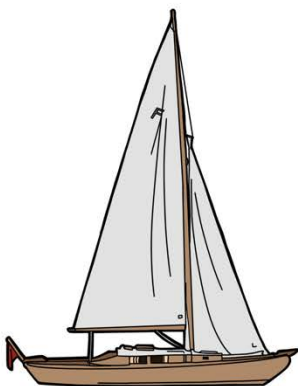


DER COACH & DER WIND

VERTRAUEN. VERÄNDERUNG. RICHTUNG.



MARKUS KOLBERG

Die Kunst, Wandel nicht zu erzwingen - sondern
zuzulassen

IMPRESSUM

Titel: Der Coach und der Wind

Autor: Markus Kolberg

Erstveröffentlichung: 2025

© 2025 Markus Kolberg

advisor@markuskolberg.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung von Texten, auch auszugsweise,
bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors.

Covergestaltung: Markus Kolberg

Satz & Layout: Markus Kolberg

Druck & Vertrieb: epubli GmbH, Berlin

„Wir können den Wind nicht
ändern,
aber wir können die Segel richtig
setzen.“

— *Aristoteles*

*Und manchmal muss man erst still
werden,
um den Wind überhaupt zu spüren.*

Vorwort

Ich wollte nie ein Fachbuch schreiben. Ich wollte verstehen.

Als Coach begleite ich Menschen, die nach Orientierung suchen – beim Gründen, beim Neuanfang, manchmal einfach im Leben. Ich habe gespürt, dass die Werkzeuge, die wirklich wirken, nicht aus Lehrbüchern kommen, sondern aus Haltung, Sprache und Beziehung.

Und doch wollte ich wissen, **warum** sie wirken. Was steckt eigentlich hinter Begriffen wie *systemisches Coaching* oder *NLP*, wenn man sie auf das Wesentliche reduziert? Wie kann man diese Prinzipien nicht nur lernen, sondern fühlen?

So ist dieses Buch entstanden. Nicht als Anleitung, sondern als **Selbstgespräch**. Ich wollte eine Geschichte, in der man das Denken spürt – nicht erklärt bekommt. Eine Geschichte, in der Coaching kein Werkzeugkasten ist, sondern ein menschliches Gespräch über Angst, Mut und Vertrauen.

—

Wie du dieses Buch lesen kannst

Du wirst hier keine Kapitelüberschriften wie in einem Fachbuch finden. Stattdessen begegnest du zwei Menschen: Tom, der suchende Unternehmer, und Jonas, der ruhige

Coach. Sie sind keine Helden, keine Erleuchteten – sie sind Spiegel.

Wenn du magst, lies das Buch **nicht schnell**, sondern **so, wie man einen Sonnenuntergang beobachtet** – in Ruhe, mit Pausen.

Nach jedem Kapitel findest du eine **Reflexion & einen Werkzeugkasten**: kleine Übungen, Fragen und Gedanken, die du auf dich selbst anwenden kannst. Sie helfen dir, das Gelesene nicht nur zu verstehen, sondern zu verankern.

Vielleicht ist das hier also gar kein Buch *über Coaching*, sondern eins **über dich selbst**.

Also, koche dir einen Tee und freue dich auf die Geschichte von Tom und Jonas.

Erste Lektion – Der Sturm

Bevor du beginnst zu lesen: halte kurz inne. Das, was du gleich erfährst, ist keine Anleitung zum Tun, sondern eine Einladung zum Wahrnehmen.

Veränderung beginnt, wenn du anhältst.

Übung: Wenn du das Gefühl hast, alles läuft zu schnell – was würde passieren, wenn du nicht reagierst, sondern einfach kurz stehen bleibst? Halte drei Minuten inne. Spüre, wie sich dein Körper verändert, wenn du nicht funktionierst, sondern nur atmest.

Reflexion: Welche Gedanken kommen zuerst, wenn du zur Ruhe kommst? Sind sie laut oder leise?

„Manchmal ist Stille der mutigste
Schritt.“

Der Spiegel

Der Wind stand quer zur Küste und drückte den Regen in langen Fäden gegen die Scheiben. Das Haus lag knapp hinter der Düne, Holz, Salz auf den Fensterrahmen, irgendwo klapperte ein lose verschraubter Haken. Tom saß auf dem Stuhl am Esstisch, die Hände um eine große Tasse, die schon länger nicht mehr dampfte. Er sah aus wie jemand, der zu spät geschlafen und zu früh gedacht hatte.

„Moin“, sagte Jonas und stellte eine Thermoskanne auf den Tisch. „Nachfüllen?“

Tom nickte. „Danke.“

Schweigen. Nur der Regen, der gegen das Glas trommelte.

„Du wolltest ‘nen Plan“, sagte Jonas, ohne sich zu setzen. „Oder?“

Tom zog die Schultern hoch. „Ja. Also ... ich brauche Struktur. Was Klares. Ich habe...“ Er stockte, suchte nach einer nüchternen Formulierung und fand keine. „Ich habe mich verzettelt, okay?“

Jonas schenkte Tee nach, setzte sich, ließ die Hände flach auf dem Tisch liegen. „Wie klingt ‘verzettelt’ in dir?“

Tom schnaubte. „Unprofessionell.“

„Und wie fühlt es sich an?“

Tom starrte in seine Tasse. „Wie ein Knoten. Mit Sand drin.“

Jonas nickte. „Gut. Dann fangen wir mit dem Knoten an.“

Ein weiterer Moment Stille. Tom wartete auf einen Block, auf ein Schema, auf zehn Schritte zum Erfolg. Nichts davon kam.

„Sag mal“, begann Jonas ruhig, „wann warst du zuletzt ehrlich erschöpft? Nicht müde. Erschöpft.“

Tom blinzelte. „Gestern. Vorgestern. Letzte Woche.“

„Und davor?“

„Davor auch.“

„Wovor schützt dich dein Erfolg?“ fragte Jonas.

„Bitte?“ Tom hob den Kopf.

„Wovor schützt dich dein Erfolg.“

Tom wollte lachen, tat es nicht. „Vor dem Gefühl, was zu verpassen. Vor, vor mir selbst vielleicht. Wenn's läuft, stelle ich nichts in Frage.“

„Und jetzt?“

„Jetzt stelle ich alles in Frage.“ Tom legte die Tasse ab. „Ich dachte, Sie... du...“, er korrigierte sich, „ich dachte, du hast

eine Methode. Businessplan, Positionierung, Zielgruppen. Dieses ganze Zeug.“

Jonas' Mundwinkel zuckten. „Das Zeug kommt. Später. Gerade bist du noch nicht da.“

„Wie bitte? Ich sitze doch hier.“

„Dein Körper, ja“, sagte Jonas. „Dein Kopf rennt. Und dein Herz hat den Anschluss verloren.“

Tom fuhr sich mit dem Daumen über den Rand der Tasse. Draußen drückte eine Böe das Haus in die Latten, als wollte sie prüfen, ob es standhält.

„Okay“, sagte er langsam. „Was genau machen wir dann?“

„Zuhören.“

Tom atmete hörbar aus. „Ich höre seit Monaten auf alle: Banker, Berater, Bekannte.“

„Ich meine: Ich höre dir zu. Und du dir.“ Jonas zeigte auf den Laptop, der geschlossen am Rand lag. „Heute ohne Folien.“

„Ich hasse Folien“, murmelte Tom, als hätte er sich dabei ertappt.

„Dann passt das.“ Jonas lehnte sich zurück. „Erzähl mir von deinem Sturm. Und lass die klugen Begriffe weg.“

Tom begann, vorsichtig, tastend. Erst die äußeren Dinge: Umsätze, Miete, Mitarbeiter. Dann das, was er sonst unterließ: kurze Sätze, so als würde jedes Wort ein Stück Last ablegen.

„Es ist, als ob ich die ganze Zeit gegen etwas anrudere, was ich nicht sehe“, sagte er schließlich. „Manchmal denke ich: Ich arbeite nur noch ab. Ich... halte durch. Und irgendwann –“ Er schüttelte den Kopf. „Irgendwann kommt kein Wind mehr.“

„Und wenn du anhältst?“ fragte Jonas.

„Dann kippt das Boot.“

„Bist du sicher? Oder ist das nur die Angst vorm Kippen?“

Tom schwieg. Der Regen wechselte das Muster, jetzt klang er feiner, weicher. Ein Möwenschrei rieb an der Luft.

„Was würdest du tun,“ fragte Jonas, „wenn du nicht funktionieren müsstest?“

Tom antwortete zu schnell. „Urlaub.“

„Das war zu laut“, sagte Jonas freundlich. „Noch mal. Leise.“

Tom sah ihn an. Die Frage blieb im Raum stehen, als wäre sie schwerer als die Luft. „Ich... würde erst mal schlafen. Dann würde ich kochen. Für meine Jungs, für Freunde. Und—“ Er stockte. „Ich würde schreiben. Einfach so. Ohne Zweck.“

„Was würdest du schreiben?“

„Wie es ist, wenn man Angst hat und trotzdem weitermacht.“

„Aha“, machte Jonas. „Du kennst den Text also schon.“

Tom starrte ihn an. „Ich kenne gar nichts. Ich wache nachts auf und denke, ich hab’s verbockt.“

„Vielleicht hast du’s nicht verbockt“, sagte Jonas, „sondern nur zu lange versucht, gegen den Wind zu kreuzen, statt den Kurs zu ändern.“

Tom atmete durch die Nase ein. Der Satz blieb hängen. „Das klingt... gut. Und auch nach Spruchkalender.“

„Stimmt“, sagte Jonas und grinste. „Der Unterschied ist, ob du’s sagst, um dich zu beruhigen – oder ob du’s prüfst, bis es stimmt.“

„Und wie prüfe ich das?“

„Indem du hinsiehst, nicht nur hinsagst.“

Jonas stand auf, ging zum Fenster, blieb mit den Händen in den Hosentaschen stehen. „Siehst du die Linie da draußen? Wo das Grau vom Meer in das etwas andere Grau vom Himmel übergeht?“

„Ja.“

„Die gibt’s nicht. Also: Nicht als Linie. Dein Auge macht die. Weil es Ordnung will. Wir Menschen machen das dauernd. Auch im Kopf. Wir ziehen Linien, wo Übergänge sind. Wir sagen: hier Erfolg, da Scheitern. Hier privat, da beruflich. Hier stark, da schwach.“

Er drehte sich um. „Manchmal hilft’s, die Linie verpixeln zu lassen. Dann siehst du das Wasser wieder.“

Tom folgte dem Blick, als könnte er die Pixel im Himmel verschieben. „Und praktisch heißt das...?“

„Dass du aufhörst, dich als den zu sehen, der ‘funktionieren muss’, und dich wieder als den siehst, der lebt. Dann entsteht der Plan. Nicht umgekehrt.“

„Das ist mir zu weich“, sagte Tom, aber es klang nicht trotzig. Mehr wie eine alte Reflexantwort.

„Dann machen wir’s härter“, sagte Jonas und kam zurück an den Tisch. „Drei Fragen. Ehrlich, kurz. Erstens: Was ist die eine Sache, die du gerade vermeidest?“

Tom zog die Luft ein. Er wusste es sofort. „Mit meinem Mitgründer sprechen. Richtig sprechen.“

„Zweitens: Was ist die eine Sache, die du dir nicht eingestehst?“

Tom sah auf seine Hände. „Dass ich keine Lust mehr auf die Art habe, wie wir arbeiten.“

„Drittens: Was ist die eine Sache, die du heute noch tun könntest, damit du heute Nacht besser schläfst?“

Tom schloss kurz die Augen. „Einen Termin machen. Für das Gespräch. Nicht mehr drüber nachdenken, sondern setzen.“

Jonas nickte. „Gut. Das ist ein Plan.“

„Das ist ein Telefonat“, sagte Tom.

„Manchmal ist das dasselbe.“

Sie schwiegen wieder, aber die Stille hatte ihre Farbe gewechselt. Der Regen klang nicht mehr wie ein Angriff, eher wie ein Takt.

„Sag mal, Jonas...“, begann Tom vorsichtig. „Was ist das für eine Methode, die du anwendest?“

Jonas lächelte, als hätte er auf die Frage gewartet. „Keine. Ich sehe dich nur. Und ich stelle Fragen, bis du dich selbst siehst.“

„Und wenn ich nichts sehe?“

„Dann bleiben wir, bis sich was zeigt. Nicht weil ich's weiß. Sondern weil du's weißt – irgendwann.“

„Das ist riskant.“

„Das ist ehrlich.“

Tom nickte, als würde er die Worte im Mund drehen. „Ich habe Angst, das Gespräch zu führen“, sagte er leise.

„Wovor genau? Vor dem, was er sagt, oder vor dem, was du sagen musst?“

„Beides.“

„Gut“, sagte Jonas. „Dann weißt du, dass es wichtig ist.“

Tom lächelte schief. „Ich hätte gern einen Trick.“

„Ich hab keinen Trick. Ich habe eine Frage: Wie willst du sprechen? In welchem Ton? Mit welcher Haltung?“

Tom dachte nach. „Klar. Ruhig. Ohne Vorwurf. Mit—“ Er suchte. „Mit Respekt. Auch vor mir.“

„Dann schreib’s dir auf“, sagte Jonas. „Drei Worte. Klar. Ruhig. Respektvoll. Leg den Zettel neben das Telefon.“

Tom zog sein Handy raus, tippte. „Erledigt.“

„Nicht die Worte“, sagte Jonas sanft. „Den Termin.“

Tom hielt inne, sah auf den Bildschirm, dann wieder zu Jonas. „Jetzt?“

„Du hast doch gesagt: heute.“

Tom sah ihn einen Moment lang an. Dann drückte er die Nummer. Es klingelte. Zweimal. Dreimal. Eine Stimme hob ab. Tom stand auf, ging zwei Schritte, setzte sich wieder. Der Satz, der jetzt kam, war nicht trainiert, sondern wahr.

„Hey. Lass uns morgen sprechen. Richtig. Ich will, dass es gut wird.“

Er hörte zu, nickte, ein knapps Lächeln. „Morgen. 10 Uhr. Danke.“

Er legte auf und starrte auf das dunkle Display, als wäre es gerade zum ersten Mal still.

„Und?“ fragte Jonas nicht.

Tom antwortete trotzdem. „Fühlt sich an wie... Wind im Gesicht.“

„Kühl, aber echt?“

Tom sah auf, überrascht. „Woher—?“

„Das sagen viele, wenn sie anfangen, ehrlich zu werden.“

Draußen zog die Wolke über die Düne, der Regen wurde dünner. In der Thermoskanne gluckerte ein Rest Tee.

„Was kostet mich das hier eigentlich?“ fragte Tom plötzlich.

„Heute? Mut“, sagte Jonas. „Rechnung schicke ich später.“

Tom lachte, zum ersten Mal ohne Schutz. „Okay. Und was machen wir beim nächsten Mal?“

„Wir zeichnen deine Landkarte“, sagte Jonas. „Nicht auf Papier. Im Kopf. Wir schauen, wo Wind ist und wo Flaute. Und wir suchen den Hafen, nicht das nächste Manöver.“

Tom nickte. Er sah wieder aus dem Fenster, als würde er nach der Linie suchen, die es nicht gibt. Und zum ersten Mal störte es ihn nicht, dass er sie nicht fand. Heftige Böen schoben ein paar Tropfen quer, aber die Scheibe hielt.

„Bis dann, Jonas.“

„Bis dann, Tom.“

Als die Tür hinter Tom ins Schloss fiel, blieb der Duft von Tee und nassem Holz im Raum. Jonas stand noch einen Moment am Fenster, sah auf das Meer und lächelte. Er wusste, dass das Gespräch am nächsten Morgen kein leichtes werden würde. Aber er wusste auch: Der Kurs hatte sich bereits geändert—nicht auf dem Papier, sondern im Menschen, der gerade in den Wind trat.

Zweite Lektion – Der Spiegel

Wahrnehmen statt bewerten.

Übung: Wähle eine aktuelle Situation, die dich stresst. Schreibe sie in einem Satz auf – **ohne Bewertung**. Dann lies ihn laut. Ersetze jedes „muss“, „immer“, „schuld“, „nie“ durch neutrale Worte.

Reflexion: Beobachte, was sich in dir verändert.

„Beobachten verändert mehr als
Beurteilen.“

Für alle, die den Wind
wieder hören wollen.

Du kannst das ganze Buch bei **AMAZON** kaufen

Über den Autor

Markus Kolberg, Jahrgang 1964, arbeitet als Life- und Business-Coach in den Bereichen Gründungs- und Orientierungscoaching. Seit mehr als vierzig Jahren bewegt er sich in verschiedensten Berufen und Rollen – als Angestellter, Unternehmer, Berater und Coach. Heute begleitet er Menschen, die ihren eigenen Kurs suchen und wieder Vertrauen in ihre innere Navigation gewinnen wollen.

Er lebt in einem kleinen Holzhaus in Schuby bei Schleswig, nicht weit von der Schlei und dem Meer, die ihn seit seiner Kindheit prägen. Mit seinem Segelboot ist er seit fünf Jahrzehnten auf der Ostsee unterwegs – und weiß, dass man Stürme nicht vermeidet, sondern lernt, sie zu segeln.

„Der Coach und der Wind“ ist sein persönlicher Versuch, die Prinzipien des systemischen Coachings und der Neurolinguistischen Programmierung greifbar zu machen – in Form einer Geschichte über Mut, Veränderung und Vertrauen.

„Ich glaube nicht an perfekte Wege. Ich glaube an den Kurs, den man selbst setzt.“