

Warum wurde ich Coach?

Es waren meine persönlichen Erfahrungen, die meine Motivation für und die Art und Weise meiner Arbeit am stärksten geprägt haben.

Die Krankheit, die meinen Weg geebnet und mit vielen konstruktiven Hindernissen bestückt hat, stellte mir viele Fragen, mit denen ich ohne sie nicht in Kontakt gekommen wäre.

Ich beantwortete diese Fragen auf meine Art. Diese inneren Dialoge und daraus folgenden "Versuch und Irrtum-Spiele" waren meine besten Weiterbildungen.

Die intensive Beschäftigung mit meinem Inneren, die ich als unglaublich spannend und die Veränderungen oft schön und elektrisierend empfinde, weckte im Laufe meines Lebens mehr und mehr die Sehnsucht auch einen tiefen Kontakt zu anderen Menschen zu finden.

Kommunikationen mit anderen Menschen und Tieren auf tieferen Ebenen sind für mich die größten Geschenke meines Lebens.

Sie bedeuten für mich ein manchmal fast unheimlich anmutenden Verstehen, (fast) jenseits von Worten, und körperlich wahrnehmbar.

Gleichzeitig wuchs das Bedürfnis, jenes, was mir selbst so sehr weiter geholfen hat, in die Welt zu geben und mitzerleben, wie andere Menschen aufblühen.

Leitende Überzeugungen für meine Arbeit (und mein Leben):

- Unser Bewusstsein und unsere Haltung verändert mehr, als jede Handlung
- Die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit entscheidet sehr stark über das, was uns begegnet
- Alles und wir alle sind miteinander verbunden
- Jeder lernt von jedem, dem er begegnet mehr über sich, als über den anderen
- Schuld ist weder real, noch hilfreich, sondern ein Konstrukt.
- Wirkliche Spiritualität wird nicht „im Himmel“ gelebt, sondern in unserem Alltag und ist nicht für jeden wahrnehmbar
- Normalität mag häufig sein, ist aber nicht erstrebenswert
- Unser Körper braucht deutlich mehr, aber vor allem eine andere Aufmerksamkeit, als wir ihm meistens zugestehen
- Angst ist immer ein guter Ratgeber und weist uns - öfter, als wir denken - direkt die Richtung
- Die beste Art, zu leben ist die, sich auszurichten an dem, was wir lieben:
Vertreter des systemisches Coachings sprechen von „ressourcenorientierter“ Ausrichtung
Es impliziert, dass wir alle Stärken haben, an denen wir uns ausrichten sollen.
Das ist ein guter Ansatz, der selbstverständlich sein sollte.
Was aber, wenn wir unsere „Stärken“ nicht wahrnehmen oder an ihnen zweifeln?
Meine Überzeugung ist, dass es einfacher und natürlicher ist, an seinen Leidenschaften auszurichten, unabhängig, ob wir glauben, zu etwas zu „taugen“ oder nicht.

Eine Schöpfung aus Liebe ist ja natürlich und selbstverständlich, wird wohl von niemandem hinterfragt.

Warum tun wir nicht auch das, was wir lieben, statt zu hinterfragen, ob wir es können, ob wir genügend Talent haben usw.

„Die Wälder wären stumm, wenn nur die talentiertesten Vögel sängen“

Mein Verständnis dazu:

1. Wir müssen nicht, was wir müssen (das ist fremdbestimmt)
2. Wir können nicht (nur) was wir können (das wäre „ressourcenorientiert“)
3. Wir können, was wir (von Herzen!) „begehren:
Ein sehnsüchtiges, im Herzen empfundenenes Begehren ist göttlichen Ursprungs

Wie verstehe ich meine Rolle als Coach?

- Als interessierter Mitmensch mit irgendwie auch ähnlichen Erfahrungen
- Als Wegweiser für die Schätze des Inneren meines Gegenübers
- Als Spiegel
- Als Lernender
- Als Hebamme
- Als neugieriger Fragensteller
- Als offener Wahrnehmer mit allen Sinnen
- Als jemand, der sich immer auf's Neue nach tiefen menschlichen Kontakten sehnt

Meine „Methoden“

Ich arbeite nach keiner „Methode“. Jedenfalls habe ich keine Namen dafür vergeben. Die Erfahrungen, die ich in 30 Jahren intensiver Arbeit mit mir selbst gemacht, durch Eigenstudium und Weiterbildungen verschiedenster Art zum Teil bestätigt gefunden habe, leiten mich.

Was in welcher Situation zum Einsatz kommt, hängt von dem Menschen und seinen aktuellen Bedürfnissen und Themen ab.

So unterschiedlich jeder Mensch ist, so sehr unterscheidet sich auch die Art und Weise der Herangehensweise.

In jedem Fall beziehe ich alle Ebenen unseres Seins mit ein, die sowieso nicht zu trennen sind. Der Ausgangspunkt kann aber je nach Mensch und aktuellem Anliegen mal der Verstand, mal die Emotionen, mal der Körper und mal die seelische Ebene sein.

Keine Methode taugt etwas, solange die Haltung nicht stimmt.

Die Haltung, in der nichts unmöglich, aber auch alles erlaubt ist, verbindet uns mit dem heilenden Feld, mit Gott oder der Schöpfung. Hier geht es nicht um Tun, sondern um eine Art des Seins, die Wunder einlädt.