

## Was ich unter Coaching verstehe

### Communication:

Erinnern Sie sich noch an eines der frühesten Computerspiele aus den späten siebziger Jahren? Das war so eine Art Squash oder Tennis für Unsportliche:

Man spielte einen Ball wiederholt gegen eine Wand.

Abhängig von der Geschwindigkeit, vom Winkel und vom Schnitt, den man ihm gegeben hatte, kam er zwar verändert, aber immer als eine Reaktion des zuvor gespielten Balles zurück.

Manchmal kam er überraschend schnell oder anders, als man es erwartet hatte, obwohl die Wand ja ohne eigene Intention agierte, den zuvor selbst gespielten Ball ja „nur“ zurück „spiegelte“.

Die Größe der zur Verfügung stehenden Spiegel-Fläche eines Coaches, also seine Wahrnehmungsmöglichkeiten hängen davon ab, wie viel er in sich selbst schon bewusst wahrgenommen hat. Hat er viele seiner eigenen Erfahrungen bereits „reflektiert“, kann er sie auch in seinem Gegenüber wiedererkennen und zurück spiegeln, sie damit also dem **Bewusstsein** zugänglicher machen.

Ich verstehe es als eine, natürlich nicht die einzige meiner Aufgaben, zu spiegeln, was ich bei meinem Gegenüber wahrnehme, den „Ball“, der bei mir ankommt, zurück zu spielen, ohne dabei eine eigene Intention zu haben. Im Spiel verändert der Ball bekanntlich trotzdem - mal leicht, mal (überraschend) stark - seine Richtung, obwohl da „nur“ eine Wand als Gegenüber ist.

### Originality:

Originalität, Eigenheit, Echtheit, Authentizität sind Begriffe, die mein Herz höher schlagen lassen. Sie in unserer Gesellschaft gegen allerlei Konformitätszwänge zu behaupten, dazu braucht es eine gehörige Portion Eigenständigkeit und Eigenwilligkeit, was ebenso dem englischen Begriff entspricht, aber von der Bedeutung doch über die anderen hinaus geht.

Und schließlich heißt „level of originality“ interessanter Weise: „Gestaltungshöhe“, womit also der Spielraum gemeint ist, den man hat bzw. sich zur Verfügung stellt. Auch wenn es hier um ein Maß geht, führt „Gestaltung zu einem weiteren wichtigen Coaching-Inhalt, der Kreativität (s. unten)

### Awareness (Bewusstsein, Gewahrsein) + **Aspiration** (Sehnsucht)

**Bewusstsein** ist einer meiner am häufigsten benutzten Begriffe überhaupt und vielleicht die Basis eines jeden Coachings. Bewusstsein unterscheidet uns Menschen von anderen Lebewesen und meint die Fähigkeit, zu reflektieren, was wir (für)wahr nehmen („aware“-ness) und welche Entscheidungen wir daraus für unser Leben ableiten.

Ich glaube, dass wir diese potenzielle, spezifisch menschliche Fähigkeit viel zu wenig nutzen und deshalb zuviel un-be-wusst handeln, zu sehr unbewusst leben.

Auch unsere **Sehnsüchte** sind uns meist nicht bewusst. Einmal bewusst, führen sie uns aber zum Kern unseres Seins und setzen unglaubliche Heilkräfte frei.

**Aspiration** bedeutet im medizinischen Sprachgebrauch „Aufsaugen“ oder „Einatmen“, was uns zum Begriff der Be“geist“erung führt. Sie zu entfachen gehört für mich ebenfalls zu den wichtigsten Aufgaben eines Coaches. Sie kann unglaubliche Heilkräfte freisetzen.

## **Creativity**

Kreativität im Coaching Prozess und Förderung der individuellen Kreativität in Richtung der Entdeckung des Künstlers in uns ist zentrales Mittel bzw. Anliegen meines Coaching.

*„Wiki“ schreibt: „...Aus psychologischer Sicht sind... für Kreativität flüssiges Denken und Assoziationsfreude sowie die Fähigkeit zum Perspektivwechsel und zur Grenzüberschreitung bedeutsam. Aus diesen Fähigkeiten und Einstellungen entstehen aber nur neue und brauchbare Produktionen, wenn flüchtige Einfälle festgehalten und kompetent ausgearbeitet werden.*

Es braucht eine geeignete Atmosphäre und besondere (kreative) Techniken, um uns zu Perspektivwechsel und „Grenzüberschreitungen“ einzuladen. Dann können „neue und brauchbare Ideen“ entstehen, die wir benötigen, um im Leben wirklich lebendig zu bleiben.

Lebendig zu bleiben heißt, offen zu sein für Neues und für Veränderungen.  
Das macht uns oft Angst, weil Neues immer ungewiss, altes dagegen sicher erscheint.

Erzwungene Veränderungen, wie sie unsere Eltern-/und Großeltern in starkem Maße erleben mussten, tun sehr weh. Wir haben aber die Möglichkeit, auf spielerische Art und Weise Neuland zu entdecken. Das nennt man dann Kreativität.

Sie hilft uns also, flexibel zu bleiben, offen und lebendig.  
Denn ohne Veränderung gibt es kein Leben.

## **Health**

Gesundheit ist mir – nicht nur weil ich Ärztin bin – ein zentrales Anliegen.

Ich verstehe Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Lebenseinstellung und als fließenden Prozess. Dabei ist mir wichtig, dass jeder eine individuelle Vorstellung davon hat, was Gesundheit für ihn persönlich bedeutet.

Jedes Coaching ist - ohne sich mit gesundheitlichen Themen zu beschäftigen – auch ein Gesundheitscoaching.

Andererseits ist es natürlich auch möglich, mit einem konkreten „Gesundheits-Ziel“ zu starten, sich also zielgerichtet auf einen gesundheitlichen Wunsch auszurichten.

Was ist für *Sie* Gesundheit? Von welcher gesundheitlichen Veränderung träumen Sie?

## **Irrespective**

Ein fantastisches Wort, beinhaltet es doch – wie so oft im Englischen so viele fürs Coaching nützliche Begriffe, nämlich:

**Unabhängig, ohne Rücksicht, ungeachtet, aber auch unvoreingenommen und einerlei.**

Wir sind immer gut beraten, in unseren Haltungen, Gedanken, Meinungen und auch Handlungen **unabhängig** von anderen zu sein.

Wir sollten immer dann nicht wirklich **Rücksicht** nehmen, wenn wir uns verbiegen oder glauben, anderen gefallen zu müssen oder einen Konflikt aus dem Wege zu gehen.

**Ungeachtet** der äußeren Umstände sollten wir uns treu bleiben und unserem Herzen folgen, anstatt auf andere zu achten.

Es ist interessant, zu sehen, dass scheinbar total unterschiedliche Begriffe doch zusammen hängen: So bedeutet eben **Unvoreingenommenheit** auch eine Art **Unabhängigkeit**, nämlich die von unseren (Vor-)Urteilen über jemanden oder eine Situation.

Und wenn wir tatsächlich für alle Möglichkeiten offen sind, ohne bestimmte Erwartung, dann sind alle Möglichkeiten gleich(wertig) und damit **einerlei**.

### **Nonconformance** (Nicht-Konformität, fehlende Anpassung)

Menschen mit dieser Eigenschaft werden Entdecker, Künstler oder andere Revolutionäre.

Ich glaube, dass wir in unserer Gesellschaft mehr von solchen Menschen brauchen.

Es ist zu oft die Angst, nicht konform mit den gesellschaftlichen Normen zu handeln, die Menschen davon abhält, zu ihrer Überzeugung zu stehen.

Wir wissen alle, wozu (allzu große) Konformität geführt hat und auch heute noch führt.

Die eigene Vision zu leben, dazu gehört (meistens) eine große Ladung Non-Konformität.

Willkommen im Club der Künstler und Revoluzzer, der Gesunden und Glücklichen, aber nicht derer, die das bequeme, einfache Leben suchen.

### **Goal** (Ziel)

Es zu finden (nicht zu suchen!) und sich auf den Weg zu machen, ist Ziel jedes Coachings. Haben Sie schon eins?