

**Dr. Martin Emrich, Herbert Hauser**

## **Die Walt Disney-Methode in der Praxis**

### ***Der Anruf***

Das Telefon klingelte und als ich abnahm, hörte ich eine freundliche, aber sehr aufgeregte Stimme: "Hier ist Sandra. Wenn ich darf, möchte ich gleich zum Punkt kommen."

Die Ausführung dieses „Punktes“ dauerte etwa 30 Minuten, und Sandra holte kaum Luft in dieser Zeit. Es sprudelte nur so aus ihr heraus.

Sandra wollte ihr ganzes Leben verändern, und sie war bereits mittendrin in diesem Prozess. Sie trennte sich gerade nach 20 Jahren von ihrem Mann und hatte viele unterschiedliche Ziele. Sie wollte mit Sport anfangen, genauer mit dem Laufen. Ihr Ziel war es, einen großen Marathon zu laufen - Berlin oder New York. Ganz genau wusste sie das noch nicht. Sie war auf der Suche nach einem neuen Job und einer neuen Wohnung. Abnehmen wollte sie ebenfalls, zudem finanziell auf eigenen Füßen stehen. Kurz und gut - ein ganz neues Leben.

Es zeigte sich sehr schnell, dass Sandra mit ihrem Neuanfang und der Vielzahl ihrer Ziele überfordert war und gar nicht mehr wusste, wo sie ansetzen soll.

Alles sollte sich ändern, ein neues Leben beginnen. Dieses übergeordnete Ziel war klar. Aber der Weg dorthin war verschwommen. Sandra fehlte es an Struktur. Sie hatte keinen Plan, wo sie ansetzen sollte.

Der Auftrag bestand also darin, Sandra zu helfen, einen Fahrplan für das Erreichen ihrer Träume zu entwickeln.

### ***Die erste Sitzung***

Wir trafen uns nach dem Telefonat zu einer ersten Sitzung. Ich fasste noch einmal das bereits Besprochene zusammen, um sicher zu stellen, dass ich alles verstanden habe. Sandra führte das eine oder andere Ziel noch etwas detaillierter aus. Sie brannte für ihre Träume und Ziele und wollte alles auf einmal angehen. Anstatt einen Schritt nach dem nächsten zu gehen, wollte sie am liebsten nur große Sprünge machen und alles auf einmal erreichen. Anstatt ihren Neustart zu genießen, verspürte Sandra zunehmend Frustration.

Wir besprachen die nächsten Schritte:

1. Konkretisierung ihrer Ziele
2. Überprüfung ihrer Ziele mit Hilfe der Walt Disney-Methode

### ***Die Walt Disney-Methode***

Die Walt Disney-Methode hat nichts direkt mit Mickey Maus oder Pinocchio zu tun. Entwickelt wurde diese Methode von Robert B. Dilts, einem der Vorreiter des NLP. Er schrieb über Walt Disney, dass es drei Walts gebe: den Träumer, den Realisten und den Kritiker.

Man sagte Walt Disney nach, er hätte ein neues Projekt immer aus diesen drei Blickwinkeln und mit unterschiedlichen „Mindsets“ analysiert, um festzustellen, welcher Weg der Beste ist und was er beachten muss, um seine Träume umzusetzen.

Wie funktioniert die Walt Disney-Methode in der Coaching-Praxis?

Diese Methode eignet sich für Gruppen, aber auch wunderbar für Einzel-Coachings. Sie zeigt auf, ob eine Idee oder eine Vision Sinn ergibt und wo die Risiken bzw. was die nächsten Schritte sind, um das gesetzte Ziel zu erreichen.

Idealerweise hat man am Ende des Prozesses einen Aktionsplan mit einem klar definierten Ziel und „Milestones“ bzw. Etappenziele, um die gesetzten Ziele auch zu erreichen. Die „Milestones“ helfen dabei, Fortschritte zu feiern, die Motivation zu steigern und den gesamten Prozess genießen zu können.

Natürlich gibt es auch Ziele, die ihren Sinn im Prozess verlieren oder zurückgestellt werden, weil sie unerreichbar sind oder sich Prioritäten verschieben.

Wenn man die Methode in einem Eins-zu-Eins-Coaching anwenden möchte, übernimmt der Coachee, also in unserem Fall Sandra, verschiedene Rollen nacheinander. Am besten ist es dabei, wenn der Coachee den Stuhl wechselt, um wirklich ein Ziel aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und er so die unterschiedlichen Rollen einnehmen kann.

Es gibt drei verschiedene Rollen:

1. die Träumerin
2. die Realistin
3. die Kritikerin

Um den größten Nutzen für das Coaching herauszuziehen, wird den drei Rollen von Walt Disney eine weitere hinzugefügt - die der neutralen Beobachterin. Diese kann Dinge emotionslos beschreiben und zusammenfassen. Zudem kann diese Rolle helfen, wenn der Prozess ins Stocken gerät. Die Rolle kann vom Coachee selbst, aber auch vom Coach eingenommen werden. Dies gilt aber nur für die Rolle der neu-

tralen Beobachterin, alle anderen Positionen werden von dem Coachee immer zwingend selbst besetzt. Die Methode wird in der Fachliteratur oft nur in der männlichen Form beschrieben, da es sich bei unserer Klientin aber um eine Frau handelt, beschreiben wir die Methode in der weiblichen Form.

### **Anwendung**

Sandra hatte am Anfang Bedenken, eine Diskussion mit sich selbst zu führen. Aber sie ließ sich darauf ein.

Wir verständigten uns darauf, ihre erste Idee: 'Einen Marathon zu laufen' als Startpunkt für die Übung zu nehmen. Sehr oft eignen sich private Themen sehr gut, um die Methode zu verstehen und zu verinnerlichen. Ist die Methode erlernt, lässt sie sich sehr schnell auch auf komplexere oder berufliche Themenfelder übertragen,

In der **neutralen Rolle** erklärte Sandra ganz emotionslos ihr Vorhaben. Sie möchte im Herbst einen Marathon laufen: 42,195 km durch Berlin. Sie konnte vor Jahren schon mal 10 km laufen, und das hat ihr immer großen Spaß gemacht. Nun soll es also ein Marathon sein. Laufen hätte ja auch den Effekt, dass sie abnehmen würde.

Dann wechselte Sandra auf den **Sitz der Träumerin**.

Diese Position gefiel Sandra besonders gut. Schließlich ist es ja auch ihr Traum. Sie erzählte, wie es sich anfühlen würde, durch das Brandenburger Tor zu laufen. Sie beschrieb die Menschen am Straßenrand, die ihren Namen rufen und ihr Mut machen, von dem Glücksmoment am Ziel und natürlich von der spektakulären Medaille. Sie berichtete von ihrem neuen Selbstwertgefühl nach all den nicht so guten Jahren. 42 km am Stück zu laufen, stand für viel mehr als nur einen Lauf. Es stand für den Weg in eine neue Zukunft.

Danach wechselte Sandra auf die **Rolle der Realistin**.

Die Aufgabe einer Realistin ist es, aus einem Traum oder einer Idee ein konkretes Ziel mit einem detaillierten Aktionsplan zu entwickeln.

In der Rolle der Realistin stellte Sandra folgende Fragen: Was ist das Ziel? Geht es darum, durchzukommen und die Distanz zu schaffen oder spielt die gelaufene Zeit auch eine Rolle? Realistisch betrachtet sollte es darum gehen, die Distanz von 42 km überhaupt zu schaffen. Da Sandra eine längere Pause hinter sich hatte, sollte sie zuerst Grundlagen aufbauen und danach mit dem spezifischen Marathon-Training starten. Schafft sie es alleine oder sollte sie sich einen Trainer\*in zur Unterstützung suchen? Möchte sie alleine trainieren oder

wäre für ihre Motivation ein Team gut? Wo könnte sie Gleichgesinnte finden? Wann ist der Berlin-Marathon? Im Herbst, also in 11 Monaten. Die Realistin ist eine Macherin. Sie macht Träume wahr und gibt Ideen eine Struktur.

Nachdem Sandras Wunsch nun konkreter wurde, setzte sie sich auf den **Platz der Kritikerin**.

Diese Position erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und (eigener) Kritikfähigkeit.

Sandra konnte inzwischen ihren Wunsch klar beschreiben (neutrale Rolle), sie brannte für ihre Idee und fand als Träumerin emotionale Argumente, um ihr Ziel sich selbst und anderen zu verkaufen. Als Realistin erarbeitete sie einen Plan. Auch das machte Spaß. Nun aber muss sie ihre Idee und ihren Plan hinterfragen:

Ist ihr Wunsch wirklich umsetzbar in 11 Monaten? Welche Risiken hat ihr Plan? Hat sie die benötigten Fähigkeiten und Voraussetzungen?

Die Rolle der Kritikerin ist am schwierigsten. Wer gibt schon gerne zu, dass seine Ideen vielleicht nicht realisierbar sind?

Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass es dabei nicht darum geht, seine eigenen Träume nicht umzusetzen. Die Kritikerin hilft uns vielmehr, Dinge zu perfektionieren. Selbst, wenn es Risiken gibt, müssen wir uns derer nur bewusst sein und können uns dennoch an die Umsetzung machen.

Sandra nahm also die Rolle der Kritikerin ein:

Du bist nicht in Form und fit! Ein Marathon ist eine extreme Belastung für den Körper. Es ist medizinisch nicht zu empfehlen. Ein Marathon-Training ist sehr zeitaufwendig und mit vielen anderen Träumen nicht unter einen Hut zu bekommen. Du wirst scheitern und die Motivation total verlieren! Ohne Grundlagen ist es nur eine Qual, und du wirst keinen nachhaltigen Effekt haben. Außer vielleicht dauerhafte Demotivation.

Während Sandra diese Dinge aufzählte, war schon anhand ihrer Körpersprache eine gewisse Resignation zu erkennen.

Schließlich nahm Sandra wieder die **Position der neutralen Beobachterin** ein und fasste ihre gewonnenen Erkenntnisse noch einmal zusammen.

Die Träumerin entzündete ein Feuer in ihr, die Realistin erarbeitete einen ersten Plan für die Umsetzung, und die Kritikerin zeigte ihr Grenzen auf.

Sandra merkte, dass sie mit einer Runde kein Ergebnis erzielen konnte, welches sie zufriedenstellen würde.

Also wiederholten wir den Prozess noch einmal.

Die Träumerin sprach darüber, dass ihr das Laufen so viel geben würde. Sie war nun mit ihrer Forderung, einen Marathon zu laufen, nicht mehr so strikt. Es ging nun mehr ums Laufen an sich.

Die Realistin machte den Vorschlag, anstatt gleich auf einen Marathon zu trainieren, zunächst einen Halbmarathon ins Auge zu fassen. Wenn dieser gut läuft, kann Sandra ein Jahr später den Marathon - dann auch mit einem Zeitziel – angehen. Es gäbe auch große Veranstaltungen für die kürzere Distanz. Wenn das Training besser laufen würde als erwartet, wäre die volle Marathon-Distanz immer noch im Bereich des Möglichen. Andere Ziele könnte Sandra parallel auch noch umsetzen, da sie ja viel mehr als nur einen Traum hatte.

Wieder auf der Position der Kritikerin, fielen Sandra immer weniger Argumente ein. Ja, ein Scheitern wäre möglich, aber dieses Restrisiko wäre vertretbar. Der Trainingsumfang wäre nicht mehr so groß und besser mit ihrem neuen Leben vereinbar, und das große Ziel Marathon war nicht verschwunden, sondern wurde mit einem neuen „Milestone“ erweitert. Die Kritikerin war entmachtet.

### **Zusammenfassung**

Die neutrale Beobachterin fasste nochmal zusammen:

1. Sandra strebt für das kommende Jahr keinen Marathon, sondern zunächst einen Halbmarathon an.
3. Sie sucht sich einen Trainer\*in und lässt sich einen professionellen Trainingsplan erstellen. Dieser wird Rücksicht auf ihren Alltag und ihr Fitness-Level nehmen.
4. Sandra sucht sich eine Laufgruppe (entweder aus der Region oder virtuell aus einem Social Network). So wird es ihr leichter fallen, ihre Motivation aufrecht zu erhalten. Zudem wird sie andere Gleichgesinnte finden.
5. Der Traum vom Marathon verschiebt sich um ein paar Monate nach hinten, ist aber nicht verschwunden, sondern wird nur durch einen Meilenstein ergänzt.

Sandra und ich erarbeiteten mit diesem Ansatz noch weitere Actionpläne für ihre anderen Ziele. So entwarf sie einen Fahrplan, um einen neuen Job und eine neue Wohnung zu finden. Sandra kam durch das strukturierte Vorgehen ihrem großen Ziel - ein neues Leben zu beginnen - ein ganzes Stück näher.

Mit der Walt Disney-Methode hilft man einem Coachee, seine Ziele und Träume auf eine SMARTE (Spezifisch, Messbar, Aktivierend, Realistisch, Terminiert) Weise greifbar zu machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

### ***Über die Autoren:***

Herbert Hauser ist Trainer (ICA) und Coach. Nach seiner 20-jährigen Karriere als Retail-Manager gründete er sein Unternehmen Retail Helden by Herbert Hauser - Beratung, Training & Service. Er unterstützt Führungskräfte und Unternehmen, ihren Weg zu finden, in einer Branche, die sich im Wandel befindet. Er lebt und arbeitet in Nürtingen. Er bietet seine Coachings und Trainings sowohl vor Ort als auch online an.



**RETAIL HELDEN**  
HERBERT HAUSER | TRAINING & COACHING

[www.Retail-Helden.de](http://www.Retail-Helden.de)

[Herbert.Hauser@Retail-Helden.de](mailto:Herbert.Hauser@Retail-Helden.de)



Dr. Martin Emrich ist zertifizierter Systemischer Business Coach (International Coaching Association) und bildet mit seinem Ausbilder-Team seit 15 Jahren Coaches aus.

Er ist promovierter Diplom-Psychologe und mehrfacher Bestseller-Autor mit über 50 Veröffentlichungen. Er arbeitet weltweit als Keynote-Speaker und Executive Coach in 5 verschiedenen Sprachen und lebt in Stuttgart.

[emrich@emrich-consulting.de](mailto:emrich@emrich-consulting.de)  
[www.emrich-consulting.de](http://www.emrich-consulting.de)

**EMRICH**  
***Consulting***

*...improving people!*