

FAHRSCHULE

Das Magazin für erfolgreiche Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer

August 2019 // Ausgabe 8 // www.fahrschule-online.de // www.fahrlehrerverbaende.de // ISSN 0014-6838 // 2790

BVF 10,90 Euro



BE-Ausbildung:
Qualitätskriterien für
guten Unterricht



Corsa: Die sechste
Generation gibt es
auch vollelektrisch



Motorrad-Unfall:
Mitverschulden bei
Fahren ohne Helm

RESTWERT ERHALTEN

FAHRZEUGE SINNVOLL KONFIGURIEREN



INTERVIEW DES MONATS



Wie kann man Optimismus lernen?

// Das ist eine Frage des Fokus. Der größte Fehler ist, sich immer darauf zu fokussieren, was schiefgelaufen ist. //

ZUR PERSON

Rüdiger Böhm

Das Datum geht Rüdiger Böhm ohne nachzudenken über die Lippen: 21. April 1997. Es ist der Tag, an dem sich sein Leben komplett geändert hat. Bis dahin war die Biografie des heute 49-Jährigen ziemlich gradlinig verlaufen: Kindheit in einem kleinen Ort im Odenwald, Abitur, Sportstudium an der TH Darmstadt. Böhm's Leben besteht lange Zeit fast nur aus Sport: Tennis, Squash, Skifahren, Fußball. Doch dann kommt der Unfall: Bei der Trainingsfahrt mit dem neuen Rennrad stößt der lebenshungrige Student mit einem Lkw zusammen. Sein Leben können die Ärzte retten, doch ein Bein muss unterhalb, das andere oberhalb des Knies amputiert werden. Und nun? Böhm kämpft sich zurück ins Leben, lernt mit Prothesen laufen und fängt wieder an, Sport zu treiben: Golf, Kajak, Klettern. Er erwirbt die höchste Trainerlizenz und betreut den Fußballnachwuchs beim Karlsruher Sport-Club, beim Schweizer Club FC Thun trainiert er den U21-Kader. In den vergangenen Jahren steht Böhm zudem als Keynote-Speaker auf der Bühne und unterstützt seine Kunden als Coach.

Fahrschule: Sie haben lange eine U21-Mannschaft trainiert – die gleiche Altersgruppe wie in Fahrschulen. Wie gehen Sie mit Youngstern um, die glauben, schon alles zu können?

Rüdiger Böhm: Ich mochte diese Filous immer (lacht). Wenn einer meint, dass er alles kann und weiß, sage ich: „Zeig es!“ Ein paar können es dann, ein paar merken, dass sie noch nicht alles wissen. Wichtig ist, solche Menschen nicht bloßzustellen oder den belehrenden Zeigefinger auszufahren. Man sollte sie kontrolliert gegen die Wand fahren lassen – natürlich nur im übertragenen Sinn.

Immerwieder fallen Fahrschüler durch die Prüfung. Wie bauen Sie die Geknickten wieder

auf? Was sagen Sie beispielsweise in der Kabine nach einer Niederlage?

Zunächst einmal: Scheitern gehört für mich dazu. Es ist einfach ein Zeichen dafür, dass du noch nicht genug investiert hast. Könnte man jedes Ziel locker erreichen, wären diese Ziele nicht erstrebenswert! Viele Leute regen sich im Moment der Niederlage über alles Mögliche auf, über den Prüfer oder das blöde Auto. Ausreden findet man immer. Das ist der falsche Weg. Besser ist es, loszulassen und nicht mehr über die Dinge nachzudenken, auf die man keinen Einfluss hat. Fragen Sie sich lieber, was zu tun ist, um das Spiel beim nächsten Mal zu gewinnen. Nur mit dieser Zielorientierung geht es voran.

Sie sagen, dass man Optimismus lernen kann. Wie?

Das ist eine Frage des Fokus. Wo schaue ich hin? Fokussiere ich mich nur auf das, was schiefgelaufen ist? Oder lege ich den Fokus darauf, was ich gut gemacht habe, oder auf die Fähigkeiten, die mich so weit gebracht haben, wie ich bis heute gekommen bin? Letzteres sollte das Ziel sein. Hier eine kleine Übung dazu: Suchen Sie sich für jeden Tag ein Thema aus, auf das Sie Ihren Fokus legen möchten. Überprüfen Sie Ihre Gedanken und konzentrieren Sie sich ganz bewusst nur auf die positiven Seiten. Fragen Sie sich immer wieder: „Was kann ich Positives aus der Situation mitnehmen, die ich zunächst immer negativ oder pessimistisch beurteilt habe?“ Wenn Sie das über einen längeren Zeitraum konsequent tun, erkennt Ihr System es als neues Muster an – und wird es zum Basismuster machen. Die positiven Seiten zu betonen, wird irgendwann zur Routine. So betreiben Sie aktives Gedankenmanagement.

Vielen Menschen, gerade in Deutschland, geht es objektiv gut, und sie wirken trotzdem unzufrieden. Weshalb?

// MIT ÜBUNG WIRD ES IRGENDWANN ZUR ROUTINE, POSITIV ZU DENKEN //

// ÄUSSERER ANTRIEB IST NIEMALS SO STARK WIE INNERER //

Weil ihnen das „innere Warum“ fehlt. Diesen inneren Antrieb zu finden, ist ein längerer Prozess. Ich beginne oft damit, meinen Kunden Fragen zu stellen. Was ist der Status quo? Was macht dich aus? Was bist du, wenn man das ganze äußere Bohei weglässt? Oft hilft es auch, darüber nachzudenken, was man als Kind gerne gemacht hat. Dann folgt eine Gedankenübung: Was würden Sie tun, wenn Sie mit einem magischen Schnipser eine Sache verändern könnten – und alle Leute um Sie herum fänden Ihre Entscheidung cool. Dieser Zusatz ist wichtig! Zunächst zählen die Menschen einige Dinge auf. Wenn ich dann frage, warum sie diese Dinge nicht tun, heißt es „weil die Eltern dagegen sind“ oder „weil ich für jemanden da sein muss“. Es sind häufig äußere Faktoren, die die Menschen davon abhalten, ihr inneres Warum zu finden. Wobei die Lösung nicht im Absoluten liegt! Man muss nicht alles über Bord werfen, um sein inneres Warum zu finden. Manchmal reicht es schon, die eigenen Vorlieben zu erkennen und sie ein Stück weit ins tägliche Leben zu integrieren.

Das Fahrschulgeschäft ist nicht einfach. Vieles verändert sich rasant, manches auch zum Negativen. Wie kann man da die Motivation behalten?

Sie können bei jedem Schulungsfahrzeug in Ihrem Fuhrpark die Handbremse anziehen – die Welt bewegt sich trotzdem weiter. Die wichtigste Bewegung ist, den Kopf zu heben und sich umzusehen. Haben die Veränderungen auch Gutes gebracht? Wo könnten die Chancen liegen und was kann ich tun? Häufig kommen dann Einwände wie: „Das geht nicht.“ Dann frage ich immer nach, ob es wirklich nicht geht und ob jemand anders es vielleicht schon gemacht hat. Häufig ist das der Fall – und das bedeutet: Es ist doch möglich!

Nun ja, aber es gibt ja die äußeren Zwänge. Rechnungen müssen bezahlt werden ...

Wenn ich etwas nur tue, um Geld zu verdienen, dann wird das nichts. Sehen Sie: Veränderung braucht viel Energie, und diese Energie kann aus verschiedenen Quellen kommen. Es gibt die positive Quelle, den inneren Antrieb, das Gefühl „Ich will das“. Andererseits kann Energie auch aus einem „Ich muss das jetzt“ kommen – doch die ist niemals so stark! Ich denke noch heute gerne an meinen Fahrlehrer zurück, bei dem ich sowohl den 80er- als auch den Autoführerschein gemacht habe. Warum? Weil der cool war. Er hat Witze gemacht, coole Geschichten erzählt und ist im Winter auch mal mit mir auf einen verschneiten Parkplatz gefahren, damit ich mich da austoben konnte. Er hat uns gefragt, was wir so tun. Für ihn war die Arbeit Passion, und das haben die Schüler gespürt.

Wenn Sie einen magischen Schnipser hätten und in die Zeit vor Ihrem Unfall zurückreisen könnten, was würden Sie am „Rüdiger Böhm 1.0“ ändern?

Ich würde ihm etwas mehr Demut und Dankbarkeit mitgeben. Ich habe vor meinem Unfall viele Leute als Menschen zweiter Klasse wahrgenommen, zum Beispiel wegen ihres Aussehens. Danach habe ich viele wertvolle Menschen kennengelernt, die der alte Böhm niemals angesprochen hätte – extrem wertvolle Menschen.

Was ist das schönste Lob, das Sie jemals bekommen haben?

Es kommt häufig vor, dass sich Menschen bei mir melden und berichten, wie sie nach meinem Vortrag ihr Leben in die Hand genommen und völlig neue Ziele erreicht haben. Wobei es mir nicht um „höher, schneller, weiter“ geht! Viele Leute denken das zwar, aber aus meiner Sicht muss jeder sein Ziel selbst herausfinden. Für den einen ist es mehr Zufriedenheit, für den anderen mehr Zeit für die Familie. Geld dürfte es in den wenigsten Fällen sein, denn es ist ja aus der Forschung bekannt, dass ein steigendes Einkommen ab einer gewissen Schwelle die Zufriedenheit nicht mehr steigert. Sie liegt bei ungefähr 50.000 Euro.

Vielen Dank für das Gespräch!

Constantin Gillies