

DIE SUPERHELD:INNEN- REISE

Eine neue **Coachingmethode** lässt uns auf Basis unserer Werte ungeahnte Superkräfte in uns entdecken. Die These: Wer sich seiner Superpower – und seines Kryptonits – bewusst ist, wird erfolgreicher und erfüllter durch Leben und Beruf gehen. Und hat am Ende des Coachings sogar seinen individuellen **Superheld:innen-Charakter** erschaffen.

Text: Marie Arnold, Fotos: Yvonne Schmedemann





In uns steckt oft mehr, als wir glauben.
Wir müssen nur herausfinden, was es ist!

Kennen Sie Ihr persönliches Why? Wissen Sie also, was Sie antreibt, was Sie morgens aufstehen und gerne zur Arbeit gehen lässt? Welche Rahmenbedingungen Sie brauchen, um voll in Ihrer Kraft zu sein – und richtig gut zu performen?

Die meisten Menschen kennen ihr Why – also ihre Werte, ihre Bedürfnisse – nicht. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass sie auch ihre Grenzen nicht klar ziehen können. Oder anders gesagt: Sie wissen weder genau, wo ihre Komfortzone anfängt, noch, wo sie aufhört. An genau dieser Stelle setzt die „Superheld:innen-Reise“ an, eine Coachingmethode, die sich der großen Suche nach dem Kern des inneren Why verschrieben hat. Denn in ihr liegt der Schlüssel für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben und nachhaltigen Erfolg im Beruf. Natürlich kann man seine Komfortzone stretchen, an dieser Dehnung unter Umständen sogar wachsen. Aber, so erklärt es **Hendrik Martens** (47), Erfinder der Superheld:innen-Reise: „Nur außerhalb der eigenen Komfortzone findet Veränderung statt.“

DIE HELD:INNEN aus dem Titel sollen dabei natürlich an die berühmten Comic-Heroes aus unserer Jugend erinnern, sagt Martens. „Weil man von diesen Superhelden und -heldinnen alles lernen kann über Herausforderungen, die eigenen Stärken und Schwächen, wie man kompromisslos für seine Werte einsteht – und dass in uns allen eine unglaubliche Power steckt.“

Und was ist mitreißender als die Geschichte eines Underdogs, der an seiner Aufgabe erstarkt, versteckte Kräfte mobilisiert und schließlich das Böse besiegt? Zum Beispiel der schüchterne Waisenjunge Peter Parker, der zu Spi- →



Sie haben die Superheld:innen-Reise entwickelt: die Coaches Hendrik Martens und Christina Buchholz.



der-Man wird. Oder Frodo, der mit seinem naiven Mut, einer Gruppe treuer Freunde und seinem geheimen Gadget – dem Ring – die Welt vor dem Untergang bewahrt.

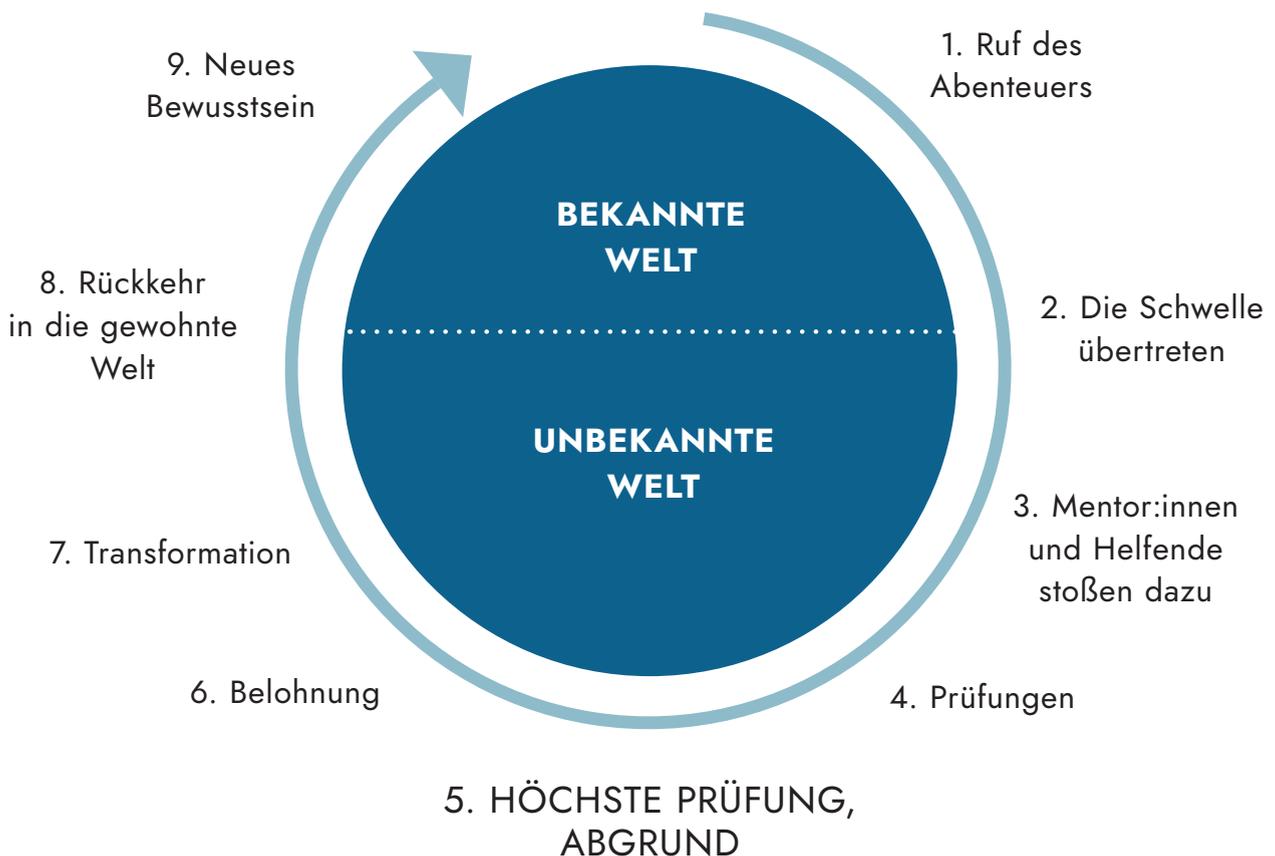
Ein Faible für Superhelden-Filme, vor allem für den Kosmos der Avengers (Thor, Iron Man, Hulk ...), hatte Hendrik Martens schon immer, er hat den Klassiker „Hero's Journey“ des US-amerikanischen Publizisten Joseph Campbell gelesen und war davon fasziniert, dass alle Held:innen auf ihren Reisen im Grunde die gleichen Stationen durchmachen: die Herausforderung, die zunächst unüberwindbar scheint. Feststellen, dass mehr in einem steckt,

nämlich die ungeahnte Superkraft. Gefährt:innen finden, gemeinsam in den Abgrund blicken. Und dann den großen Kampf dank der neuen Power gewinnen und gestärkt aus der Schlacht hervorgehen. Hendrik Martens verstand: So, wie die Superheld:innen das machen, das ist doch eigentlich wie im echten Leben. Also baute er daraus, gemeinsam mit seiner Co-Gründerin **Christina Buchholz** (40), eine Coachingmethode: die „Superheld:innen-Reise“.

DER KERN des zweitägigen Workshops: Das eigene Wertesystem kennenlernen und ausbalancieren (wofür kämpfe ich?), Stärken stär-

ken (die eigene Superpower finden), Rüstzeug für die Reise entwickeln (mein Cape, mein Schwert, mein Batmobil ...). Man kann die „Superheld:innen-Reise“ als Einzelcoaching machen oder in der Gruppe, als Team-Event oder mit bis zu 14 sich unbekanntem Teilnehmer:innen. Weil sie im Grunde eine Melange aus verschiedenen Ansätzen ist – unter anderem Verhaltenspräferenzanalysen und Stressmanagement – ist sie gut für Coaching-Einsteiger:innen geeignet. Aber auch erfahrene Führungskräfte profitieren, denn: Die eigenen Bedürfnisse sind nicht starr, sie verändern sich und wollen gegebenenfalls in verschiede- →

DIE HELD:INNENREISE



nen Lebensphasen neu gewichtet werden.

DEN ANFANG jeder Reise macht ein Status-quo-Check. Wo stehe ich? Stecke ich in meiner Komfortzone fest – oder wird sie infrage gestellt? Dann folgt der Wertetest, er ist die Basis für alles Weitere. Die Teilnehmer:innen lernen, ihre Fähigkeiten zu benennen, sie erstellen ihr eigenes Filmplakat, absolvieren verschiedene Erzähl- und Partner:innenübungen. Einen

wichtigen Part im Coaching nimmt das Thema Stressbewältigung ein, das Spezialgebiet von Christina Buchholz. Sie bringt den Teilnehmer:innen den richtigen Umgang mit Druck bei, denn sie weiß: Stress ist die Schwachstelle fast aller arbeitenden Menschen, sozusagen das Kryptonit der Business-Superheld:innen.

Ziel des Coachings ist es, eine eigene Superheld:innen-Identität wie beispielsweise „Fighting Fiona“ oder „Clever Claudia“ zu entwickeln. →



Hendrik Martens (47) war Werber, Startup-Gründer und Influencer-Manager – und lebte lange nicht im Einklang mit seinen Werten. Aus drei kreativen Freunden war über die Jahre eine Digital-Agentur mit 20 Angestellten geworden. „Die Mitarbeiter:innenführung hat mich gestresst, die Projekte und Kund:innen wurden immer größer. Wir mussten jeden Monat 100.000 Euro Umsatz machen. Diese Art von Druck hat mich viel Kraft gekostet“, sagt Martens. Auf der anderen Seite standen: viel Geld, teures Auto, ein schickes Haus am Stadtrand.

Es ist sein 40. Geburtstag, an dem Martens nach Jahren endlich wieder Glück in sich spürt. Da schmeißt er eine große Party, legt seine oldschool Hip-Hop-Platten auf, feiert die ganze Nacht. Er fühlt sich wie beflügelt. Und begreift, dass er den Traum eines anderen lebt.

Ein paar Tage später geht Martens zu seinem Gesellschafter und schenkt ihm seine Anteile – damit er sofort aus der Agentur aussteigen kann. Er verkauft sein Haus, zieht nach Hamburg, absolviert eine Ausbildung zum Systemischen Coach. Da kommt er zum ersten Mal mit einer Werte-Analyse in Berührung. Sein Ergebnis: Freiheit, Kreativität, Selbstbestimmung, Begeisterung. „Ich bekam Gänsehaut, als ich diese vier Wörter las. Das bin ich! Aber wo war das in meinem Leben? Ich hatte meine Werte die ganze Zeit nicht gespürt“, sagt Martens.





Christina Buchholz (40) hat ebenfalls jahrelang nicht im Einklang mit ihren Werten gelebt und eines Tages auf die harte Tour erkennen müssen, wie krank das machen kann. 13 Jahre arbeitete sie in einer klassischen Großkonzern-Karriere, mit allem, was dazugehört: „Performance-Druck, Politik und Arbeiten bis tief in die Nacht“. Schließlich kam der Zusammenbruch, Burn-out. Die Ärzte stellen fest, dass mehrere ihrer Organe geschwächt sind. Sie braucht ein Jahr, um wieder gesund zu werden, doch eine Störung wird sie für den Lebens nicht mehr los. Buchholz krempelt ihr Leben um, lässt sich zur Systemischen Coachin und Stresscoachin ausbilden. Und wird die Geschäftspartnerin von Hendrik Martens.



Martens und Buchholz überreichen am Ende ein von einer Comiczeichnerin entworfenes, individuelles Superhero-Zertifikat: Im Zentrum stehen die Werte, etwa Erfolg und Unabhängigkeit. Drum herum sammeln sich Fähigkeiten wie Energie, Mut, Beharrlichkeit. Daraus ergeben sich die Superkräfte: „Der Blitz der Schnelligkeit“

oder „Die Maske der Angstlosigkeit“.

IHRE NEUE Identität begleitet die Teilnehmer:innen von nun an. Man kann sie sich vorstellen wie eine unsichtbare Stütze, die uns den Rücken stärkt. Oder wie Christina Buchholz es ausdrückt: „Ab jetzt hat man ein maßge-

schneidertes Superhero-Kostüm in petto, in das man bei Bedarf hineinschlüpfen kann.“ Denn es wird immer wieder Situationen geben, in denen wir von unserem Why-Pfad abkommen – und uns neu auf den Weg machen müssen. Denn das Leben ist, nicht nur bei Superheld:innen, eben keine Momentaufnahme. Sondern: eine Reise. ●

GEHEN SIE MIT STRIVE AUF IHRE EIGENE SUPERHELD:INNEN-REISE!

Am 24. Oktober veranstalten wir gemeinsam mit Hendrik Martens und Christina Buchholz eine eigene STRIVE-Superheld:innen-Reise. In dem eintägigen Workshop in Hamburg erarbeiten Sie gemeinsam mit den beiden Coaches Ihren persönlichen USP, lernen Ihre Werte kennen – und entdecken Ihre Superpower. Am Ende haben Sie Ihren eigenen Superheld:innen-Charakter gefunden und erhalten ein individuelles Zertifikat.

10 bis 17 Uhr; 249 Euro. Der Workshop ist auf 14 Teilnehmer:innen begrenzt. First come, first serve. Anmeldungen unter: www.strive-magazine.de/unsere-events oder direkt hier:

