

## Selbstverwirklichung

# Gruppendynamischer Antrieb

Auch in Zeiten flexibilisierter Arbeitsmärkte und prekärer Anstellungsverhältnisse ist es möglich, das Leben nach eigenen Wünschen zu gestalten. Doch oft stehen sich Menschen dabei selbst im Weg. Das Erfolgsteam-Konzept der Amerikanerin Barbara Sher hilft, über Gruppenarbeit individuelle Ziele zu erreichen.



Bettina Zimmermann Gasser hilft Menschen, ihre Wünsche zu konkretisieren.

Text **Daniel Suter** Foto **Simone Gloor**

«If you can dream it, you can do it.» Für Bettina Zimmermann Gasser, Inhaberin der Coaching- und Beratungspraxis «metamind», bringt Walt Disneys Wahlspruch den Grundgedanken des so genannten «Erfolgsteams» auf den Punkt: «Wenn du von etwas träumen kannst, dann kannst du es auch machen.» Zimmermann ist eine der ersten Erfolgsteam-Leiterinnen in der Schweiz und bietet seit einem guten halben Jahr Kurse an.

Am Ausgangspunkt für die «Erfolgsteams» steht die Tatsache, dass viele Menschen Wünsche an ihr Leben haben – berufliche oder private –, welche sie nicht umsetzen. Dabei spielen sowohl Ängste vor den Konsequenzen einer allfälligen Neuorientierung als auch grundmenschliche Eigenschaften wie Trägheit und fehlendes Durchhaltevermögen eine Rolle. Für die Begründerin der Erfolgsteam-Methode, die Amerikanerin Barbara Sher, ist in diesem Zusammenhang klar geworden: «Isolation ist ein Traumkiller.» Wer alleine an seinen Wünschen und Träumen werkelt, läuft Gefahr, nicht vom Fleck zu kommen. Deshalb kam Sher auf die Idee, Teams zu bilden, in denen die Menschen sich gegenseitig auf dem Weg zur Verwirklichung ihrer Pläne und Visionen unterstützen.

### Träume ausformulieren und die Umsetzung planen

Den genauen Aufbau und Ablauf eines Erfolgsteams erklärt Bettina Zimmermann so: Ein Erfolgsteam besteht aus einer Gruppe von höchstens sechs Leuten, die sich während acht Sitzungen mit einer Leiterin oder einem Leiter treffen. In dieser Zeit gestalten die Teilnehmenden mit Hilfe von Brainstorming und Gesprächen ihre individuellen Träume, Wünsche und Visionen zu klar fassbaren Zielen aus. Die Ziele werden dann auf einzelne, sehr konkrete Umsetzungsschritte konzentriert. Zur Veranschaulichung wird der ganze Prozess –

vom ersten Schritt bis zum erwünschten Ziel – auf einem so genannten «Flowchart» sichtbar gemacht.

Sind die einzelnen Schritte einmal klar definiert, geht es darum, diese umzusetzen. Um dabei nicht in die alten Muster der Selbstblockade zu verfallen, fragen sich die Teilnehmenden gegenseitig per Telefon oder E-Mail, wie es läuft. Diese «Unterstützungsanrufe» wie auch die regelmässigen Teamtreffen erzeugen eine Art positive Sozialkontrolle, welche den Teilnehmenden hilft, innere Hürden zu überwinden.

So hat beispielsweise Inès Giese, eine Teilnehmerin in Bettina Zimmermanns erstem Erfolgsteam, schon seit längerem den Wunsch gehabt, einen eigenen Kinderhort zu gründen. Irgendwie habe ihr einfach der letzte Kick dazu gefehlt. Als sie in einer Buchhandlung auf eine Publikation von Barbara Sher stiess, hatte sie das Gefühl, dass ein Erfolgsteam genau das Richtige für sie sein könnte. So kam sie in Kontakt mit Bettina Zimmermann und ist nun durch die Erfolgsteam-Arbeit ihrem Ziel schon ein paar Schritte näher gekommen. Ihr gefällt es, dass dieses Konzept ohne grossen «Psychokram» auskomme und sich auf konkrete, tatkräftige Schritte konzentriere.

## Wunschhandwerk: praktische Techniken zur Problemlösung

Dieser pragmatische Zugang entspricht genau der Idee von Barbara Sher, die mit ihrem Buch «Wishcraft» den Grundstein für das Erfolgsteam-Konzept gelegt hatte. Der Titel lässt sich in etwa mit «Wunschhandwerk» übersetzen. Das englische Wort spielt mit der Assoziation von «Witchcraft», Hexerei, und erinnert mit der Endung «craft» daran, dass es sich hier um ein Handwerk handelt – also um etwas Bodenständiges, selbst wenn damit am Schluss lange gehegte Wünsche endlich in Erfüllung gehen. «Um ein Leben zu erschaffen, das Ihnen gefällt, brauchen Sie weder positives Denken noch



«Selbst wenn die Vorschläge aus der Gruppe nicht direkt zur Lösung beigetragen haben, so sind daraus neue Ideen gewachsen, die mir weitergeholfen haben.»

Inès Giese, Teilnehmerin Erfolgsteam

Selbsthypnose, kein Charakterentwicklungsprogramm und auch keine neue Zahnpasta. Sie brauchen praktische Techniken zur Lösung von Problemen», schreibt Barbara Sher im Vorwort zu «Wishcraft».

In der Tatsache, dass bei einem Erfolgsteam Menschen mit ganz unterschiedlichen Zielen zusammenkommen, die sich im Normalfall vorher nicht kannten, sieht Inès Giese einen wichtigen Aspekt, um die Ziele erfolgreich umsetzen zu können. Ihr wäre es peinlich gewesen, wenn sie in dieser Gruppe hätte zugeben müssen, dass sie ihre angekündigten Schritte nicht unternommen habe. Bei Freunden und guten Bekannten sei diesbezüglich die Hemmschwelle ja viel geringer. Zudem tauchen aufgrund der heterogenen Zusammensetzung des Teams bei den Brainstorming-Sitzungen oft unerwartete Ideen auf, die einem helfen können, den Horizont zu

erweitern. «Selbst wenn die Vorschläge aus der Gruppe nicht direkt zur Lösung beigetragen haben, so sind daraus neue Ideen gewachsen, die mir weitergeholfen haben», erzählt Inès Giese. In Bettina Zimmermanns erstem Erfolgsteam nahmen Menschen im Alter zwischen 22 und 50 Jahren teil, die sehr unterschiedliche Hintergründe hatten: ein Akademiker, eine Praxisassistentin, eine Lehrerin, eine Detailhandlungsangestellte und eine PR-Beraterin. Aus solchen Gruppen können auch neue Netzwerke entstehen, in denen ganz praktische Informationen über wichtige Kontakte, freie Räumlichkeiten oder offene Stellen ausgetauscht werden.

## Von Einzelkämpfern zu individualistischen Teamplayern

Nach den ersten acht Sitzungen zieht sich Bettina Zimmermann als Leiterin aus dem Erfolgsteam zurück und überlässt dieses sich selbst. An diesem Punkt funktioniert die Gruppendynamik von alleine und die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Instrumente, um selbständig mit Schwierigkeiten und Hindernissen umgehen zu können.

Auch wenn es für die Ausbildung zur «Erfolgsteam-Leiterin nach Barbara Sher» kein psychologisches Vorwissen braucht, ist Bettina Zimmermann froh, dass sie auf ihre Erfahrungen und ihr Wissen als Trainerin und Coach zurückgreifen kann. Dies sei vor allem in der Anfangsphase wichtig, wenn bei manchen Teilnehmenden Ängste und Blockaden spürbar würden. Denn die meisten Teilnehmenden befinden sich in Umbruchphasen, wollen sich neu orientieren oder in ihrem angestammten Feld einen Schritt vorwärtskommen. «Oft sind es Menschen, die es satt haben, als Einzelkämpfer durchs Leben zu gehen.»

Bettina Zimmermann geht – wie Barbara Sher – davon aus, dass die Erfolgsteam-Methode durchaus auch Menschen zur Wunsch- und Zielfindung verhelfen kann, die einfach den Drang verspüren, etwas in ihrem Leben anders anzupacken, ohne genau zu wissen, wohin es gehen soll. Inès Giese dagegen meint vor dem Hintergrund ihrer eigenen positiven Erfahrungen, dass ein Erfolgsteam primär etwas für Menschen ist, die genau wissen, was sie wollen, aber nicht wissen, wie sie es anpacken sollen. Barbara Sher ist sich dieser Problematik offenbar bewusst, denn ihr neuestes Buch heisst auf Deutsch: «Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will». ■

### Erfolgsteam-Anbieter in der Schweiz

[www.metamind.ch](http://www.metamind.ch)  
[www.purtschertberatung.ch](http://www.purtschertberatung.ch)

### Weiterführende Informationen

[www.erfolgsteams-online.de](http://www.erfolgsteams-online.de)  
[www.barbarasher.com](http://www.barbarasher.com)  
[www.wishcraft.com](http://www.wishcraft.com)

## Vom Erfolgsteam inspiriertes Betriebscoaching

Begeistert von der positiven Bilanz der Erfolgsteams, hat Bettina Zimmermann das Konzept nun modifiziert, um so die Technik des «Wunschhandwerks» auch im Betriebscoaching einsetzen zu können. Denn viele Firmen oder Verbände versuchen, in Zeiten harter Konkurrenz neue Märkte zu erschliessen oder einfach mit einem veränderten Auftritt ihre Position auf dem Markt zu optimieren, wobei sie auf geeignete Coachingmethoden angewiesen sind. In Bettina Zimmermanns Ansatz wird wie beim Erfolgsteam in kleinen Gruppen das Ziel – sei es «die ideale Firma» oder «das neue Nischenangebot» – ins Auge gefasst und

konkretisiert. Dabei spielt auch hier das «hemmungslose» Brainstorming eine wichtige Rolle. «Grenzen setzen wir uns meist im Kopf. Wir haben alle eine Art Zensurstimme in uns, und die gilt es hier zu ignorieren», so Bettina Zimmermann. Danach gilt es wiederum, die konkreten Schritte auszuformulieren. Dabei ist es wichtig, nicht gleich das Kind mit dem Bad auszuschütten, sondern Bewährtes in die Neuausrichtungen zu integrieren. In regelmässigen Abständen treffen sich die Kleingruppen, um ein gemeinsames Gesamtbild für die Firma oder den Verband gestalten zu können.