

## Wie und warum ivalyu entstand (ivalyu = I value you)

(und wo das Projekt „wertschätzende Unterstützung und (Selbst-)Reflexion am Telefon“ im Nov. 2016 steht.)

Ich habe in Interview-Form „Von der Kraft des Lauschens“, siehe unten, viele der Fragen beantwortet, die uns seit 2013 gestellt wurden und die wir uns auch selbst gestellt haben. Ich hoffe, meine Antworten machen Sie neugierig auf Mehr und Sie haben Lust, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Peter Bauer, Speyer, Nov. 2016;  
Dipl.-Kfm., Berater + systemischer Coach



### Wie und warum ivalyu geboren wurde

Ivalyu Ringcoaching entstand aus dem Erleben, dass Teilnehmer unserer Telefonseminare fähig sind, sich gegenseitig als Coach zu begleiten. Ivalyu startete nach einem solchen Halbjahreskurs. Bis auf einen Teilnehmer sind noch heute alle aus dem Starterkreis dabei. Ergänzt wurde dieser Kreis durch die Mitglieder des Beratungsunternehmens „Die Wertschätzer“ und weiteren experimentierfreudigen Menschen aus verschiedenen Berufswelten.

### Gemeinsamer Werte-Kanon und Neugierde hilft

Am 31. Mai 2013 starteten wir offiziell mit ca. 25 Mitgliedern. Alle Mitwirkende haben eine werteorientierte Grundhaltung, teilweise auch längere Erfahrungen im Bereich der gewaltfreien Kommunikation, oder fühlen sich dem Konzept der wertschätzenden Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung verbunden (appreciative inquiry). Die weitüberwiegende Zahl steht jedoch „ihre Frau oder ihren Mann“ im normalen Berufsleben. Das persönliche Innehalten gut begleiteten Innehalten wird jedoch in unserer sich weiter rasant verändernden (Berufs-)Welt immer wesentlicher – ob als Führungskraft oder „normaler“ Mitarbeiter“ - und selbst im Familienkreis. Diese Fähigkeit zum Innehalten wird mit darüber entscheiden, ob wir ein möglichst gelingendes Leben hinbekommen – trotz der oftmals harten Schicksalsschläge, die uns alle treffen können.

Nach nunmehr über 3 Jahren Lernphase mit inzwischen rund 50 Teilnehmer/innen wollen wir ivalyu auch einer größeren Zahl von Menschen bekanntmachen. Denn eines erscheint uns ziemlich gewiss, die Zeit zu einem bewussten und Lebensqualität entfalten können – im Beruf, in der Partnerschaft, im Familien- und Freundeskreis.

„Wir brauchen Gemeinschaften, deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, über sich hinauszuwachsen.“

Prof. Dr. Gerald Hüther

Peter Bauer

### Wo könnte ivalyu in 5 Jahren sein?

Wir verfolgen keine klassischen Wachstumsziele für unsere Initiative und zugleich freuen wir uns, wenn mehr Menschen diese besondere Qualität der Begegnung, des Austausches und der Unterstützung kennenlernen wollen. Und damit auch Mitglied von ivalyu werden.

ivalyu Ringcoaching – oder von der Kraft des Lauschens - ext: Peter Bauer, [www.ivalyu.com](http://www.ivalyu.com)

Ich kann mir durchaus vorstellen, dass wir in 5 Jahren vielleicht auch bei 1.000, 2.000 oder mehr Menschen sein werden. Ganz einfach, weil wir das Bedürfnis nach Sinn, Wertschätzung und Respekt wachsen sehen, gerade auch im Berufsleben.

Und dann wird ivalyu sicher auch andere Strukturen aufweisen als heute. Von der Tendenz wird es m.E. zu einer dezentralen Netzwerkstruktur von „wertschätzenden Gemeinschaften“ gehen, die durch einen gemeinsamen Geist sowie passende soziale und technische Formen und Strukturen mit einander verbunden bleiben.

Inzwischen wird ivalyu getragen vom „Potenzialentwicklungsraum e.V.“, weil wir unserer gewachsenen und sich weiter entfaltenden Initiative ein sinnvolles Dach und ein rechtlich tragfähiges Fundament geben wollten.

#### **Kontakt für diese Veröffentlichung:**

Peter Bauer, Landauer Str. 43, DE – 67346 Speyer

T. +49 6232 600 78 50 // Mobil: +49 177 676 77 88

[peter.bauer@ivalyu.com](mailto:peter.bauer@ivalyu.com)

Mehr Informationen zu ivalyu finden Sie unter [www.ivalyu.com](http://www.ivalyu.com)

Oder bei Oinone Buschendorff-Schaar, ivalyu Mitgliederbetreuung

[oinone@ivalyu.com](mailto:oinone@ivalyu.com) / Tel. +49 451.400 7222

## **Von der Kraft des Lauschens**

### **Wie ein wachsender Kreis von Menschen sich per Telefon stärkt und unterstützt – das Konzept von ivalyu Ringcoaching**

Ivalyu Ringcoaching – das klingt zugegeben auf den ersten Blick nicht besonders spannend, meinte auch Peter Bauer. Trotzdem hatte er sich damals mit anderen auf das Experiment eingelassen. Der Grund: Die Kernidee von ivalyu sowie das Vertrauen zum Gründer und Initiator Stephan Josef Dick. Als Berater und systemische Coach ist er von Anfang an dabei und heute bei ivalyu für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

**Red:** Herr Bauer, Sie sind Diplom-Kaufmann, Unternehmensberater und systemischer Coach und seit 3 Jahren auch Mitglied eines Kreises von rund 50 Frauen und Männern, die sich wechselseitig am Telefon unterstützen – und das meist einmal pro Woche. Das mache ich meist auch mit meiner besten Freundin. Warum sollte ich vielleicht dennoch ´mal bei ivalyu Ringcoaching reinschnuppern?

**Bauer:** (lacht) Das sollten Sie auf jeden Fall tun. Es könnte ja sein, dass Ihre beste Freundin ´mal ausfällt. Und vielleicht entdecken Sie ja auch noch, dass andere Menschen andere Seiten an Ihnen entdecken und möglicherweise auch andere Fragen stellen, als es die „beste Freundin“ oftmals tut. Zudem hat ein Mitmachen bei ivalyu den großen Vorteil, dass Sie immer wieder von einem anderen Menschen für eine bestimmte Zeit begleitet werden, höchstens ein Jahr genau gesagt. Das fördert den wachen und frischen Blick auf sich selbst und andere und vermeidet „Verklebungen“, wie es doch häufig in festen langjährigen Beziehungen geschehen kann, selbst mit der „besten Freundin“.

**Red:** Das mit dem Telefon hört sich für mich aber nicht gerade vertrauenserweckend an. Was macht ivalyu Ringcoaching eigentlich genau? Und wofür steht denn ivalyu?

**Bauer:** Diese Skepsis hatte ich ganz zu Beginn auch. Dann hatte ich jedoch ein paar interessante Erfahrungen mit blinden Menschen, u.a. im „Dunkelmuseum“ in Frankfurt. Zum Thema „besondere Dialog-Qualität am Telefon komme ich gleich noch zurück.

Vielleicht fange ich am besten mit dem Kürzel ivalyu an. Es ist die Verkürzung von **I value you**, ich wertschätze und respektiere dich – und zwar so, wie du jetzt bist und mir begegnest. Hinter diesen Worten steht eine Haltung, die mich und andere als einen vollwertigen und vollständigen Menschen begreifen – jenseits von Leistung, Beruf und Status. Zugleich stehen die Mitmacher/innen bei ivalyu für ein Menschenbild, das den Blick auf die vielen Dinge lenkt, die uns jeden Tag gelingen, auf Ereignisse und Begegnungen, die uns geschenkt werden, für die wir nichts getan haben. Dies tun wir als bewussten Gegenpunkt zu unserer Neigung, häufig nur die Fehlerhafte oder Fehlende bei uns selbst oder anderen zu sehen.

**Red:** Es kommt mir ein bißchen wie „denk` einfach positiv“ und dann wird alles gut vor.

**Bauer:** Das wäre tatsächlich ein ziemlicher Kurz-Schluss. Auf der anderen Seite erlebe ich nicht nur bei mir, dass wir wenig Balance in unserer Wahrnehmung haben. Wir sind tatsächlich sehr auf das Fehlerhafte trainiert, was uns in der Regel jedoch nicht wirklich weiterhilft. Ein Staatsanwalt hat mir ´mal gesagt sehr knackig erklärt, wenn wir wirklich aus Fehlern lernen würden, wären unsere Gefängnisse nicht so voll. Und andere Schulen hätten wir auch. Das heißt für uns bei ivalyu, dass wir sehr wohl beide Seiten beleuchten, jedoch unseren Fokus sehr klar auf das richten, was wir an guten Erfahrungen, an eigenen gelungenen Handlungen im Gepäck haben. Weil wir hier tatsächlich Ansätze für das Lösen auch von schwierigen Situationen finden können. Im systemischen Coaching nennt man das schlicht Ressourcenorientierung.

**Red:** O.k. – dem kann ich folgen. Dennoch bleibt das Thema „Telefon“ und Sich-nicht-sehen können als Barriere. Oder sehe ich das falsch?

**Bauer:** Das mag auf den ersten Blick so scheinen. Gleichzeitig ist jedoch das Telefon das vertrauteste technische Hilfsmittel der letzten 100 Jahre und es hat mehrere nahezu unschlagbare Vorteile:

1. Es ist enorm kostengünstig. 2. Sie können heute nahezu weltweit von jedem Ort telefonieren und 3. haben wir tatsächlich auch entdeckt, dass dieses Sich-nicht-sehen-können nicht nur Nachteile hat, sondern einige wirklich beeindruckende Vorteile eröffnet. Das vermeintliche Hindernis wird in diesem Fall zu einer Treppe für besseres Zuhören, das, was ich die subtile Kraft des Lauschens nenne.

Was mich persönlich überzeugt hat, war, dass ich durch das Nichtsehenkönnen des anderen, mich viel mehr auf die Stimme des Gegenübers konzentrieren musste, dass ich langsamer wurde beim Sprechen und auch mehr Pausen und Stille zulassen konnte. Alle drei Faktoren tragen enorm dazu bei, dass ein besonderer Raum entsteht, in dem es sehr viel leichter fällt, zwischen den Worten zu hören und „hinter das Gesprochene“ zu kommen. Dieses verstärkte Lauschen gilt übrigens in diesem Nicht-Sehen-Können-Raum auch für das eigene Sprechen. Und das war auch einer der Schlüsselaussagen, die mich in der Begegnung mit blinden Menschen wirklich berührt und nachdenklich gestimmt haben.

Und es gibt natürlich noch einen superpraktischen Vorteil des Telefons, den ich sehr liebe. Ich kann nämlich auch im Schlafanzug oder ungekämmt und nicht geduscht mit jemandem gute Gespräche führen – und mache dabei hoffentlich auch noch eine gute Figur.

**Red:** Beim letzten Argument bin ich sofort dabei. Und was tun Sie bei ivalyu nun ganz genau?

**Bauer:** Wir geben jedem von uns die Gelegenheit, ganz bewusst einmal pro Woche innezuhalten. Selbst-Reflexion heißt hier das Stichwort. – Und dieses Innehalten ist meines Erachtens eine der wichtigsten Aufgaben in unserer ziemlich verrückten und schnelllebigen Zeit, gerade auch im Beruf.

**Red:** Und diese Unterstützung findet per Telefon statt. Ist das nicht ein viel zu anonymer Weg, um sich wirklich vertrauensvoll auszutauschen oder gar coachen zu lassen?

**Bauer:** Nein, das sehe ich nicht so, zumindest ist das Telefon kein Hindernis für eine gute Unterstützung, wenn man einige Regeln für gelingende Kommunikation beachtet. Und im heutigen Berufsalltag mit der hohen zeitlichen und örtlichen Flexibilität von Personen und Teams ist das Telefon noch das menschennächste Medium für den Austausch und für Begegnung. In vielen Unternehmen wird das Telefon als „Coaching-Medium“ eingesetzt, weil die unmittelbare persönliche Begegnung zur gleichen Zeit am gleichen Ort nur noch in relativ seltenen Fällen bei Bedarf klappt.

Und dann gibt es auch den Umstand, dass das Sehen unsere Aufmerksamkeit auch oft ablenkt. Das kann das Aussehen einer anderen Person sein, ihre Kleidung, Umgebung oder ähnliches sein. Eine Kollegin hat das für mich einmal sehr schön beschrieben: „Im Gesicht lebt die Vergangenheit eines Menschen, in der Stimme die Gegenwart.“ Und dieses Hören auf das Gestimmtsein halte ich für sehr hilfreich, wenn man etwas unter die Oberfläche kommen möchte.

**RED:** Das gilt sicher für jedes Gespräch, oder? Und wie läuft denn nun das ivalyu Ringcoaching ganz konkret ab?

**Bauer:** Ja, Innhalten, Pausen zulassen, sind immer günstig, auch, wenn wir es nach meiner Beobachtung leider viel zu wenig beherzigen. Wir haben unsere wertschätzende und empathische Form des Begleitens „Ringcoaching“ getauft, weil sich nicht die beiden Telefonpartner wechselseitig „coachen“. Idealtypisch begleitet Anna den Bernd, Bernd die Christine, Christine wiederum Doreen, sie Eliane und Xaver dann Zora - also im Kreis oder Ring. Das Auseinanderhalten der Rolle „Coach“ und „Coachee“ innerhalb eines Tandems halten wir schon für sehr sinnvoll.

**RED:** Und an diesem Unterstützungs- oder Coaching-Ringkonzept nehmen ganz normale Menschen teil? Auch die vielzitierte schwäbische Hausfrau?

**Bauer:** Ja, genau! Glücklicherweise brauchen wir ja für aufmerksames Zuhören und Fragen noch kein akademisches Studium, allerdings durchaus etwas Übung. Und dieses Geübtsein sichern wir bei ivalyu ebenso ab wie das Trainieren spezieller Fähigkeiten eines guten Gesprächs am Telefon.

**RED:** Ist das Mitmachen bei ivalyu kostenlos?

**Bauer:** Nein, es kostet Geld, allerdings sehr überschaubare 49 Euro im Monat. Als Mitmacher/in bekommt man dafür bis zu 4 „Reflexions-Qualitätsstunden“ im Monat und gibt sie einer anderen Person. Und man lernt und übt in beiden Rollen – sowohl als Coach oder als derjenige, der begleitet wird.

Für einen guten Einstieg bieten wir jedem Mitglied innerhalb der ersten Zeit an, eine 6 – 8 teilige Weiterbildung über wertschätzendes Coaching mitzumachen – am Telefon versteht sich. Dieses Einstiegstraining ist im Preis inklusive. Darüber hinaus entwickeln wir immer wieder neue Angebote innerhalb von ivalyu, die für unsere Mitglieder kostenlos oder sehr kostengünstig sind. Wir verstehen ivalyu in erster Linie als ein sehr wirksames Unterstützungsangebot für Menschen, die auch in ihrem normalen Alltag eine Zuhörkompetenz entwickelt haben. Und das sind ja glücklicherweise schon recht viele Menschen.

Außerdem gibt es bei uns keinerlei vertragliche Mindestbindung. Man steigt ein und kann jeden Monat auch wieder aufhören und aussteigen. Was jedoch seit fast 3 Jahren nahezu niemand macht.

**RED:** Wie viele Teilnehmer hat denn ivalyu im Augenblick?

**Bauer:** Wir sind jetzt etwa 50 Menschen im Alter von Mitte 20 bis Mitte 60 aus dem deutschsprachigen Raum, sehr bunt gemischt, was die Lebenswege angeht und in etwa zur Hälfte Frauen und Männer. Einige von uns arbeiten als professionelle Coaches, andere sind Führungskräfte, einige sind in lehrenden Berufen, aber manche auch in der Lebensphase Hausfrau oder Hausmann. Ich habe diese Vielfalt in den letzten Jahren sehr schätzen gelernt, weil mir eine Frau Mitte 20 sicher anders begegnet als ein Mann in meinem Alter.

**RED:** Wenn Sie Ihre Erfahrungen in wenigen Punkten zusammenfassen, warum sollte ich z.B. bei ivalyu mitmachen?

**Bauer:** Aus meiner Sicht sprechen mindestens 3 Überlegungen für ein Ausprobieren.

1. Sich selbst einmal pro Woche etwa eine Stunde Zeit gönnen, zum Innehalten, sich sortieren zum Nachdenken und -spüren und Vorausblicken. Wer tut das im Normalfall von uns?
2. Einen respektvollen und wertschätzenden Zuhörer zu haben, der mir auch offen zurückmeldet, wie bestimmte Themen oder Aussagen bei ihm oder ihr als Coach und Begleiter ankommen. Wer hat das wirklich in seinem Alltag von uns?

Und lachend: zum 3. Ist Ihre „**andere beste Freundin**“ schon bei ivalyu.

Ich selbst habe in meiner Zeit bei ivalyu einen realistischeren und auch versöhnlicheren Blick auf meine immer recht große Liste „noch zu erledigen“ bekommen. Als mir ein ivalyu-Coach ´mal den klaren Auftrag gab, meine wirklich verfügbare tägliche und wöchentliche Arbeitszeit anzuschauen, wurde ich etwas blass. Weil das Ergebnis deutlich unter meinem vorsichtig formuliert „optimistischen Selbstbild“ lag. Ein anderer machte mich einige Male auf die Vielzahl meiner Interessen und Baustellen aufmerksam, was auch nicht gerade einer entspannten und fokussierten Arbeit dienlich ist. Es hat etwas länger gedauert, aber in diesem Jahr habe ich einige Baustellen einfach zugemacht und meine Träume unbegrenzter beruflicher und privater Omnipotenz etwas eingedampft. Das hat mir ivalyu und die damit verbundene Kontinuität wirklich geholfen.

**Red:** Also ivalyu sei dank – und wie geht es weiter?

**Bauer:** Meine Erfahrung – gerade auch im Beruf zeigt: Wertschätzung stärkt uns als Menschen enorm. Eine Person im Leben zu haben, die uneingeschränkt für mich einsteht, mich an mein Potenzial erinnert und mich immer wieder ermutigt, das ist ein unschätzbare Wert.

Und da die allermeisten Menschen im Alltag leider nur sehr selten eine ausreichend große Dosis an ehrlicher authentischer Wertschätzung erfahren und anderen geben, wird ivalyu einfach gebraucht.

Aus diesen Gründen wird ivalyu weiter wachsen, vielleicht schneller als gedacht, aber aus der Qualität des Weitererzählens von Menschen heraus, die mit uns ivalyu Woche für Woche leben und beleben. Die Rückmeldungen unserer Teilnehmer sind jedenfalls außergewöhnlich gut.

Und ich bin jetzt über drei Jahre dabei und freue mich noch immer auf mein nächstes Gespräch – sei es als Coach oder als derjenige, dem vor allem aufmerksam zugehört, mit Respekt und oftmals viel Humor auch geantwortet wird.

Mein Kurzfazit ist und bleibt: ivalyu stärkt und tut gut. Gönn´ dir einfach deinen ivalyu-Coach.

**Red:** Besten Dank für unser anregendes Gespräch, Herr Bauer.