

## Coaching mit Tieren

Die richtige Entscheidung zu finden, ist nicht nur Kopf- sondern auch Bauchsache. Aber manchmal ist es schwer, die "inneren Stimmen" wahrzunehmen und zu gewichten. Jutta Heller hat eine Coachingmethode entwickelt, die Tiere und Tiersymbole einsetzt, um Klarheit zu schaffen.

Von: Annekathrin Wetzel

Stand: 14.03.2018 | [Bildnachweis](#)



"Ich arbeite sehr gerne mit dieser Tiermetapher. Weil über den Umweg des Tieres und die Eigenschaften von dem Tier kommen dann ganz schnell Assoziationen, besonders wenn es um Entscheidungen geht. Dadurch wird schnell deutlich, in welche Richtung sich der Klient gezogen fühlt."

Prof. Dr. Jutta Heller, Beraterin und Coach, Stein bei Fürth

### Die Entscheidung für den letzten Lebensabschnitt

Jürgen Brodka ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seit 35 Jahren arbeitet er als Sozialarbeiter bei der Lebenshilfe in Fürth und begleitet Menschen mit Behinderung. Doch mit 58 Jahren stellt er sich die Frage: Soll das alles gewesen sein? Oder kommt da noch was?

Er möchte gerne noch etwas erleben und überlegt, was er in den nächsten 15 Jahren angehen sollte. Er träumt von einer Radtour durch Europa oder von ehrenamtlichem Engagement in einer sozialen Einrichtung in Israel. Doch was ist dran? Noch weiß er nicht, wofür er sich entscheiden soll.

### Entscheidungsfindung mit Hilfe

Jürgen Brodka vereinbart ein Coaching mit Prof. Dr. Jutta Heller, einer Expertin, die sich auf Entscheidungsfindung spezialisiert hat. Sie unterstützt unter anderem Menschen in Veränderungsprozessen und in Krisensituationen. Zum Thema Entscheidungsfindung hat sie auch ein Buch geschrieben.



Eine der Methoden, die Jutta Heller beim Coaching anwendet, ist die Arbeit mit Tiermetaphern. Jürgen Brodka sucht aus einer Liste von 70 Tieren für jedes seiner Projekte drei heraus.

Ganz spontan – aus dem Bauch raus – wählt er für seine Radtour durch Europa den Steinbock, den Löwen und den Biber. Danach spricht er über die Merkmale, die er diesen Tieren zuschreibt. So ist der Löwe für Jürgen kraftvoll und ein Herdentier. All diese Eigenschaften werden notiert.

Am Ende schaut sich nun Jürgen nicht mehr seine Vorhaben an, sondern die Eigenschaften, die er den Tieren zugeschrieben hat. Er soll nun sagen zu welchen Eigenschaften es ihn am meisten hin zieht.

### **Sich selbst auf die Schliche kommen**



In Jürgens Fall kommt am Ende eine Überraschung heraus. Weder die Radtour durch Europa, noch das soziale Engagement in Israel sind Jürgens Favorit. Bei ihm kristallisiert sich im Laufe des Gespräches mit Jutta Heller und dem Nachdenken über die Assoziationen zu den Tieren heraus, dass er gerne eine Reise mit seiner Frau unternehmen würde.

Was Jürgen am meisten beeindruckt: Durch das Coaching ist er sich selbst auf die Schliche gekommen.