

Jörg Ristau
(rechts) und
Kai Rohde
(links) beim
morgentlichen
Coaching-Lauf

LAUF MIT MIR UND ICH SAGE DIR, WER DU BIST

Neuester Trend: Life- und Business-Coaches gehen mit ihren Kunden joggen. Gegen den Stress und um die Persönlichkeit zu entwickeln. Wir sind mitgelaufen.

Wissen Sie auch manchmal nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Würden Sie Ihr Leben gern ein bisschen umkrempeln? Dann kann Ihnen jemand wie Jörg Ristau (44) helfen. Der Hamburger Berater beherrscht alle Facetten des sogenannten Life- und Business-Coachings und ist zudem ein Pionier seiner Zunft. Denn Ristau dreht mit seinen Kunden Joggingrunden. „Beim Laufen ist man kreativer als in einer klassischen Beratungssitzung, weil im Gehirn mehr Sauerstoff ankommt. Die Gedanken können sich besser entfalten“, sagt Ristau.

TREFFPUNKT AUSSENALSTER Der Kunde an diesem Morgen heißt Kai Rohde, ist 41 Jahre alt und Vermögensverwalter bei einer Schweizer Großbank. Die beiden traben los. „Wie geht es dir?“, fragt Ristau, und Rohde erzählt direkt von der Finanzkrise und dem Stress, den sie mit sich

bringt. „Was macht der Stress mit dir? Wie gehst du damit um?“ Rohde verweist auf die langen Gespräche mit seiner Frau und gibt zu, wie schwer es ihm fällt, die Probleme aus dem Job nach Feierabend auszublenden. Der Coach fragt spielerisch weiter und stößt so immer neue Gedanken an. „Das viele Fragen bringt letztlich mehr als kluge Ratschläge“, erklärt uns Ristau, „weil die Menschen selbst entwickelte Lösungen eher annehmen.“

Dass Rohdes Stress wohl schon bald um einen weiteren Faktor erhöht wird, erfahren wir nach ungefähr zwanzig Minuten: Der Banker wird Vater. Jetzt hat Lebensberater Ristau doch einen konkreten Tipp: „So schön du dir die Vaterrolle auch vorstellen magst, spiel im Kopf schon einmal durch, was alles auf dich zukommen könnte, vor allem in Sachen Zeitmanagement. Sonst stehst du später wie der Ochs vorm Berg.“ Nach und nach entwickeln Ristau und Rohde passende

Strategien, immer flankiert von Redepausen, um das Besprochene sacken zu lassen. Nach einer knappen Stunde ist die laufende „Sitzung“ vorbei. „Das tat gut“, sagt Rohde. „Während des Coachings beschäftige ich mich endlich auch mal mit mir selbst und mit dem, was sonst oft zu kurz kommt.“

: INFOS

BITTE HIER ENTLANG: DER WEG ZUM COACH

Weiterführende Infos zum „Laufcoach“ Jörg Ristau gibt's online unter www.der-laufcoach.de. Generell ist ein sportlicher Ansatz in der Szene aber selten. Ähnlich orientiert: MyWay-Coaching in Berlin (www.myway-coaching.de).