

Jeder Mensch ist auch eine Schatztruhe



Claudia Moch
claudia.moch@sunrise.ch

MetaSmile: Claudia, wie hast du NLP für dich entdeckt?

Claudia Moch: Mit NLP in Berührung gekommen bin ich zum ersten Mal vor etwa sieben Jahren bei einem Selbsterfahrungs-Workshop in Deutschland. Ich war überrascht und inspiriert von den tiefgreifenden Veränderungen, die sich nach den nur zweieinhalb Tagen in meinem Leben abzeichnen begannen. Damals wusste ich allerdings noch nicht, dass viele der dort angewendeten Strukturen aus der Schatztruhe des NLP stammen. Ein Bekannter, der das Seminar ebenfalls besucht hatte, machte mich dann darauf aufmerksam und ich wusste sofort: davon möchte ich mehr! Ein paar Monate später habe ich mein erstes NLP-Modul besucht und weil's so viel Spass gemacht hat, habe ich nach dem Abschluss auf der ersten Stufe (NLP-Practitioner) gleich mit der zweiten Stufe NLP-Master weitergemacht – bis zum Abschluss im Sommer 2007.

Etwa zur selben Zeit wie ich meine NLP-Ausbildung angefangen habe, durfte ich an meinem Arbeitsort die Leitung über einen kleinen Bereich mit fünf Mitarbeitern übernehmen. Erst als ich meine neue Funktion als Führungskraft bereits übernommen hatte, wurde mir bewusst, dass ich das grosse Glück hatte, eine Menge der neu erlernten Fähigkeiten gleich erproben zu können. Etwa bei Mitarbeitergesprächen – auch und vor allem in Krisenzeiten – oder bei der Rekrutierung von neuen Mitarbeitenden, wo mir vor allem die LAB Profiles von Shelle Rose Charvet eine grosse Unterstützung waren.

Wenn ich ehrlich bin, dann weiss ich nicht, wie ich ohne die vielen NLP-Werkzeuge meine Aufgabe als Führungskraft so gut hätte bewältigen können. Und ich bezweifle, dass ich sie mit der gleichen Menge an Spass und Zuversicht angegangen wäre.

Erzählst du uns etwas aus deinem privaten Leben?

Na klar! Privat bin ich vor allem und mit ganzem Herzen Mutter eines 14-jährigen Sohnes, der mitten in der Pubertät steckt. Obwohl das bekanntlich ja keine einfache Zeit ist, darf ich sagen, dass

wir Beteiligten – dazu gehört auch mein Partner – das ganz gut hinkriegen. Als Mutter ist es für mich zum Beispiel sehr hilfreich zu wissen, dass die Adoleszenz ganz viel Mismatch von Seiten des Nachwuchses mit sich bringt. Nur schon das Wissen um dieses Phänomen lässt es mich meistens mit etwas mehr Gelassenheit und manchmal sogar mit einer Prise Humor erleben.

Ich glaube, dass es für Kinder, egal welchen Alters, günstig ist, wenn wir Bezugspersonen vermehrt auf die positive Absicht hinter ihrem Verhalten achten. Alle Eltern, die das jetzt lesen, werden mir Recht geben, wenn ich sage, dass dies auf den ersten Blick nicht immer leicht zu erken-



nen ist: Wieso genau ist der Alarmknopf an der Tür des Notausganges so interessant für meinen Sohn? (Vielleicht wegen des ohrenbetäubenden Lärms der folgt, wenn man die Tür aufdrückt oder weil wir zwei plötzlich im Mittelpunkt des Geschehens stehen?) Und wo ist mein Schmuck? (Das Kind steht mit selbigem Lächeln neben dem Klo und zeigt mit dem Finger auf den Abfluss). Also das mit dem Notausgang ist schon eine Weile her und letzteres ist nicht mir, sondern einer Freundin passiert. Aber Verhaltensweisen, die wir nicht sofort nachvollziehen können und/oder als störend empfinden gibt es immer wieder und (interessiertes) Nachfragen lohnt sich!

Auch ein spontanes Kontextreframing gibt dem Kind nicht das Gefühl, dass sein Verhalten total daneben ist, sondern dass es dafür einfach einen falschen Rahmen gewählt hat. Mein Sohn hat beispielsweise als kleines Kind immer sehr gerne an irgendwelchen Sachen rumgeturnt, so

auch im Tram. Bis ihn dann eines Tages der Tramchauffeur über den Lautsprecher darauf aufmerksam machte, dass sein Tram kein Spielplatz sei. Eben!

Natürlich gibt es auch Verhaltensweisen, die überhaupt nicht angebracht sind und wir tun unseren Kindern einen Gefallen, wenn wir sie darauf aufmerksam machen. Ich denke worauf es wirklich ankommt, ist eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Damit können wir über die Jahre eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen, die so manchen Stürmen standhält.

Soviel ich weiss, bietest du auch Einzelcoachings an?

Bisher habe ich vorwiegend mit Frauen gearbeitet, die von mir und meiner Arbeit mit NLP gehört haben. Manche die kommen, wissen genau, dass sie beispielsweise eine berufliche Neuorientierung suchen und ich unterstütze sie dann dabei, eine neue Vision und einen Weg dorthin zu finden. Andere kommen einfach mal zu mir und erst im Gespräch wird klar, wo der Schuh drückt.

Dann geht es zum Beispiel um Beziehungen, die Gesundheit oder andere Themen. Wenn es um Beziehungen geht, arbeite ich häufig mit negativen Glaubenssätzen, da uns diese (oft unbewusst) von einem glücklichen Miteinander abhalten. Ich habe mir über die Jahre eine grosse Auswahl an

verschiedenen NLP-Strukturen zur Arbeit mit Glaubenssätzen angeeignet. Ergänzend verwende ich auch sehr gerne eine bald tausendjährige Methode, die von einer buddhistischen Nonne aus Tibet entwickelt wurde.

Die buddhistische Philosophie ist seit vielen Jahren ein wichtiger Leitfaden in deinem Leben: Welchen Einfluss hat das auf deine Arbeit als Coach?

Wahrscheinlich fällt es mir dadurch besonders leicht, jedem Menschen einen tiefen Respekt entgegenzubringen. Nicht dafür, wie sie oder er aussieht oder dafür, was er geleistet hat, sondern einfach einen Respekt gegenüber seinem Wesenskern, der in der buddhistischen Philosophie auch als «Buddhanatur» bezeichnet wird. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch ein unbegrenztes Potential in sich trägt und sehe meine Aufgabe als Coach darin, die Menschen zu unterstützen, dieses Potential zu entdecken und zu entfalten. In der buddhistischen Philosophie heisst es, dass jeder Mensch schon «vollkommen ausgestattet» ist. Mit anderen Worten, dass alles, was er braucht, schon da ist. Das finde ich eine wunderbare Ausgangslage für ein Coaching.

Welches sind deine Wünsche NLP betreffend?

Ich wünsche mir, dass ganz viele Lehrer NLP für sich entdecken. Seit ich meine Ausbildung an der NLP Akademie angefangen habe, bin ich immer wieder überwältigt davon, wie viel Spass Lernen machen kann. Ich gehöre zwar zu der (leider) raren Spezies, die gerne zur Schule gegangen ist, aber ich hatte selbst nur eine Handvoll Lehrer, die so inspiriert und professionell unterrichtet haben wie die Lehrpersonen der NLP-Akademie. Und seit ich mit der Ausbildung «Prozessbegleitung & Systemdynamik» begonnen habe und euch Trainern bei der Arbeit auf die Finger schauen darf, weiss ich, dass vieles von dem was ihr macht – und was bewirkt, dass die Teilnehmer so gut und gerne lernen – Fähigkeiten sind, die sich jeder Didakt aneignen kann.

