

Der Space Coach und die unendlichen Weiten

VON ALEXANDER MARIA FASSBENDER



Der Flug ins All ein Abenteuer, das mit jeder Faser des Herzens erlebt werden und für immer unvergesslich bleiben soll. Wer sich für diesen Trip entschieden hat, weiß, dass er etwas Unglaubliches erleben wird, etwas, das nur wenige Menschen vor ihm gesehen haben. Aber der Weg in den Orbit bringt die angehenden Astronauten auch an mögliche Grenzen – vor allem emotional. Denn sobald die „Lynx“ so heisst die Flugmaschine abgehoben hat, gibt es keinen Weg zurück. Man ist alleine mit dem Piloten in einem Cockpit mit einer 180 Grad Glaskuppel eingesperrt und fliegt mit Überschallgeschwindigkeit in den Weltraum. Man hat vielleicht Bilder aus Fernsehen und Kino im Kopf, aber man weiß nicht wirklich, was einen dort erwartet. Denn dort oben zählt jede einzelne Sekunde, jeder Moment sollte ausgekostet und jeder Eindruck bewusst erlebt werden. Die Stärkung der mentalen Aufnahme von den Bildern, der Stille, der Kommunikation mit der Bodenstation, mit dem Piloten, die Nervosität, die mögliche Anspannung und vieles mehr – das gilt es zu koordinieren und mit Leichtigkeit zu begegnen.

60 Minuten – so lange dauert der Flug. Und so lange hat man Zeit, dieses Erlebnis mit allen Sinnen zu erleben und zu verarbeiten. Und diese Zeitspanne ist nur der Flug! Denn auch die der Startvorbereitung und die Momente nach der Landung müssen verarbeitet werden und sind ebenfalls ein Erlebnis für sich.

Als Alexander Maria Faßbender für SXC das Programm „Space Coaching“ entwickelte, musste er sich der Frage stellen, ob er ein standardisiertes Coaching anbieten wollte. Aufgrund seiner langjährigen internationalen Erfahrung als Coach wusste er, dass jeder Mensch eine eigene Vorgeschichte hat und auch unterschiedliche Themen mitbringt. Denn jeder Mensch ist anders, auch der Astronaut. Darum entschied er sich, eine „Space Coach Toolbox“ zusammenzustellen, die einerseits einfach zu erlernende Werkzeuge für die Astronauten zur Verfügung stellt, andererseits Techniken enthält, mit denen innerhalb einer doch sehr kurzen Vorbereitungsphase rasch und effizient Veränderungen bewirkt werden können.

Da man in der Vorbereitungsphase nicht unendlich viel Zeit hat und eben auch nachhaltig sicher muss entschied Faßbender sich für einen Mix aus traumatherapeutischen und anerkannten Kurzzeit-Methoden. Eine der Techniken, die beim „Space Coaching“ zum Einsatz kommen, ist die Neuroenergetische Arbeit. Hier werden viele Themen berücksichtigt, die mit Emotionen jegliche Art zu kämpfen haben. Darüber hinaus verwendet er eine neue Methode, die erst seit 2012 offiziell verwendet. Hier wird die neuronale Verbindung zur negativen Bewertung/Emotion des Problems abgekoppelt. Dadurch kann das Problem klarer und emotionsfreier bewertet werden und der Coachee sein Verhalten leichter verändern, was vorher emotional nicht möglich war. Damit ist auf vielen Ebenen schnell eine Verhaltensänderung möglich. Denn erst wenn die Emotionen zu den Techniken gelöst sind, wird das nachfolgende Coaching schnell und nachhaltig.

Da die meisten Astronauten öfter mit Ängsten zu kämpfen haben und weniger mit Euphoriebremsen, war diese Entscheidung genau die richtige. Die ersten Coachings bestätigten ihre Wirkung und die Richtigkeit der Entscheidung. Stellen Sie sich nur mal vor, was passieren würde, wenn man auf 110 km Höhe ist und aussteigen möchte. Und wir reden hier noch nicht mal davon, was der Pilot in diesem Moment machen soll!

Zum Einsatz kommt auch die Technik des Formatierens, das die entscheidende Voraussetzung für das Ansteuern spezifischer Gehirnbereiche ist. Damit können alte Glaubenssätze und Verhaltensmuster gelöscht und neue „einprogrammiert“ werden. Sie dient auch dazu, die innere und externe Referenz zu stärken, zu mehr Selbstsicherheit zu gelangen und sich seiner Persönlichkeit bewusster zu werden. Spätestens jetzt bemerkt selbst der Laie, dass diese Art des Coachings nicht nur für das Weltraum taugt, sondern das mit den Mix aus den unterschiedlichsten Methoden und Techniken der Transfer in den Alltag gelingt.

Gearbeitet wird auch mit gezielten Atemtechniken und Meditationssübungen. Hier werden mittels Gehirnkino die Start- und Vorbereitungsphasen, sowie der komplette Flug inklusive Landung durchgegangen. Faßbender arbeitet in dieser Phase mit Geräuschen, Gerüchen und Bildern – alles was das Herz begehrt. Der Coachee wird wie Top Sportler aus dem Bereich Ski, Bob oder auch Formel 1 vorbereitet.

Der bekannte Extremsportler Felix Baumgartner, der vor kurzem einen 38 km Stratosphären-Fallschirm-Sprung meistert hat mit diesen Techniken gearbeitet. Er hatte ein Problem mit seinem speziellen Druckanzug und nur aufgrund der gezielten mentalen Arbeit überhaupt springen. Sein Problem war nicht nur die Enge des Anzuges, sondern er konnte sich nicht mehr so leicht bewegen, wie er es von seinen Sprüngen gewohnt war. Der Widerstand und die G-Kräfte waren größer wie erwartet.

Ein weiterer Teil der Tool Box Space Coaching nimmt das Gedächtnistraining ein. Denn was wäre dieses einmalige Erlebnis, wenn man vor lauter Schauen am Ende nicht mehr weiß, was man alles gesehen hat? Soll man links oder rechts schauen? Nach oben oder unten? Die Fülle der Eindrücke kann einen überfordern und im schlimmsten Fall weiß man nach der Landung nicht mehr, was man alles gesehen hat. Das Gedächtnistraining hat auch das Ziel, den Moment bewusst wahrzunehmen, die Impressionen zu sammeln und zu katalogisieren und alle Sinne zu schärfen.

Und wenn man dann wieder auf der Erde ist, den sicheren und gewohnten Boden wieder unter den Füßen hat, kann man weiterhin vom „Space Coaching“ profitieren: Alle Techniken und Methoden können in den Alltag übernommen werden und dienen der Stärkung der Persönlichkeit und dem Ausbau der mentalen Fähigkeit. Es hilft, Strategien gegen Euphoriebremsen zu entwickeln, sowie Stress- und Krisensituationen des täglichen (Berufs-)Leben besser zu meistern.

Alexander Maria Faßbender: „Der Weltall kann auch Ihr Ziel sein. Grenzen einhalten war gestern – sichern auch Sie sich einen Platz beim Space Coach und somit für den Weltraum. Ach, nein was sage ich denn vergessen Sie es, wer will schon in den Weltraum. Niemand will die Erde von oben sehen. Nein, Sie wollen ganz bestimmt nicht in den Weltraum. Und wenn doch genießen Sie auf alle Fälle das Space Coaching, für den Weltraum oder für sich hier auf der guten alten Erde.“

ALEXANDER MARIA
FASSBENDER

Alexander Maria Faßbender ist einer der Top-Coaches für Persönlichkeitentwicklung sowie Lehr-Coach an verschiedenen europäischen Instituten. „Inspiration for Life®“ ist sein Thema. Er ein kreativer Macher und Umsetzer für jeden Menschen, der erfolgreich(er) und glücklich(er) durchs Leben schreiten möchte. Als Speaker steht er für „Motivation for life“ und bewegt mit seinen Themen: „Inspiration for life, your life“, „Save our Sales – die S.O.S Strategie“, „Motivation kommt von Motivation“, „Ehrlichkeit – Ihr Schlüssel zum Erfolg“ oder „Humor + Gute Laune = mehr Erfolg im Business“, „Chancen erkennen und nutzen“, „Mein viel zu kurzes Leben“. Mit „Communication for life“ steht er für Moderation/Interviews. Er ist unter anderem Co-Autor von „Marketing Heroes never die“ und „Die Bildungslücke“. Alexander Maria Faßbender ist Unternehmer und berät in dieser seiner Eigenschaft etliche Unternehmen/Unternehmer. Als Inhaber der REAL Marketing Agentur betreut das Team unter anderem Dax Unternehmer, sowie Prominenten aus der Wirtschaft, Politik und den Medien. Ihm folgen aktiv über 88.000 Menschen via XING, Facebook, Google+, LinkedIn, Pinterest, Blog und Twitter. Sein neueste Baby ist das „Space Coaching“ Schätzungen zu folgen werden ab 2015 regelmäßige 1000 Astronauten pro Jahre in den Weltraum fliegen und von ihm und seinem Team gecoacht werden.

www.alexander-maria-fassbender.de

Kontakt

Alexander Maria Faßbender
Telefon: +49 (0)172 - 415 41 01
mail@alexander-maria-fassbender.de
www.alexander-maria-fassbender.de
www.space-coach.eu
www.facebook.com/spacecoach



Hinweis

Mitte Februar 2013 startet die erste Ausbildung zum **Space Coach**. Diese richtet sich an alle die schon Coaches sind oder Psychologie als Studium mitbringen. Darüber hinaus ist die Muttersprache entscheidend – also englisch, deutsch, spanisch, italienisch, russisch etc. Bei diesem Ausbildungskurs ist die Ausbildungssprache deutsch. Im Herbst 2013 startet dann die erste Internationale Ausbildung. Bewerbungen am Besten an fassbender@space-coaching.eu Die Ausbildung kostet 8.800 € und geht über 10 Tage, begrenzte Teilnehmerzahl von 8.