

Carlotta Weidling

Dr. Petra Bock, Lifecoach:



„Es geht um die Frage: Was gibt mir Kraft?“

Sie weiß, was es heißt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Nach Burnout und Bandscheibenvorfall sehnte Petra Bock sich nach einem beruflichen Neustart. Was ihr dabei vor allem geholfen hat, war, einer Frage nachzugehen: „Was braucht mein Leben, damit ich morgens gern aufstehe?“ Längst hat die 50-Jährige Antworten auf diese Frage gefunden. Seit 20 Jahren berät Petra Bock nach ihrem eigenen Coaching-Ansatz, auf dem auch ihre „Mindfuck“-Bücher zum Thema Selbstsabotage (Knaur Verlag) basieren, Unternehmer und Privatpersonen. Zudem bildet sie in ihrer Akademie in Berlin und Zürich Coaches aus.

Frau Bock, warum neigen viele von uns dazu, ständig zu viele Bälle in der Luft zu halten und damit permanent über die eigenen Grenzen hinwegzugehen?

Es ist doch so: Seit vielen Generationen haben wir Frauen gelernt, dass wir vor allem dann wertvoll und gut sind, wenn wir uns um andere kümmern. Dieser Glaube ist immer noch tief verankert und für viele ein Hemmschuh, sich um sich selbst zu kümmern. Viele scheuen sich auch davor, diese gewohnte, vermeintlich sichere Rolle aufzugeben. Aber keiner hat etwas davon, wenn wir aus dem letzten Loch pfeifen. Also geht es darum, sich selbst und seine Wehwehchen ernst zu nehmen. Und, ja: Das ist natürlich ein Lernprozess.

Was braucht es dafür?

Zunächst einmal bedeutet es nicht, einen Ego-Trip zu fahren. Davor haben viele Frauen Angst. Sie glauben, sich selbst wichtig zu nehmen bedeutet, sich gegen die anderen zu entscheiden. Doch so ist es nicht. Sich für andere zu engagieren ist eine gute Sache, nur sollten wir selbst dabei nicht auf der Strecke bleiben. Wichtig ist, sich zu fragen: Was tut mir gut und gibt mir Kraft?

Im Alltagstrubel ist es gar nicht so leicht, diese Frage zu beantworten. Was kann dabei helfen?

Ich denke, es geht wirklich bei ganz einfachen Dingen los, wie etwa damit, aufs eigene Energie-Niveau zu achten. Fragen Sie sich: Wie viel von meiner Kraft kann ich gerade anderen zur Verfügung stellen und wie viel brauche ich für mich? Und dann suchen Sie sich Dinge, die sich richtig gut anfühlen, die Ihre Seele nähren. Achten Sie darauf, dass Ihre Me-Time nichts mit Druck oder Selbstoptimierung zu tun hat oder mit Gefühlen von Unzulänglichkeit.

In der Lebensmitte verspüren Frauen oft den Wunsch, neue Wege zu gehen, ohne die Richtung genau zu kennen. Was raten Sie dann?

Viele Frauen interpretieren dieses Sehnen als ein Scheitern, so als würden sie ihr Leben nicht richtig leben. Ich rate dann erst einmal zu einem Perspektivwechsel. Denn grundsätzlich sollte der Wunsch nach Veränderung nicht negativ bewertet, sondern vielmehr als



„

Keiner hat etwas davon, wenn wir aus dem letzten Loch pfeifen. Es ist also wichtig, sich selbst ernst zu nehmen

FOTOS: ALESSANDRA DESOLE (2)/VEGENY SHVETS (2)/STOCKSY UNITED, ANNETTE HAUSCHILD, MARGARETHA OLSCHWESKI, CLAUDIA TIMMANN, CONSTANCE WILD, TEXT + INTERVIEWS: INKEN BARTELS

Hinweis verstanden werden, dass nun das nächste Level in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung dran ist. Man steht vor einer neuen Tür, die jetzt geöffnet werden will. Vielleicht sind die Kinder groß oder der Job ist langweilig. Es geht immer um die Frage: Was will ich und was brauche ich, um jetzt der Mensch zu werden, der nur ich bin – außerhalb all meiner Beziehungen.

Wie können wir Antworten finden auf die Frage: Was will ich?

Eine ganz einfache Sache ist, sich vorzustellen, man feiert seinen 80. Geburtstag und schaut zurück auf sein Leben. Was würde man da gern sehen? Was braucht es, damit sich die Rückschau gut anfühlt, man mit sich zufrieden ist? So spürt man vielleicht, in welchem Bereich die Lebensqualität nicht stimmt. Und dass man das ändern möchte. Jetzt.

Was können wir noch tun?

Die meisten Frauen kennen ihre Träume ganz genau, trauen sich aber nicht, darüber zu sprechen. Da kommen gleich Mindfucks – wie ich solche Glaubenssätze nenne – wie: „Das kann ich ja doch nicht!“ oder „Die Idee ist total unrealistisch!“. Ich rate, Träume unbedingt genauer anzugucken und zum Beispiel eine Collage zu basteln. Aus Zeitschriften schneidet man alles aus, was sich gut anfühlt. So entsteht ein Bild der eigenen Lebensvision.

Motiviert so eine Collage, um vom Träumen ins Tun zu kommen?

Absolut. Ich arbeite in meinen Coachings gerne damit und mache mit meinen Klientinnen tolle Erfahrungen. Seine Träume aufzuschreiben ist schon mal besser als nur darüber nachzudenken. Aber Bilder sind noch motivierender.

INFOS: Petra Bocks aktuelles Buch heißt: „Der entstörte Mensch. Wie wir uns und die Welt verändern“, Droemer, 20 Euro. Mehr über ihre Arbeit auf petrabock.de oder dr-bock-coaching-akademie.de

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de

