

Interview

Die Natur als Wegweiser zu mehr Erfolg und Effektivität

Christiane Samuel

Ein Interview mit Business-Coach und Trainer Georg Jost „Naturprinzipien, die sich seit jeher bewährt haben, lassen sich auch in Unternehmen umsetzen – zur Steigerung von Erfolg, Zufriedenheit und Effizienz“, ist sich Georg Jost sicher. Er legt in seiner Arbeit und in seinen Seminaren den Fokus auf diese Naturprinzipien, insbesondere das der Intuition.

Was genau ist Coaching?

Coaching hat seinen Ursprung im Sport – was dort seit langer Zeit einen hohen Stellenwert hat, stellt in anderen Bereichen eine neue Form der professionellen Begleitung und Unterstützung dar. Dabei sind die Ziele eines guten Coaching, Lösungen zu erkennen, Stärke zu gewinnen, Orientierung zu finden und neue Wege zu erfüllen und glücklichen Momenten aufzudecken. Leider ist das Image des Begriffs Coaching heute leicht „angeknabbert“, wird aber sicher den gleichen Weg gehen wie die Alternativmedizin. Nehmen Sie nur das Beispiel der Akkupunktur, die in den Anfängen auch sehr misstrauisch beäugt wurde, heute aber schon medizinischer Standard geworden ist und bereits Millionen Menschen geholfen hat.

Inwiefern können Unternehmen Coachs nutzen?

Die meisten Menschen sind mehr als ein Drittel ihres Lebens mit beruflichen Anforderungen beschäftigt. Oftmals ist es ein sehr anspruchsvoller Weg, den viele alleine und ohne besondere Unterstützung gehen müssen. „Burn out“ und „Depressionen“ sind nicht umsonst Schlagworte unserer Zeit geworden, auch wenn ich sie persönlich für teilweise zu leichtfertig verwendet halte und daher selten nutze. Das gilt für Unternehmer wie für Mitarbeiter gleichermaßen. Coaching setzt hier ein Zeichen – es bietet eine menschenwürdige und sinnvolle Begleitung. Neue Perspektiven, Möglichkeiten und persönliche Fähigkeiten werden methodisch erarbeitet. Sie sind die Basis für alle Lösungen rund um berufliche Belange und Anforderungen. Durch Coaching erhalten Mitarbeiter mehr Selbstvertrauen, Kreativität und Zufriedenheit, und die Kommunikation wird leichter. Dies wirkt sich direkt auf den Teamgeist aus und führt zu einer höheren Identifikation mit dem Unternehmen und den individuellen Aufgaben.

Welche Rolle spielen in Ihrer Arbeit dabei die sogenannten Naturprinzipien?

Die Natur ist der Meister der Effektivität und Effizienz, denn sie nutzt alle Ressourcen ohne sich dabei selbst auszubeuten. Daher lohnt es sich, hier einmal genauer hinzuschauen. Menschen neigen eher dazu, Ressourcen bis aufs Letzte auszunutzen bis sie versiegen. Zeitzeichen wie steigende Unzufriedenheit und Energielosigkeit sprechen hier eine deutliche Sprache. Das Leben unterliegt natürlichen Zyklen – so wie die Natur den Jahreszeiten unterliegt, gibt es für die Menschen ganz normal Höhen und Tiefen, gibt es glückliche und nicht so glückliche Lebensphasen.

Diese Dualität ist ein Naturprinzip, das aber in der Medienwelt oft eher mit den Anstrich versehen wird, dass es nur an einem selbst liegt, stets fröhlich, glücklich und gut gelaunt zu sein – nur dieses Verhalten gilt als ideal. Oft wird so beispielsweise das sich Verlieren im Extrem des Tiefs z.B. durch Trauer oder Verlust bereits als Depression bezeichnet, obschon es sich nicht selten nur um eine natürliche Reaktion auf eine schwierige Situation handelt. Da der Mensch Natur ist, gilt es hier, die natürlichen, Fähigkeiten aus ihm selbst hervorzuholen, die er zu jeder Zeit als Quelle für mehr Gelassenheit, Stärke und konstruktive Lebensenergie nutzen kann. Also Coaching unterstützt das Finden und das Nutzen dieser natürlichen Fähigkeiten im Sinne von Authentizität und im Gegensatz zu künstlich antrainierten Verhaltensmustern, die oft eher ein schlechtes Gefühl hinterlassen und so nicht zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert führen.

Wie unterscheiden Sie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert?

Selbstbewusstsein ist, sich seiner selbst, seiner Handlungen und deren Hintergründe und Motive bewusst zu sein und somit erst die Möglichkeit zu haben, sich bewusst für oder gegen eine Handlung zu entscheiden. Selbstvertrauen hingegen ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unabhängig von der Anerkennung im Außen. Selbstwert schließlich ist das Leben der eigenen Werte („Was bin ich mir selbst wert?“), wiederum unabhängig vom Außen. Also die Selbsteinschätzung, inwiefern ich meine eigenen Werte lebe und erfahre.

Coaching ist ein breites Feld – welche Coaching-Aspekte haben Sie gewählt, wie arbeiten Sie?

Coaching sind keine Ratschläge von außen, sondern der Coachee wird zu seinen eigenen Lösungen geführt, wird darin unterstützt, diese in sich selbst zu finden. Ich zeige ihm Lösungswege, die er bislang noch nicht gekannt hat, wie beispielsweise die Visualisierung oder den Perspektivwechsel, die in anderen Bereichen z.B. im Sport bereits herausragend Erfolge erzielt haben. Intuition als Naturprinzip ist ebenso erfolgreich – zu lernen, dem eigenen Bauchgefühl zu folgen und Situationen intuitiv richtig zu erfassen, erleichtert sowohl im Beruflichen wie auch im Privaten das Leben, löst Konflikte und stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Intuitives Coaching unterstützt das Vertrauen und den Glauben in eigene Erkenntnisse und Lösungen. Gelassenheit, Klarheit und Souveränität sind Ergebnisse, die vielen Menschen bereits bekannt sind, wenn sie ihrem Bauchgefühl vertraut haben.

Nähere Infos und Kontaktdaten unter www.georgjost.de