

Helfen – unterstützen – ermächtigen

Was genau ist der Unterschied?

Ich sehe das strahlende Gesicht meines 3-jährigen Enkels vor mir, nachdem er es nach langem Probieren endlich geschafft hat, ein kleines Spielzeug zusammen zu stecken. Zum Glück habe ich es ausgehalten, ihm dabei nicht zu helfen. Aber es war knapp ;-)

Hilfe braucht derjenige, der etwas nicht kann, der hilfsbedürftig ist.

Wenn ich helfe, nehme ich dem Anderen die Aufgabe aus der Hand und erledige sie für ihn. Oder wie oben beschrieben, hätte ich meinem 3-jährigen Enkel das Spielzeug zusammengesteckt.

Unterstützung heisst hier, ihm zu zeigen, wie es geht in der Annahme, dass er es selber nicht herausfinden kann.

Ermächtigung bedeutet, ihm zuzutrauen, dass er es selber herausfindet und sich selber das holt, was er dazu braucht. Es kann auch heissen, sein Wutgebrüll zu ertragen, wenn etwas (noch) nicht geht. Und ihn anschliessend für seine Ausdauer zu beglückwünschen. Wer eine grössere Meinung von dir hat als du selbst, ermächtigt dich.

Übertragen auf das Erfolgsteam oder generell Coaching bedeutet dies, einen Rahmen zu bieten, Fragen und Ideen zur Verfügung zu stellen im Wissen, dass der Andere die Antwort in sich selber hat und genau das wählen wird, was für ihn in diesem Moment stimmig ist.

Dies gilt ganz besonders in herausfordernden Momenten wie **Prüfungssituationen** oder **Vorstellungsgesprächen**. Wir wissen oft, dass es nicht am Wissen oder an der Kompetenz fehlt, wenn jemand Prüfungsangst oder Blockaden hat. Da ist es ermächtigend, den Zugang zu seinen eigenen Ressourcen freizulegen, die er dann in der Stresssituation selber abrufen kann!

Praxisbeispiel zum Thema Prüfungsangst

C. stand vor einer wichtigen Prüfung und hatte grosse Angst davor. Auf meine Frage, was sie denn grundsätzlich über diese Prüfung denke, antwortete sie: „Das ist eine unprofessionelle Lotterie, so möchte ich nicht bewertet werden. Diese Experten haben keine Ahnung von der Praxis, verunsichern die Studenten, dabei müssten sie uns doch das Rüstzeug geben, damit wir eben in der Praxis bestehen könnten.“

Mit dieser Bewertung des Prüfungsexperten ist es aber logischerweise nicht möglich, eine gute Note zu schreiben. Denn dann bekäme der Experte ja Recht, und das darf doch nicht sein!

Durch die Auflösung dieses Widerstandes konnte die Bremse gelöst, die Motivation zum Lernen erhöht und schlussendlich auch die Prüfung mit einer guten Note bestanden werden.

Hier liegt die Lösung also nicht im Fleiss und der Disziplin des Lernens, sondern in der inneren Überzeugung, die im Weg stand.