

Time To Think – klug denken, kraftvoll handeln

Time To Think ist eine grundlegende Haltung, mit der Menschen einander begegnen. Sie ermöglicht, dass jeder Einzelne mit sich selbst und seinem ureigenen Denken und Fühlen in Kontakt kommt, sich aufrichtet und seine Würde spürt. Diese Haltung wurde von der Begründerin Nancy Kline unter anderem zu einem Coaching-Ansatz weiterentwickelt.

Als Time To Think-Coach gestalte ich mit meinem Gegenüber eine Denkkumgebung (Thinking Environment), in der er oder sie in ein kraftvolles eigenständiges Denken kommt, das die gewohnten Bahnen des „schon oft Gedachten“ verlässt. Fast schon ein Nebeneffekt sind die Antworten auf die mitgebrachten Fragen. Da die Denkerin diese Antworten selbst findet, entsprechen sie ihren Werten, Motiven, Lebensumständen – sind stimmig und wirkungsvoll. Damit macht die denkende Person auch eine stärkende Selbstwirksamkeitserfahrung, die sich manchmal in einem staunenden und stolzen „Ich habe das alles selbst entwickelt!“ ausdrückt.

Ein wichtiger Bestandteil im Coaching nach Time To Think ist die Arbeit mit Annahmen. Wir alle folgen bestimmten Annahmen über uns selbst und die Welt. Sie geben uns Orientierung und stärken uns; manche aber stehen unseren Zielen oder unserer Entwicklung im Weg. Diese blockierenden Annahmen lassen sich aufspüren und dekonstruieren. Damit ist Time To Think ein Ansatz, der radikale Selbstverantwortung fördert und fordert.

Häufig gestellte Fragen und meine Antworten darauf:

Wie geht denn das ganz praktisch?

Eine Denksitzung beginnt mit der Frage: „Worüber möchten Sie nachdenken – und was sind Ihre Gedanken?“ Der Denkende muss zu Beginn nicht schon ein klares Ziel haben, sondern startet mit einem Thema, einer Frage, einem Unwohlsein in den Denkprozess. Er kann seine Gedanken aussprechen und er kann in Stille nachdenken, meist beides im Wechsel. Der Coach begleitet diesen Denkprozess mit voller Aufmerksamkeit und der Garantie, nicht zu unterbrechen. Nur wenn der Denkende darum bittet, stellt der Coach eine Frage, die dann nicht inhaltlich lenkt, sondern den Denkenden einlädt, wieder „abzuheben“. Außerdem begleitet der Coach den Denkenden beim Formulieren eines Ergebnisses und beim Aufspüren und Umwandeln hindernder Annahmen wie oben beschrieben, wenn das für die Fragestellung relevant ist.

Kann ich mich da nicht genauso gut selbst hinsetzen, ohne Coach, und einfach nachdenken?

Es ist neurowissenschaftlich gut erforscht, welche Faktoren die (Denk-)Potenziale von Menschen beflügeln. Dazu gehören unter anderem: Zugehörigkeit, Verbundenheit und Wertschätzung; ein sicherer, stress- und bewertungsfreier Raum; die störungsfreie Aufmerksamkeit auf genau eine Sache; Zeit, Muße und Gelassenheit; die Lust am gedanklichen Spiel und die Kraft innerer Bilder. All diese Faktoren sind auch Komponenten der Denkkumgebung und werden vom Time To Think-Coach (mit-)gestaltet.

Time To Think

Ich komme doch zum Coaching, weil ich vom Coach auch inhaltliche Impulse erwarte und von seinem Wissen profitieren will? Wenn ich alles selbst wüsste, wäre ich doch nicht hier?

Inhaltliche Impulse können nützlich sein, damit der Denkenden ein möglichst genaues Bild der Situation zur Verfügung steht. Deswegen enthält die Denkkumgebung auch die Komponente „Information“. Als Time To Think-Coach achte ich aber strikt darauf, mit meinen Informationen und Interpretationen nicht das Denken des Gegenübers zu dominieren. Die meisten Denksitzungen kommen ganz ohne inhaltliche Impulse des Coaches aus.

Es heißt „Time To Think“ – geht es nur ums Denken? Wo bleibt das Fühlen – und wo das Handeln?

Die Denkkumgebung ermöglicht auch eine umfassende Selbstwahrnehmung, die das Denken kraftvoll unterstützt. Dazu gehören Körperempfindungen, Stimmungen und Gefühle. Gefühle weisen auf Bedeutsames hin, der Ausdruck von Gefühlen befreit und klärt das Denken.

Und natürlich: Denksitzungen resultieren in konkreten Vorhaben auf der Handlungsebene, wenn es das ist, was die Denkende braucht.

Was beeindruckt Dich so an der Arbeit mit Time To Think?

Time To Think entspricht meinen Werten und meinem Menschenbild: Der Mensch ist von Geburt an mit Strebungen zu Selbstentfaltung, Selbstreflexion, schöpferischem Denken und Handeln ausgestattet. Er ist in der Lage, klug zu denken und sein Leben in die Hand zu nehmen. Jeder Mensch ist einzigartig und in seinem So-Sein zu respektieren. Er strebt nach zwischenmenschlicher Verbindung und nach Lösungen, die auch für andere gut sind. Diese Fähigkeiten und Werte kommen im „normalen“ Alltag oft nicht zum Tragen. Time To Think schafft die Bedingungen, zu dem zurückzufinden, was uns ausmacht.

Time To Think erzeugt Momente, die mich sehr berühren: Momente der tiefen Verbindung zwischen Denkendem und Denkpartnerin; Momente der Würde, des Sich-Aufrichtens, der Selbstachtung; Momente der Erkenntnis, der Erleichterung und des Humors; Momente der Ruhe und der Klarheit; Momente des energiegeladenen Aufbruchs und viele mehr.

Und nicht zuletzt: Regelmäßige Sitzungen in der Rolle der Denkenden sind für meine eigene Entwicklung und mein Wohlbefinden unverzichtbar geworden.

Buchempfehlungen

Nancy Kline: TIME TO THINK - Zehn einfache Regeln für eigenständiges Denken und gelungene Kommunikation

(Titel des englischen Originals: TIME TO THINK – Listening to Ignite the Human Mind)

Marion Miketta: Denkräume schaffen in Coaching und Beratung