

Strategien aus dem Kajak

Die Lörracherin Edith Doleschel bietet **COACHING IM FLUSS** an

Das Leben ist wie ein Fluss. Klingt abgedroschen, ist aber so. Deshalb bietet die Lörracherin Edith Doleschel „Coaching im Fluss“ an. Im Kajak werden Strategien entwickelt, die im Alltag angewandt werden können.

KATHRIN GANTER

Die Wasserwalze bereitet Dieter Sänger (Name geändert) Schwierigkeiten. Er kommt mit seinem Kajak nicht so durch, wie er das will, die Wellen spielen mit seinem Boot. Er fährt ins ruhige Kehrwasser, überlegt kurz und wagt sich dann erneut in die Strömung. Er paddelt die Walze auf eine andere Art an und nach einigen Versuchen klappt es tatsächlich: „Das war jetzt genau das, was ich wollte“, ruft er. Zum einen hat er es nun geschafft, die Walze mit seinem Kajak zu reiten. Zum anderen hat er die Erkenntnis gewonnen, dass man manchmal Probleme anders angehen muss als zunächst gedacht, wenn man sie meistern will.

Zurück im ruhigen Wasser spricht er sich mit Edith Doleschel, die – ebenfalls vom Kajak aus – seine Versuche beobachtet hat. Sie ist sein Coach, will ihm helfen, Wege zu finden, wie er mit Anforderungen umgehen kann. Edith Doleschel fährt seit 20 Jahren Kajak; vor fünf Jahren hat die Diplom-Sozialpädagogin

eine Ausbildung im Bereich Coaching gemacht. Die beiden Bereiche zu verbinden habe für sie nahegelegen, erzählt sie. „Man muss nicht Boot fahren können, um ein Coaching im Fluss zu machen“, sagt Edith Doleschel. Anfängern vermittelt sie die Grundtechniken und arbeitet mit ihnen in ruhigeren Gewässern – das ist Herausforderung genug. Fortgeschrittene Kajakfahrer wie Dieter Sänger werden im Wildwasserkanal des Parc Eaux Vives in Huningue ge-coacht, mitten in den Strudeln.

Was macht man mit denen, die den Weg kreuzen?

Nach einem Erstgespräch, in dem die Ziele des Coachings definiert werden, folgt die eigentliche Arbeit im Kajak. Schon die Vorbereitungen gehören zum Coaching: „Man muss an alles denken, darf nichts vergessen“, erzählt Dieter Sänger. Im Fluss gelte es dann zunächst einmal, die Linie zu finden, zur Ruhe zu kommen. Und schließlich müsse sich der Coachee den Herausforderungen stellen. Ist die Strömung zu stark oder gar zu schwach? Was ist mit den anderen Fahrern, die den Weg kreuzen? Wie kommt man am besten aneinander vorbei? Welche Ziele sollen erreicht werden?

Die anderen Fahrer sind Dieter Sänger gar nicht geheuer. Er gibt lieber den Bereich, in dem er eigentlich fahren wollte, auf und



Nasses Training für den trockenen Alltag: Edith Doleschel (links) bringt ihrem Coachee bei, den Überblick zu behalten.

FOTO: GANTER

sucht sich einen anderen Abschnitt. Doch kurze Zeit später sind die anderen ebenfalls dort – Sänger ist gezwungen, sich mit ihnen zu arrangieren. Konflikte habe er immer eher gescheut, erzählt er später. Nun muss er eine Möglichkeit finden, damit umzugehen. „Einwirkungen von außen lassen einen nicht zur Sicherheit kommen“, sagt Edith Doleschel. Aber genau diese Sicherheit gelte es zu finden.

Immer wieder besprechen sich die beiden, ehe Dieter Sänger sich an die nächste Übung macht. Gegen Ende der Stunde ist der Coachee wieder völlig in seinem Element: Jetzt spielt er

mit den Wellen. „Wenn er ins Spiel kommt, ist er wieder drin“, sagt Edith Doleschel. Aber noch immer im Boot. Wie kann er nun die Erfahrungen ins Berufsleben transportieren, wo er souveräner werden will? „Wenn ich etwas erlebe, kann ich es viel besser verinnerlichen“, sagt Edith Doleschel, „ich kann die Bilder viel besser speichern. Viele Sachen, die ich mit dem Körper erlebe, sind viel präsenter als Worte.“ Im Anschluss an das Coaching gibt es an Land immer noch ein Gespräch zur Aufarbeitung und Tipps zur Umsetzung.

Das funktioniert tatsächlich, erzählt Dieter Sänger. Wenn er

bei der Arbeit vor einem Problem stehe, dann könne er die Bilder aus dem Fluss abrufen, das Erlernte übertragen. Damit es auch wirklich in Erinnerung bleibt, gibt es einige Tricks: So hat Dieter Sänger nun beispielsweise ein Kajak-Bild als Hintergrund auf seinem Computer. Allein schon dieses Bewusstsein sorge für Sicherheit. „Im Beruf sieht man oft Probleme und will sie sofort lösen. Dabei ist es besser, erst einmal Ruhe zu finden, sich einen Überblick zu verschaffen“, sagt Edith Doleschel.

Coaching im Fluss sei grundsätzlich für jeden geeignet, die einzige Voraussetzung sei ein

guter Gesundheitszustand, sagt Edith Doleschel. Sie betont, dass es sich beim Coaching nicht um eine Therapie handle. Ihre Coachees seien vor allem Leute in der Lebensmitte, die teilweise auch vor beruflichen Veränderungen stünden. Oder eben einfach festgestellt haben, dass ihnen in manchen Situationen die richtigen Handlungsstrategien fehlen. Und weil das Leben nun mal tatsächlich wie ein Fluss ist, wollen sie diese Strategien im Fluss erarbeiten.

➤ **COACHING IM FLUSS:** Edith Doleschel, Telefon: 07621/13177 www.weichenstellungen.de

SONNTAGSVERKAUF 13-18 Uhr
Die Spezialisten für Bekleidung & Zubehör
28 JAHRE
MOTOSPORT
Starten Sie mit uns in Lörrach am 10. April von 13-18 Uhr
Lösen Sie diesen Gutschein ein und Sie erhalten auf einen Artikel Ihrer Wahl **20% Rabatt** (ausgeschlossen TC Kombis)
info@motospport-hohmann.de • www.motospport-hohmann.de

Winterhalter **Reparaturservice**
für sämtliche Rollläden sowie Sonnenschutz aller Art
Anruf genügt!
D-79589 Binzen, Pastoralallee 7
Tel. 07621/956760
www.winterhalter-rollladen.com
Ihr Fachmann für Einbruchschutz
Markisen zu Sonderpreisen

Gebr. Oehlbach
Kreative Neuanlagen & Umgestaltungen GbR
Bahnhofstr.13/2
79588 Efringen-Kirchen
Tel.: +49- (0)7628/803 402
www.gebrueder-oehlbach.de

Dr. Hauschka Natur-Kosmetik
- frei von chemisch-synthetischen Duft-, Farb-, & Konservierungsstoffen
- frei von Mineralölen und Silikonen
- dermatologisch auf Verträglichkeit getestet
Aktionstage vom 16. – 19.04.2011
Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungs- und/oder Schminktermin in Ihrer
Apothek am Rathaus
Thomas Harms, Rathausplatz 3
79576 Weil am Rhein
Tel. 07621/974110, www.apo-rathaus.de

Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen – das entlastet die Leber!
Der Riesenerfolg!
Die Saftkur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch, Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor. Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen. Die Leber regeneriert sich, die "Fettleber", Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher. Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr soviel aus.
Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer.
Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.
Mischen Sie:
6 EL FasToFit/Tomatensaft
4 EL Kartoffel/saft
2 EL Brennnesselsaft und
2 EL Artischockensaft
Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Tag!
Die Zutaten erhalten Sie natürlich komplett bei uns.
Schoenenberger Schlankheits-Kur
statt € 49,90 nur € 44,98
Weil am Rhein
Hauptstr. 276, Hauptstr. 391
Tel. 07621/76095+71683
Naturarzneimittel – Biowaren – Geschenke – Foto www.drogerie-ruehle.de

WAS TUN NACH DER MITTLEREN REIFE?
Sie möchten in kürzester Zeit einen staatlich anerkannten Berufsabschluss und gleichzeitig die Fachhochschulreife erwerben und dabei Ihre besonderen Fähigkeiten und Interessen einbringen? Informieren Sie sich über unser multimediales Berufskolleg für
MEDIEN-DESIGN
Technische Dokumentation
INFORMATIONENABEND
13. April 2011, 19 Uhr
Voraussetzungen:
Mittlerer Bildungsabschluss
Abschluss: Staatlich geprüfte/r Technische/r Kommunikationsassistent/in sowie zusätzlich die Fachhochschulreife für alle Studiengänge an den Fachhochschulen in BW
Besuchen Sie uns unter www.akademie-bw.de oder direkt in der Kaiser-Joseph-Straße 168, 79098 Freiburg, Tel. 0761/1564803-0, freiburg@akademie-bw.de
Akademie für Kommunikation
in Baden-Württemberg
Freiburg Heilbronn Mannheim Pforzheim Stuttgart Ulm

Frühjahrsweinprobe am Sonntag, 17. 04. 2011 von 13-18 Uhr

<p>BRITZINGEN WINZERGENOSSENSCHAFT www.britzinger-wein.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frisch gefüllte Weißweine des Jahrgangs 2010 und - unser gesamtes aktuelles Sortiment - Einkauf zu „Weinspaß zu Ostern“ – Sonderpreisen 	<p>Unsere Referenzen aus 2010:</p> <ul style="list-style-type: none"> - STERN-Weinverkostung „Bester Spätburgunder“ - Vinum Deutscher Rotweinpreis 2. Platz - Aufgenommen in DLG-Liste 10 beste Sekterzeuger Deutschlands - Gutedelcup-Sieger 2010 	<p>BRITZINGEN WINZERGENOSSENSCHAFT Tel. 07631/1771-18</p>
--	---	---	--