THE BIG 5 FOR LIFE

Interview mit Top-Coach John P. Strelecky

„Big Five For Life", „Safari des Lebens" und „Das Café am Rande der Welt" – so lauten die Titel der Romane des Bestseller-Autors John P. Strelecky, die mittlerweile in mehr als 20 Sprachen übersetzt wurden. Das Besondere daran: Es sind nicht nur wunderbar erzählte Geschichten, sondern sie lassen uns gleichzeitig an einem Lebens- und Coaching-Konzept teilhaben, das John P. Strelecky (JPS) entwickelt hat und das äußerst wirkungsvoll in seiner Anwendung ist.

Pina Heidrich (PH), Studienleiterin der Paracelsus Schule Aachen und Heilpraktikerin für Psychotherapie, interviewte den Autor in Berlin, wo er einen Vortrag hielt. Sie selbst ist begeistert von seiner Methode, wendet sie für sich und in ihrer Arbeit mit Klienten an

PH: Danke, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben. Können Sie uns als Erstes erläutern, worum es bei „Big Five For Live" geht?

JPS: Big Five For Life ist ein Konzept, das auf einer Erfahrung basiert, die ich in Afrika gemacht habe und die mein Leben verändert hat.

Wenn man auf eine Fotosafari in Afrika geht, redet jeder von den „afrikanischen Big Five". Damit sind die Tiere Löwe, Leopard, Büffel, Nashorn und Elefant gemeint. Die Leute messen den Erfolg ihrer Fotosafari daran, wie viele der Big Five sie vor der Kamera hatten. Wenn sie drei von fünf gesehen haben, ist das ein mittelprächtiger Erfolg, vier sind schon besser und wenn sie fünf fotografiert haben, ist das quasi das „Big-Five-Nirvana". Damit sind Sinn und Zweck erfüllt, weswegen sie nach Afrika gereist sind.

PH: Wie hängt diese Fotosafari mit Ihrem Konzept zusammen?

JPS: Der Gedanke, der mein Leben verändert hat, als ich das erlebte, war: Was würde geschehen, wenn wir unser gesamtes Leben auf diese Weise betrachten? Wenn wir die fünf Dinge herausfänden, unsere persönlichen Big Five, die so wichtig für uns sind, dass wenn wir sie getan, gesehen oder erfahren haben, wir auf unserem Sterbebett zurückblicken können und das Gefühl haben, alles richtig gemacht zu haben. Dass unser Leben ein Erfolg war, anhand der einzigen Messlatte, die zählt, nämlich unsere ganz eigene Definition davon.

PH: Das hört sich relativ einfach an. Aber wie ist es mit der Umsetzung?

JPS: Es scheint simpel und das ist es auch. Und es ist gleichzeitig sehr kraft- und wirkungsvoll, weil viele Menschen noch nie in dieser Weise über ihr Leben nachgedacht haben. Wenn Menschen mit Big Five For Life in Berührung kommen, eröffnet sich in der Regel ein völlig neuer Weg für sie, die unentdeckten Möglichkeiten in ihrem Leben zu erkennen.

PH: Ja, das kann ich bestätigen. Das ging mir schon während des Lesens so und setzte sich fort in sehr inspirierenden Gesprächen mit anderen „Big Five For Life-Interessierten". Wie lassen sich die Big Five in den Alltag integrieren?

JPS: Wenn man seine Big Five gefunden hat, werden sie zur treibenden Kraft in unserem täglichen Leben. Wenn man durch den Tag geht, nach neuen Möglichkeiten Ausschau hält, Termine plant, Entscheidungen fällt, werden die Dinge damit einfacher.

Stellen Sie sich bei jeder dieser Tätigkeiten einfach die Frage: „Hilft mir das, meine Big Five zu erfüllen?" Ist die Antwort nein, dann lass es. Ist die Antwort ja, dann tu es. Das nimmt so viel Stress aus dem Leben der Leute. Die Big Five funktionieren dann wie ein Kompass, der sie in die Richtung leitet, in die sie gehen möchten. Es ist wirklich ein kraftvolles Werkzeug für alle Aspekte des Lebens. Sei es für Beziehungen, Beruf oder einfach nur die Wochenendplanung.

PH: An dieser Stelle werden sicher viele Menschen denken: „Ich kann doch nicht alle täglichen Entscheidungen einfach auf diese Art und Weise treffen. Ich habe so viele Zwänge und Einschränkungen in meinem Leben." Was würden Sie ihnen sagen?

© Chris Fourie I © Duncan Noakes I © Bernhard Bekker I © ewanc I © Ecoview - Fotolia.com

JPS: Interessante Frage. Wir haben normalerweise keine Probleme damit, einen Fachmann zu Rate zu ziehen, wenn unser Auto oder unsere Heizung nicht funktionieren. Aber immer noch glauben die meisten von uns, dass wir in der Lage sein müssten, alles über unser Leben selbst herauszufinden. Eine der grundlegendsten Veränderungen, die ich Menschen habe machen sehen (und für mein Leben gilt das auch!), ist die Erkenntnis, dass es O.K. ist, Andere um Hilfe zu bitten, und es ist weitaus effektiver, als sich die ganze Zeit alleine abzustrampeln. Wenn wir uns eingeschränkt fühlen, fragen wir uns ständig, wie schaffe ich dies, wie schaffe ich jenes. Und jedes Wie wirkt wie ein gewaltiger Berg, der vor einem steht.

Der Weg, der über diese Berge führt, ist die Frage zu ändern! Es geht nicht um das Wie. Es geht um WER. Wer kennt den Weg? Wer ist diesen Weg schon mal gegangen oder hat etwas erreicht, was ich auch erreichen möchte?

PH: Inwieweit kann in dieser Situation Big Five For Life helfen?

JPS: Bei der Ausbildung von „Big Five For Life"-Coaches lege ich großen Wert darauf, dass die Coaches ihren Klienten helfen, deren Erfahrung von Unsicherheit zu verändern. Wenn der Klient angesichts einer Hürde auf seinem Weg Stress, Frustration und Hoffnungslosigkeit empfindet, gibt es immer die Möglichkeit, eingefahrene Denkstrukturen zu verändern.

Wenn dein Leben nicht so läuft, wie du es möchtest und verdienst, erlaube dir, Hilfe von anderen anzunehmen. Die richtige Person ist irgendwo da draußen. Immer!

PH: Unsere Leser wird interessieren, wie sich dieses Prinzip in der Beratung, Psychotherapie oder Heilpraktiker-Praxis umsetzen lässt.

JPS: Viele Menschen sind sich nicht wirklich klar darüber, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. Ich beobachte das in allen Altersstufen. Als Therapeuten oder Coaches sind wir in der Lage, ihnen dabei zu helfen, mehr Klarheit darüber zu gewinnen. 2009 habe ich begonnen, Coaches auszubilden, die ihren Klienten helfen, mit gezielter Fragetechnik ihre Big Five und damit ihren „ZDE" (Zweck der Existenz) herauszufinden. Ein Mangel an Sinn und Richtung im Leben kann zu Lethargie, Depressionen und zu körperlichen Symptomen führen. Damit gibt uns unser Körper Hinweise darauf, unseren Kurs zu ändern.

PH: Sie sagten eingangs, das Konzept wäre sehr einfach. Erlauben Sie daher die vielleicht etwas ketzerische Frage: Warum ist es sinnvoll, darüber zu lesen, Seminare oder Coaches zu besuchen? Warum setzen sich die Leute nicht einfach für zehn Minuten hin, schreiben ihre Big Five auf und führen ein tolles Leben?

JPS: Interessanterweise funktioniert das oft bei Kindern. Sie hören mich oder einen Coach darüber reden oder lesen eines der Bücher und setzen es sofort um. Das ist wundervoll anzusehen. Wir haben erstaunliche Ergebnisse mit Schülern und jungen Menschen, selbst mit denen, die von vielen schon aufgegeben wurden. Gib ihnen anderthalb Stunden Informationen, das Handwerkszeug, und sie legen einfach los.

PH: Erwachsene sind da sicher etwas kritischer, oder?

JPS: Erwachsene scheinen oft länger zu brauchen. Es gibt mehr Selbstzweifel und vor allem mehr festgefahrene Glaubenssätze darüber, „was man tun, lassen oder brauchen sollte". Für Erwachsene ist es daher oft ein Prozess, die Wahrheit wiederzuentdecken, die sie als Kinder gespürt haben. Ihnen helfen wir dabei, zu erkennen, dass ihre Träume und Abenteuer immer noch da draußen warten, um erfüllt zu werden.

PH: Vielen Dank für das Gespräch und den ausführlichen Einblick, den Sie uns gegeben haben.

Seminare „Big Five For Life"

01.-03.	Juli	Aachen
19.-21.	Aug.	Bremen
23.-25.	Sep.	Düsseldorf
04.-06.	Nov.	Mönchengladbach
02.-04.	Dez.	Nürnberg

Seminarleitung Pina Heidrich, Schülerin von John P. Strelecky und offiziell zertifizierter Big Five For Life-Coach

Seminarinfo und Anmeldung: www.paracelsus.de