

Die Blockade im Kopf durchbrechen

Top im Job Wie Berufstätige ihre Kreativität wieder in Fluss bringen, erklärt Coach Jutta Rossellit

ANDREA PAWLIK

❖ Der Termin drängt. Jetzt muss die zündende Idee her. Jetzt ... Doch der kreative Einfall, der das Projekt voranbringen würde, will einfach nicht kommen. Die Folgen: Selbstvorwürfe, Angst vor einem geplatzen Abgabetermin, noch mehr Druck als man ihn ohnehin schon hat. Die Schaffensblockade ist da.

„Viele Freiberufler kennen das“, sagt Dr. Jutta Rossellit, Inhaberin der Hamburger Coaching-Praxis plan B. „Aber auch Berufstätige in anderen Bereichen.“ Überall dort, wo es darum geht, etwas zu organisieren oder Entscheidungen zu treffen, könne eine Blockade auftreten.

Ideale Voraussetzungen, um Blockaden gar nicht erst entstehen zu lassen, sind gegeben, wenn die Arbeit viel von einer spielerischen Situation an sich hat, erklärt die Expertin: wenn man keinen Druck verspürt, wenn die Atmosphäre im Team oder im Kontakt zum Kunden kooperativ ist, wenn angstfrei Fehler gemacht werden dürfen. Wenn nicht mehr viel von diesem Spielraum zur Verfügung steht, steigt die Gefahr, sich dadurch blockiert zu fühlen.

„Wer an einer Blockade leidet, neigt zum Jammern und führt sich immer wieder eine Negativ-Liste vor Augen“, sagt die Expertin. Beispiel: „Ich schaffe nichts, weil es hier so laut ist, weil ich viel zu viele Aufgaben habe, weil ich sowieso nicht gut genug bin.“ Coach Jutta



**Jutta Rossellit
arbeitet als Coach
in Hamburg**

Rossellit fordert Betroffene stattdessen auf, sich zu überlegen, welche positiven Ressourcen sie haben. „Sicher haben Sie eine ähnliche Situation schon einmal gut bewältigt. Erinnern Sie sich daran“, empfiehlt sie Betroffenen. „Wenn die Stimmen im Kopf dann wieder sagen, ‚Das kann ich nicht‘, denken Sie daran, dass Sie es nicht nötig haben, sich so klein zu machen.“

Ein Positionswechsel hilft, das Problem aus der Distanz zu betrachten

Jutta Rossellit rät zu einer Übung, um der Blockade zu begegnen: „Beschreiben Sie das zu erreichende Ziel, aber ohne ‚ich‘ zu sagen.“ Statt „Ich muss noch ...“ klingt das zum Beispiel so: „Bis Freitagabend wird er das Projekt fertig machen.“ Oder: „Frau Meier wird bis Mittwoch eine gute Idee für diese Präsentation entwickeln.“ So nehme man einen Positionswechsel vor und könne sein Problem aus der Distanz betrachten, sagt Rossellit. „Durch die Objektivierung erkennt man, was tatsächlich zu tun ist, sieht das Thema

aber weniger in Bezug auf die eigene Person.“ Dadurch ließen sich die Anspannung und der empfundene Druck mindern.

Eine andere gute Maßnahme: „Joggen, Yoga, Kickboxen – was immer einem ein entspanntes Körpergefühl gibt, entspannt auch die innere Haltung“, sagt Jutta Rossellit. „Jede Blockade im Kopf zeigt sich auch im Körper, etwa durch Nackenschmerzen oder dauernde Erkältungen. Da hat jeder seine individuelle Schwachstelle.“ Wer körperlich fit ist, schlägt eher das Problem – als dass er vom Problem ausgeknockt wird.

Die eigenen Kraftquellen können Betroffene aber nicht nur durch Sport anzapfen. Es hilft schon, einfach einmal eine richtige Pause zu machen: „Gehen Sie währenddessen also nicht einkaufen, sondern spazieren. Das macht den Blick frei und kann die Kreativität wieder in Gang setzen.“ Entscheidend sei, tatsächlich Abstand zu seinem Problem zu gewinnen. „Und anschließend überlegen Sie wieder: Was würde Frau Meier als Nächstes tun?“ Nicht zuletzt können auch Gespräche helfen – wenn das Gegenüber denn ehrlich interessiert daran ist. Schmidt: „Mein Projekt läuft nicht.“ Müller: „Wieso nicht? Dein letztes lief doch super. Was genau klappt denn nicht?“ Jutta Rossellit: „So wird man vom Gesprächspartner aufgebaut, und es können Visionen entstehen.“ Denn eine Blockade, da ist sie sich sicher, „ist immer ein Aufruf zur Veränderung“.