



«VIELE MACHEN SICH KLEINER ALS SIE SIND»

INTERVIEW MIT DR. PETRA BOCK
TOP-COACH UND BESTSELLERAUTORIN

Dr. Petra Bock ist eine internationale Bestsellerautorin, Managementberaterin und eine Pionierin im europäischen Life- und Business-Coaching. Am Businesstag spricht sie über das Thema ihres Bestsellers «Mindfuck» und erklärt, wie man Blockaden überwinden und sein Potenzial entfalten kann.

Frau Dr. Bock, Sie coachen und beraten Unternehmen und Führungskräfte und haben mit dem Buch «MINDFUCK» einen Bestseller geschrieben. Was steckt hinter dem Begriff «MINDFUCK»?

MINDFUCK sind bestimmte Denk- und Fühlmuster, mit denen wir uns selbst sabotieren. Es sind Muster wie Katastrophendenken, Selbstverleugnung, Druck oder notorisches Misstrauen. Eines oder mehrere dieser insgesamt sieben Muster sind immer im Spiel, wenn wir uns innerlich blockieren. Das betrifft Einzelne ebenso wie Teams. Man muss sie erkennen und überwinden, wenn man sein Potenzial voll abrufen möchte. MINDFUCK ist, zugegeben, kein schöner Begriff, aber das, was wir da mit uns machen, ist auch nicht schön.

Wie stellt man überhaupt fest, dass man seine Wünsche und Pläne unbewusst selbst sabotiert?

Wenn wir immer wieder an den gleichen Punkten stecken bleiben. Wenn wir, bildlich gesprochen, den Eindruck haben, mit gezogener Handbremse zu fahren. Viele Menschen machen sich kleiner als sie sind. Sie blockieren sich bereits, wenn es darum geht wirklich attraktive Ziele oder grössere Visionen zu entwickeln. Sie haben Angst vor der eigenen Courage und denken manchmal ganz tief drinnen, es würde ihnen nicht zustehen, mehr zu erreichen. Andere zwingen sich zu einem Leben wie in einem Hamsterrad. Viele Probleme im Job und im Führungsalltag haben mit MINDFUCK zu tun. Bei Mitarbeitern ebenso wie im Kader.

Und woran merkt man, dass man tatsächlich etwas in seinem Leben verändern sollte?

Wenn man immer wieder unzufrieden und vielleicht sogar unglücklich ist. Wenn der Stress zu viel oder die Langeweile zu gross ist. Die meisten Menschen wissen ganz genau, wann es so weit ist. Häufig ist es nur MINDFUCK, der sie davon abhält, dieses Thema ernst zu nehmen und endlich etwas zu verändern.

Viele berufstätige Frauen oder engagierte Hausfrauen kennen dieses Phä-

nomen sicherlich sehr gut, dass die eigenen Ziele anderen Prioritäten untergeordnet werden. Sind Frauen besonders anfällig für «MINDFUCK»?

Beide Geschlechter blockieren sich gleich häufig selbst. Sie sprechen nur anders darüber und manche MINDFUCKS wirken «männlicher» oder «weiblicher» als andere. Das hat aber mit gesellschaftlichen Erwartungen zu tun. Männer berichten eher von Druck, den sie sich selbst machen. Frauen sagen, dass sie sich viel zu oft selbst verleugnen und die Interessen anderer vor die eigenen stellen. Grundsätzlich aber sabotieren sich beide Geschlechter sehr ähnlich. Auch Frauen machen sich eine Menge Druck und es gibt viele Männer, die als letztes an sich selbst denken.

Worauf führen Sie die Unterschiede zwischen Mann und Frau zurück?

Es sind wie gesagt bei beiden Geschlechtern die gleichen Muster. Sie zeigen sich nur aufgrund von immer noch starken Rollenunterschieden und Rollenerwartungen ein wenig anders. In unseren Gesellschaften gilt es immer noch als normal, wenn Frauen sich zurücknehmen und anderen den Vortritt lassen. Und von Männern erwartet man, dass sie Druck aushalten. Wir sollten lernen, dass wir alle Menschen mit

einem einzigartigen Potenzial sind, das es wert ist gelebt zu werden. Für Männer ebenso wie für Frauen.

Wie geht man konkret vor, um solche Ängste und Zweifel zu durchbrechen?

Der erste Schritt ist, zu erkennen, wenn wir uns selbst sabotieren und die Muster genau zu identifizieren, die im Spiel sind. Sie sind wie ein verborgener Code, mit dem wir uns selbst blockieren. Ist der Code erst einmal entschlüsselt, kann man die Potenziale, die hinter den Blockaden sind, endlich nutzen und kann auch in schwierigen Situationen eine neue Dimension an Souveränität und Selbstwirksamkeit entfalten. Das fühlt sich ungeheuer gut an und stösst völlig neue Türen auf. Im Job und im Privatleben.

Ein Veränderungsprozess kann langwierig und schwierig sein. Worauf muss ich in diesem Prozess besonders achten?

Veränderung geht mit der richtigen Methode sehr schnell. Selbst Themen, die uns lange verfolgen, lösen sich manchmal sehr schnell auf, wenn wir verstehen, wie wir sie selbst konstruiert haben. Wenn man einmal verstanden hat, wie man sich selbst blockiert, fällt es schwer, einfach so damit weiter zu machen. Und die kreative Explosion, die man erlebt, wenn man eine Blockade aufgelöst hat, ist einfach gigantisch. Es kann hilfreich sein, einen dafür eigens ausgebildeten Coach an der Seite zu haben. Er ist ein unbestechlicher Sparringpartner und hilft einem wirklich weiter. Sie finden von

mir ausgebildete Kolleginnen und Kollegen auf der Site www.mindfuck-coaching.com. Wichtig ist, sich selbst und sein Potenzial endlich ernst zu nehmen, auch einmal über sich selbst lachen zu können und sich nicht zu verurteilen, wenn man erkennt, wie man das genau macht, wenn man sich selbst oder anderen ein Bein stellt.

Was raten Sie zu tun, wenn der Prozess ins Stocken gerät und alte Muster wieder aufkommen?

Die meisten kommen nicht wieder, wenn man sie einmal richtig und vollständig entschlüsselt hat. Wenn es doch einmal anders sein sollte, merkt man es sehr schnell und hat eine Menge Handwerkszeug, dagegen zu steuern. Irgendwann ist das alte Muster überschrieben. Wir haben es dann überwunden und eine neue, bessere Strategie gefunden. Nach und nach wird man zu einer starken, selbstwirksamen und zugleich balancierten Persönlichkeit. Eine wichtige Voraussetzung für mehr Erfolg. Im Beruf wie im Privatleben.

Kennen Sie selbst solche «MIND-FUCKS» auch? Wie haben Sie das Problem erkannt und gelöst?

Natürlich. Jeder Mensch kennt MIND-FUCK. Es ist ein altes mentales «Sicherheitssystem» aus Zeiten, in denen unsere Gesellschaften noch autoritär funktioniert haben. Es gibt niemanden, der diese Parallelwelt in sich selbst nicht kennt. MIND-FUCK ist, wenn wir genau hinsehen, bei allen menschengemachten Problemen im Spiel. Bis in die hohe Politik hinein.

Heutzutage suchen viele Menschen nach dem Sinn im Leben. Woher kommt diese Sehnsucht?

Es geht uns materiell so gut wie niemals zuvor. Äusserlich hat sich in den letzten 70 Jahren vor allem durch den technischen Fortschritt fast alles verändert. Menschlich haben wir uns leider nicht so sehr weiterentwickelt. Wir machen uns immer noch selbst und gegenseitig das Leben schwer. Ich glaube, wir brauchen nach dem technischen endlich einen menschlichen Fortschritt. Das ist aus meiner Sicht die Sehnsucht, die heute viele spüren.

Dr. Petra Bock ist internationale Bestsellerautorin, Managementberaterin und eine Pionierin im europäischen Life- und Business-Coaching. Petra Bock studierte Politikwissenschaften und arbeitete als Transformationsforscherin über die grossen Systemwechsel des 20. Jahrhunderts. Danach wechselte sie in die Wirtschaft, um Unternehmen in Change-Prozessen zu beraten. Ihre mehrfach preisgekrönten Bücher erreichen weltweit ein Millionenpublikum. 2012 erhielt Dr. Petra Bock für ihre Arbeit den Coaching Award in der höchsten Kategorie. Ihre 2008 gegründete Ausbildungsakademie in Berlin und Zürich gehört zu den international ersten Adressen in der Aus- und Fortbildung von Life- und Businesscoaches.

www.petrabock.de
