

Warum Coaching auf Segelyachten?

Dr. Ewald Piel

Erinnern Sie sich bitte an Ihren letzten Urlaub im sonnigen Süden, am Meer! Schon als Sie aus dem Flugzeug ausgestiegen sind, ergriff Sie durch die Sonne und Wärme ein unbeschreibliches Hochgefühl. Nachdem Sie Ihre Unterkunft bezogen hatten, Ihre Blicke über die Weite des Meeres schweifen ließen, spürten Sie eine tiefe innere Ruhe und Entspannung. Der Alltag, die Aufgaben, die Probleme waren weg - weit, weit weg. Langeweile kam jedoch nicht auf, unter südlicher Sonne, am Meer gingen Sie Ihren bevorzugten Aktivitäten nach. Vielleicht waren es Segeln oder Wandern? Aktivitäten vorzugsweise in der Gruppe bedeuten: Ziele setzen, Kurs nehmen, Verantwortung übernehmen, zupacken, ... Mit etwas Abstand zu sich haben Sie förmlich dabei zugesehen, wie sie entspannter, gelöster und dadurch auch konzentrierter und aufnahmefähiger für Neues wurden. Stress war kein Thema. Alltagsprobleme, die Ihnen vorher unüberwindbar erschienen, konnten Sie unter diesen Bedingungen mit der nötigen Distanz betrachten und sinnvolle Lösungsansätze erarbeiten. Meer, Sonne und positive Aktivitäten in der Gruppe (MSA) sind wie ein Katalysator für Erlebens- und Verhaltensänderungen. Tabelle 1 zeigt die wesentlichen Elemente des MSA-Effekts - ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Tabelle 1

Bedingungen, Reaktionen und Wirkung des MSA-Effekts

Bedingungen	Reaktionen	Wirkung auf die Psyche
M = Meer	Ruhe	Entspannung, Erholung, aufnahmefähig für Neues
S = Sonne	Alpha-Wellen, Hormone der Nebennieren	Optimismus, Lebensfreude, Zuversicht, Stressreduktion
A = Aktivität	Bewegung	Ziele, Sinn, Selbstbestimmung, Selbstwertsteigerung

Was macht ein Coaching auf einem Segelschiff so besonders?

Wie an anderer Stelle bereits erwähnt, zeigen sich vor allem die Kognitive Verhaltenstherapie und die Aktivierungstherapie als besonders wirksam. Bei beiden spielen Emotionen, Denken und Handeln eine zentrale Rolle. Zu den wesentlichen Aktivitäten auf einer Segelyacht gehören etwa:

Selbstorganisation des Tagesablaufes in der Mannschaft

- a. Aufstehen und Körperpflege
- b. Selbstversorgung an Bord
- c. Tagesablauf im Team festlegen, Ziele bestimmen, Kurs festlegen
- d. Yacht klar machen zum Auslaufen: Reinigen, Aufräumen, Herrichten

- e. Yacht gemeinsam segeln unter Berücksichtigung von Wind, Wellen, Sonne, technischen Gegebenheiten und nicht zuletzt unter Berücksichtigung des individuellen Leistungspotentials – Segeln ist Teamarbeit und nur Teamleistung führt zum Ziel. Diese an sich einfache jedoch wesentliche Erkenntnis wird beim Segeln durch Erfahrung des Teams mit den Naturgewalten und damit bleibend gewonnen.

Selbst wenn man noch nie auf einer Segelyacht dabei gewesen sein sollte, so läßt die genannte Aufgabenliste leicht einen hohen Grad an Übereinstimmung zwischen Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie bzw. Aktivierungstherapie erkennen. Und das passiert alles quasi nebenher, ohne daß jemand an Coaching oder Therapie denken oder diese Worte gar aussprechen muß. Damit nicht genug, die in Tabelle 1 genannten Wirkungen der Sonne und der Monotonie des Meeres in Form von „Licht- und einer umgekehrten Reiztherapie“ gibt es sozusagen noch gratis dazu.

Individuelle Maßnahmen

Diese Aktivitäten stellen für eine zielgerichtete Persönlichkeitsentwicklung eine Grundlage dar. Hierbei gilt es, die gemachten Erfahrung auf einer Yacht in der Gruppe und einzeln zu reflektieren und sie den Bedingungen, die evtl. zu unerwünschten und dysfunktionalen Entwicklungen geführt haben, gegenüber zu stellen. Daraus werden dann Erkenntnisse und individuelle Erlebens- und Verhaltensregeln für den Alltag abgeleitet. Zusätzlich werden die aktuellen Tätigkeiten und Ziele den herausgearbeiteten inneren Werten gegenüber gestellt und die Ziele auf ein Leben im Gleichgewicht nicht zuletzt zum Erhalt der Leistungsmotivation und Leistungsfähigkeit neu ausgerichtet. Dadurch wird eine hohe intrinsische Motivation für die Umsetzung aktiviert, die Ergebnisse aus der Potentialanalyse, den Bedingungskriterien und den neu formulierten Zielen in Einklang mit den persönlichen Lebensumständen gebracht. Als Ergebnis hat jeder Teilnehmer einen selbst entwickelten Aktivitäten- und Ergebnisplan für die Umsetzung. Zum effektiven Umgang mit Stressoren und dysfunktionalen Erlebens- und Verhaltensweisen werden Verhaltensmuster anhand von Aufgabentausch an Bord und an Land (Rollenspiele und abstrakte Übungen sind hier überflüssig) eingeübt und nicht zuletzt im Rahmen der Tagsgestaltung automatisch trainiert. Schließlich verbessern sich das Selbstbild sowie die emotionalen und sozialen Kompetenzen.

Organisation und Führung

Eine Segelyacht entsprechender Größe von A nach B unter Berücksichtigung von Meer, Wellen und Belastungsfähigkeit des Teams zu bewegen, ist meistens nicht ganz so trivial, wie es vielleicht auf den ersten Blick erscheinen mag. Hierzu gehören Organisations- und Führungsfähigkeiten. Es ist ein partizipativer Führungsstil notwendig, um die Mannschaft als Teamplayer „mit zu nehmen“. Dieser Führungsstil ist aber beim Segeln, wie bereits angedeutet, eine Voraussetzung sine qua non bei einer Mannschaft von „Freiwilligen“. Daneben sind Anerkennung der Leistung einzelner und des Teams unabdingbar notwendig um das Selbstwertgefühl zu stärken, was sich positiv auf Stress, und nicht zuletzt auf ein positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung hin zu einem Leben im Gleichgewicht auswirkt. Für diese Punkte gilt Ähnliches wie hinsichtlich individueller Maßnahmen. Abstrakte Übungen und Rollenspiele sind hier nicht vonnöten – heute ist Teammitglied 1 am Steuer, Teammitglied 2 für das Vorsegel verantwortlich, Teammitglied 3 für die Kombüse, Teammitglied 4 der Bootsführer,...

morgen werden die Aufgaben neu verteilt. Die Teilnehmer lernen beim Coaching auf Segelschiffen in kurzer Zeit, dass durch richtige Planung, Vorbereitung, Durchführung und vor allem durch gute Teamarbeit auch eine sichere Schiffsführung möglich ist und das bei weniger Stress. Jeden Tag wird auch hierzu reflektiert, analysiert und es werden Optimierungspläne entwickelt – hier kommt die Rolle des Coach entscheidend zum Tragen. Entscheidungen werden vor ihrer Umsetzung auf ihren Erfolg und natürlich auf ihre sichere Umsetzung überprüft. Übersicht, Disziplin, Klarheit bei der Aufgabenstellung, effektive Kommunikation, Teamarbeit und Eigenverantwortung sind dabei für den Erfolg entscheidend und bilden so die Brücke zum Management. Ziel ist es aber, nicht nur fachliche Fähigkeiten aus zu bilden, sondern die internale Kontrollortsüberzeugung zu fördern, verantwortungsbewusste und verantwortungsfähige Mitarbeiter, die ihr Leben im Gleichgewicht haben, zu entwickeln. Einfach professionelle Persönlichkeitsentwicklung zu betreiben.

Nachbetreuung

Nach Beendigung des Coachings am Meer, sind Sie in der Lage, Ihr Konzept in den Alltag zu integrieren. Auch hierbei werden Sie nicht alleine gelassen. Wir stehen Ihnen im Rahmen unseres Online-Programmes, telefonisch oder von Angesicht zu Angesicht weiterhin zur Verfügung.

Wer kann an einem Segel-Coaching teilnehmen

- Jeder, es werden keine Segelkenntnisse vorausgesetzt.
- Trainingsorte: British Virgin Islands und Ibiza
- Teilnehmer: 4 bis 6 Führungskräfte plus Coach und 2. Coach mit Skipperfunktion
- Zeitraum: Im Winter in der Karibik und ab Mai bis Oktober um Ibiza mit je 7 Tagen
- Weitere Infos: <http://www.coaching-power.de/specials/coachingammeer.htm>
- Telefon: (+49) 07736 921765

Zusammenfassung

Persönlichkeitsentwicklung, Teambildung auf einer Segelyacht nutzt neben herkömmlichen therapeutischen Wirkmechanismen die äußeren Umstände wie Meer, Sonne, Team und positive Aktivitäten in der Gruppe, um chronischen Stress zu brechen und zielgerichtete Verhaltensweisen zu entwickeln. Diese Kombination mit anschließender Onlinebetreuung ist hervorragend dazu geeignet, die Wirkung auf den Alltag zu übertragen.

Und zum Schluss noch ein Wort von Dr. Klaus Murmann, ex BDA-Präsident:

"... übertragen auf die Abläufe in einer Firma, kenne ich keine andere Sportart als Segeln, in der Teamgeist, Verantwortung und Einordnung in eine Gemeinschaft so exzellent trainiert werden."

Die Orte werden von uns wohlüberlegt ausgewählt. Die BVI als auch Ibiza sind angenehme Segelreviere mit moderaten jedoch stetigen Winden, vielen Buchten und türkisfarbenem Wasser. Neben Licht und Wärme ist natürlich auch eine ruhigere See für das Wohlbefinden maßgebend. Seekrankheit beugen wir mit Ingwertee vor. Bei Bedarf haben wir in Ausnahmefällen auch andere hochwirksame Mittel an Bord.