

Coaching, Focusing und systemisches Arbeiten

Coaching, Focusing und innere Achtsamkeit

Vielen fällt es schwer, sich auf ihr Innenleben, ihre Gefühle und Körperempfindungen einzulassen. Dabei ist genau das der Schlüssel zu wirklicher Veränderung. Denn allzu oft beschließen wir etwas "im Kopf", gehen aus dem Coaching-Prozess heraus oder verlassen ein Meeting und schwupp ... machen es dann doch wieder ganz anders. Warum ist dies so?

Ganz einfach: Wir haben unseren restlichen Körper nicht in der Entscheidung mitgenommen, den emotionalen Teil in uns, der vermeintlich logische Entscheidungen immer noch boykottieren kann. Zugleich geht das Konzept der inneren Achtsamkeit, ein wesentlicher Bestandteil eines Coachings mit Focusing, davon aus, dass in einem Moment, in diesem Fall im Moment des Coachings, all das zentriert ist und mitschwingt, was zuvor war und danach passieren wird. Denn in jedem Moment unseres Lebens haben wir ein bestimmtes Gefühl zu etwas, an das wir denken, das wir (innerlich) sehen oder hören. Wenn Sie genau jetzt an Ihren Vorgesetzten denken schwingt sogleich ein Bild, ein Gefühl – evtl. auch nur ein diffuses – oder auch ein Körpergefühl mit. Wenn wir gemeinsam im Coaching-Prozess dieses Bild oder dieses Gefühl zu fassen bekommen und genauer definieren können, lässt sich auch der ganze Komplex dahinter, Konflikte, Sorgen, Ziele oder auch Hindernisse bearbeiten.

Eine Verarbeitung der Vergangenheit ebenso wie eine zielgerichtete Veränderung der Zukunft entsteht v.a. dann, wenn wir diese Ebenen, das Sehen, Hören, Denken, Fühlen und körperliches Empfinden in Einklang bringen. Erst wenn diese verschiedenen Erlebens-Modalitäten an einem Strang ziehen, ist Veränderung dauerhaft möglich. Anders wird es immer wieder Sabotageakte aus den eigenen Reihen geben.

Der Clou dabei: Viele Coachees haben Angst davor, dass Fühlen und Achtsamkeit langsam sind. Und sie haben recht. Es ist langsam. Doch paradoxerweise kommen sie damit viel schneller ans Ziel, als durch allzu schnelle Kopf-Lösungen. Ich erlebe das immer wieder in Coaching-Prozessen: Innerhalb kürzester Zeit, in seltenen Fällen bereits im ersten Kontakt nach nur wenigen Minuten, komme ich an tiefere emotionale Schichten, die sonst überrannt würden. Und genau in diesen Schichten, hinter bestimmten emotional aufgeladenen Worten, hinter Gesten und Mimiken versteckt sich das, auf was es wirklich ankommt. Wenn ich gemeinsam mit meinen Coachees dorthin komme, öffnen sich die Welten, die Veränderungen gleichzeitig schnell und nachhaltig möglich machen.

Coaching mit System

Im Rahmen meiner Coachings arbeite ich immer wieder sehr gerne mit inneren Teilpersonen ebenso wie mit systemischen Aufstellungen.

Innere Teilpersonen sind Repräsentanten für einzelne Bedürfnisse und Motive in uns. So haben Sie vielleicht gleichzeitig einen Manager, Feuerlöscher, Leistungsmenschen, Ja-Sager, Genießer oder auch Abenteurer in sich. Immer dann, wenn Sie eine Entscheidung treffen, sitzen diese verschiedenen Bedürfnisse an einem Tisch und diskutieren darüber was zu tun ist. Mal setzt sich der eine, mal der andere durch. Ein Denken in Teilpersonen erleichtert vielen Coachees das Verständnis für Widersprüche und Nachentscheidungskonflikte. Ziel des Coachings ist es folglich alle gleichzeitig und gleichberechtigt ins Boot zu holen, um die Reue nach einer Entscheidung zu verhindern.

Als ebenso produktiv und effektiv für Coachings bestätigt sich immer wieder die Arbeit mit Aufstellungen, z.B. von Zielen, Hindernissen und Ressourcen. Hierbei wird meist sehr schnell deutlich, um was es wirklich geht, warum Ziele nicht erreicht werden und um was sich der Coachee wirklich kümmern sollte.