfähiger im Job?

CHRISTINA KROPP: Kenne ich die eigenen Bedürfnisse, ist es wichtig, auch noch zu verstehen: Mit der Befriedigung meiner eigenen Bedürfnisse erhalte ich nicht nur meine eigene Leistungskraft, sondern bin so anderen auch viel nützlicher. Mein Tipp: Öfter mal Nein sagen. Freunde, Ehe-

frauen, Kinder, Kollegen und Vorgesetzte – Sie alle äußern klar, was Sie von uns wollen. Wenn wir öfter einfach mal Nein sagen, geht die Welt meistens nicht unter, wir schaffen uns aber wichtige neue Freiheiten und wertvolle Handlungs- und Gestaltungsspielräume.

MANN: Haben Sie noch einen Tipp, was man tun kann, wenn man sich im Spagat zwischen Arbeit und Privatleben wie im Hamsterrad fühlt?

CHRISTINA KROPP: Mich anrufen ;). Ansonsten einfach mal anhalten und sich ins Hamsterrad legen, um in ihm zu schaukeln statt zu rennen. Agieren statt reagieren.



Christina Kropp
Die Auszeit fürs Leben
Herzog Adolf Straße 37
25813 Husum
Tel. 04841 6 68 59 59
info@christina-kropp.de
www.christina-kropp.de