

# EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE

---

Die Trainerin Nina Halder-Schüssel wendet ein Selbstcoaching-Tool an sich selbst an

6 Monate lang war meine Arbeit als Organisationsberaterin und Trainerin durch Corona mehr oder weniger auf Stand-by. Anfangs stand ich unter Schock, dann begann ich, der Situation positive Aspekte abzugewinnen. Dazwischen wieder Panik: Wie würde ich den Verdienstentgang überstehen? Ich beschloss, mich nicht länger von meinen Gefühlen tyrannisieren zu lassen. Immerhin halte ich seit nun gut 15 Jahren Seminare zum Thema Selbstcoaching. Also packte ich meine Tools aus.

Das Instrument „Perspektivenwechsel“ erschien mir für meine Situation besonders brauchbar. Bei dieser Übung stelle ich 3 Stühle nebeneinander. Zuerst setze ich mich in meinen „Drama-Stuhl“. Auf diesem Platz erlebe ich alles als Zumutung, lasse meinem eigenen „Drama“ freien Lauf und schreibe meine Gefühle und Gedanken dazu auf einen Zettel. Wenn mir nichts mehr einfällt, wechsele ich den Platz. Der zweite Stuhl repräsentiert das Gegenteil; hier nehme ich alle Chancen wahr. Ich erlebe eine angenehme Ruhe in mir, sehe positive Bilder und bin fast euphorisch, was alles möglich ist. Diese Gedanken schreibe ich ebenfalls auf. Der dritte Stuhl, auf den ich mich setze, steht für eine Art Metaebene, einen Ort der inneren Weisheit, an dem ich mich frage: „Was genau heißt all das jetzt für mein Leben? Was ist ein guter erster Schritt, um aus dem Gefühlschaos herauszukommen?“ Die Antwort, die sich dann auftat, war klar: „Nutze die positiven Aspekte dieser Zeit.“

An jenem Tag gelang es mir, das Gute zu sehen. Ich sammelte mit meiner 3-jährigen Tochter Steine, die wir mit Wasserfarben bunt anmalten – ein wunderschönes Erlebnis. Seitdem versuche ich immer wieder, meinen Perspektivenwechsel zu aktivieren. Das bedeutet nicht, eine rosarote Brille aufzusetzen. Eine neue Perspektive einzunehmen heißt, auch die andere Seite der Medaille zu sehen und eine neue Haltung einer Situation gegenüber zu entwickeln. Die Realität bleibt zwar dieselbe, wohl aber ändert man damit die eigene Gefühlswelt.



---

**M A G . N I N A H A L D E R - S C H Ü S S E L**

studierte Psychologie in Wien und Barcelona mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie. Sie arbeitet als systemische Organisationsberaterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte umfassen Führungskräfteentwicklung, Strategie und Teamentwicklung, Selbstcoaching sowie Konflikt- und Gruppendynamik.