

19. Die Führerscheinprüfung: Am Ende wird alles gut

Coach: Kathrin Scheel

Coachee: Annette, 53 Jahre



Es ist Ende 2008, die Zeit „zwischen den Jahren“, die es eigentlich gar nicht gibt, von der aber jeder weiß, was gemeint ist. Für viele bedeutet sie ein paar Tage Ruhe und Besinnung. Was liegt also näher, als das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, sich zu erinnern an all die Dinge, die passiert sind? Zu den für mich wesentlichen Ereignissen zählen im Juni die Ausbildung zum wingwave-Coach. Und später dann die Erfolge bei der praktischen Umsetzung dieser Coaching-Methode. Ein Erlebnis ist mir besonders in Erinnerung geblieben, weshalb ich an dieser Stelle darüber berichten möchte.

Im Sommer kam eine Klientin zu mir und schilderte folgendes Problem: Sie war bereits zweimal durch die praktische Fahrprüfung gefallen, eine ganz neue und für sie unverständliche Situation. Bisher kannte Annette weder Prüfungsängste noch hatte sie jemals eine Prüfung „in den Sand gesetzt“. Mit über 50 Jahren hatte sie sich entschlossen, Autofahren zu lernen und die Theorieprüfung mit Bravour gemeistert. In der praktischen Fahrausbildung lief es nach anfänglichen Schwierigkeiten immer besser. Sie war noch keine perfekte Fahrerin, ihre Leistung hing immer auch von der Tagesform ab, aber nach Meinung des Fahrlehrers war sie durchaus in der Lage, die Prüfung zu bestehen.

Dann passierte das für sie Ungeheuerliche: Sie stieg am Prüfungstag ins Auto und plötzlich ging alles schief: Schon beim Anfahren – das ihr doch von Anfang an so leichtgefallen war – würgte sie mehrfach den Motor ab und vergaß den Schulterblick beim Abbiegen. Bereits nach fünf Minuten ließ der Prüfer sie rechts heranfahren – es war vorbei, ein großer Traum war vorerst gestorben. Ahnend, dass es nicht ihr Können, sondern der Kopf war, der ihr im Wege stand, kaufte sie sich entsprechende Fachliteratur und machte sich nach kurzer Niedergeschlagenheit erneut daran, ihr Glück zu versuchen. „Jetzt erst recht“, sagte sie sich. Ehrgeiz und ein ungebrochener Wille waren ihre Wegbegleiter. „Neues Spiel, neues Glück!“ „So schnell lass ich mich nicht unterkriegen!“ – Solch aufmunternde Gedanken machte sie sich zu eigen. Beim nächsten Mal würde es klappen, so viel war sicher!

Doch auch beim zweiten Mal ging wieder alles schief, und so frohen Mutes sie auch eingestiegen war, schon nach wenigen Momenten beschlich sie das Gefühl, es auch diesmal nicht zu schaffen. Wieder gehorchte die Kupplung nicht, die Konzentration

versagte – und der Fahrlehrer musste helfend eingreifen. Nach wenigen Minuten musste Annette vollkommen niedergeschlagen ein weiteres Mal die Worte des Fahrlehrers hinnehmen: „So, das war's.“

In diesem Zustand kam die Klientin zu mir. Sie hatte nur noch für einen einzigen Coaching-Termin Zeit, weil die dritte Prüfung bereits am übernächsten Tag stattfinden sollte. Würde sie hier nicht bestehen, müsste auch die theoretische Prüfung wiederholt werden. Auf eine einstündige Aufklärung über die wingwave-Methode folgte ein zweistündiges Coaching. Sehr schnell kamen wir mithilfe des O-Ringtests und des Aussagenbaumes auf das Problem: Annette N. stellte zu hohe Anforderungen an sich selbst. Der Glaubenssatz „Ich darf keine Fehler machen, sonst bin ich ein Versager“ war Auslöser des verhängnisvollen Kreislaufs. Schon der geringste Fehler löste eine Lawine des Ärgers über sich selbst aus und sie konnte sich infolgedessen überhaupt nicht mehr konzentrieren und verlor auch die Kontrolle über das Geschehen. Gemeinsam fanden wir einen neuen Glaubenssatz: „Fehler sind für Fahranfänger normal. Ich kann nach einem Fehler konzentriert weiterfahren; so werde ich gewinnen.“

Während der Winke-Sets zu den mit dem Thema „Wer Fehler macht, ist ein Versager“ verbundenen Emotionen stießen wir auf mehrere Biografiestressmomente aus der Schulzeit und von einer ehrgeizigen Erziehung herrührend. Am Ende der Sitzung fühlte sich Annette zwar erschöpft, aber dennoch ziemlich entspannt. Der Prüfung in zwei Tagen sah sie mit Gelassenheit entgegen.

Am Prüfungstag stieg Annette mit Freude und relativ ruhig ins Auto. Sie fuhr 45 Minuten. Kleinere Fehler am Anfang – einmal hatte sie den Motor abgewürgt, ein weiteres Mal wurde sie vom Fahrlehrer auf eine Geschwindigkeitsbegrenzung hingewiesen – überstand sie. „Ich nahm diese Ereignisse wahr, blieb aber ruhig und gelassen dabei“, schilderte sie mir später ihre Reaktion. „Als ich merkte, wie gelassen ich blieb, wich die noch vorhandene Grundaufregung einer wachsenden Euphorie. Diesmal würde es gelingen, schließlich sind aller guten Dinge drei, das war doch klar!“ Und der Tisch in der Gaststätte, um mit Freunden und Familie den großen Tag zu feiern, war auch schon bestellt.

Ihr Gesicht, als der Prüfer ihr am Ende eröffnete, dass sie erneut durchgefallen war und „bei der Bewertung der Fehler auch die Berücksichtigung ihrer guten Leistungen keinen ausreichenden Ausgleich schaffen konnten“, kann sich bestimmt jeder vorstellen. Was war passiert? Sie hatte am Ende, als ihre Freude überhand nahm und sie den Erfolg sicher wähnte, die Konzentration verloren und ein Stoppschild überfahren. „Zügig durchgefahren“, hieß es im Prüfungsprotokoll. Sie selbst hatte es nicht einmal bemerkt. Die Möglichkeit, dass Angst in Euphorie umschlagen und zu nachlassender Konzentration führen könnte, hatte auch ich nicht ins Kalkül gezogen.

Als Ziel für die nächsten drei Coaching-Einheiten stand deshalb fest, eine hohe Konzentration für die gesamte Fahrzeit sicherzustellen. Ich bat Annette, sich an Momente im Leben zu erinnern, in denen sie sich sehr gut konzentrieren konnte, und ein angenehmes Gefühl zu beschreiben, das mit diesem Zustand einhergeht. „Meine Schläfen sind angenehm kühl“, war die Antwort. Nun schickte ich sie gedanklich wieder ins Auto, bat sie, einen kühlen Lufthauch an den Schläfen zu spüren und webte auf diese Weise mit langsamen Winke-Sets die Ressource Konzentration in das Autofahrt-Erlebnis ein.

Dann gab ich Annette noch eine Reihe von Übungen zum gezielten Selbstcoaching mit auf den Weg, wie sie im Buch „Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching“ beschrieben sind. Vor allem trainierte sie „Vertraut machen mit dem Material“ als Visualisierungsübung zu allen Fahrdetails: ins Auto einsteigen, Lenkrad und Schaltknüppel greifen, die Kupplung spüren, in den Spiegel blicken usw. Selbst die kleinsten Details sollte Annette sich mit allen Sinnen vorstellen, während sie die wingwave-CD hörte. Da die CD bei den meisten Menschen schnell zu einem entspannten Zustand führt, trainierte sie auf diese Weise die mentale Verkoppelung der Auto- und Fahrdetails mit einem ruhigen und kraftvollen Zustand.

Das Ergebnis blieb nicht aus: Die theoretische Prüfung bestand sie erneut fehlerfrei und auch die – nunmehr vierte – praktische Prüfung absolvierte sie erfolgreich und konzentriert. Zu Weihnachten bekam ich eine Karte: Annette hat sich ein eigenes Auto gekauft und fährt glücklich und konzentriert durch die Lande. Für 2009 plant sie einen Urlaub mit der Familie – natürlich mit dem Auto!