

# Mein Coaching-Verständnis

## Menschenbild

Menschen sind für mich eigenständig denkende, soziale, spirituelle und sinnorientierte Wesen, die durch die Fähigkeit der Sprache ihre eigenen Handlungen und deren Wirkung reflektieren können und so auch wählen können. Je mehr wir uns selbst bewusst werden, - Selbstverständnis, Haltung, Überzeugungen, Handlungen, Wirkungen - umso mehr können wir unser Verhalten wählen.

Ich begegne Menschen und dem Weg, den sie in ihrem Leben gehen, mit grossem Respekt. Meine Aufgabe sehe ich darin, anderen ihr Verhalten und ihre Wirkung auf eine Weise aufzuzeigen, die ihnen eine neue Wahl erlaubt, dies auch in neuen, unerwarteten Situationen. Damit können sie auch voll die Verantwortung für sich und ihre Wirkung übernehmen.

Für mich sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching unter anderem **Respekt, Vertrauen, Transparenz, Ehrlichkeit** und **Integrität**. Das heisst, wir respektieren und vertrauen uns gegenseitig. Wir legen Strukturen, Haltungen und Gefühle offen, ohne aber zu bewerten und halten uns an das, was wir versprechen. Damit schaffen wir einen Rahmen für neue Erkenntnisse und Sichtweisen, die wir dann darauf überprüfen, ob sie für uns und das Ganze auch dienlich sind und auch die persönlichen Werte erfüllen. Der „EMCC Code of Ethics“ ist für mich wichtige Referenz.

## Coaching und Wirkung

Coaching ist eine Form von Lernen. Im Gegensatz zum schulischen Lernen, wo es um intellektuelles Wissen geht, ist Coaching Lernen in der Umsetzung im Umgang mit anderen Menschen, also Erfahrungswissen.

Voraussetzung ist das Wollen. Die Bereitschaft, Altes loszulassen und Neues auszuprobieren.

Es geht darum, eine neue Freiheit im Umgang mit sich selbst und mit anderen in bestimmten Situationen zu erlangen. Man könnte sagen, erweitern der Souveränität und vertiefen der Gelassenheit. Sehr oft geht es um die eigene Wirkung auf Menschen im Bereich von Führung und andere Überzeugen. Sei das nun mit einzelnen Personen oder innerhalb von Teams.

Natürlich wollen wir normalerweise ein spezifisches Problem, zum Beispiel in Kommunikation mit bestimmten Menschen, lösen. Meine Frage ist aber nicht nur, wie löse ich *dieses* Problem, sondern bekomme ich Freiheit auch in künftigen, ähnlichen Umständen. Es geht nicht darum, etwas los zu werden, sondern meine Sichtweisen zu erweitern, also etwas hinzu zufügen.

## Ansatz

Während meiner über 20jährigen Tätigkeit als Coach und Assessor durfte ich viele interessante Menschen kennenlernen. Nach wie vor fasziniert mich die Einzigartigkeit von Lebensläufen. Um den Anforderungen gerecht zu werden, habe ich auch eine Reihe von Methoden und Systemen anwenden gelernt, die verschiedene Sichtweisen und Zugänge zu den diversen Fragestellungen erlauben.

So habe ich Ausbildungen und Erfahrung als NLP-Master, Systemischer Strukturaufsteller (SySt), Wingwave und Klopftechniken, Achtsamkeit und vielen Facetten davon. Für mich fasse ich alle zusammen im ontologischen Denkansatz. Diesen vertiefe ich auch laufend. Klar, dass ich all diese Methoden immer auch an mir selbst ausprobiere.

## Ontologisches Coaching

Der ontologische Ansatz versteht den Menschen als Beobachter von Ereignissen und Phänomenen. Allerdings geben wir dem Beobachteten sofort auch eine Bedeutung, die dann unsere „Realität“ bestimmt und damit das, was für uns für möglich erscheint.

Diese Bedeutung wird durch ein Triplett „Sprache – Körper – Stimmungen“ bestimmt. Dem sagt man dann „die Art des Seins“ und auch Selbstverständnis. Sind wir nun in der Lage das Zusammenspiel dieses Triplets und dessen Wirkung auf unser Handeln zu verstehen und zu verändern, verändert sich automatisch auch die Bedeutung – oder wer wir sind – und damit unser Handlungsspielraum.

Mit bestimmten Unterscheidungen im Umgang mit Sprache, Körperhaltung und Stimmungen verstehen wir nun unser Verhalten anders und erweitert. Die Folge ist mehr innere Ruhe, Gelassenheit und grössere Effektivität.

## Vorgehen

Hauptsächlich führen wir Gespräche, mit anderen Worten, Untersuchungen im Dialog. Sie zeigen einerseits auf, welche „inneren Gespräche“ schon bereits bestimmend sind. Andererseits zeigen wir auf, wie man es noch anders sehen könnte und was dies für Wirkungen ermöglichen könnte. So ergibt sich eine Wahl nach dem Kriterium „welche Wirkung wohl am dienlichsten ist“ und welche Sichtweise / Haltung Voraussetzung dafür ist.

Die Umsetzung erfolgt in der Praxis, und zwar da, wo man normalerweise gerade nicht etwas Neues einbringen würde. Also laufend an der Grenze von Komfort und Lernen. Bei Bedarf üben wir auch bestimmte Verhaltensweisen ein.

- Wir beginnen mit der Untersuchung, welche Gespräche und Sichtweisen die heutige Realität bestimmen. Welches Selbstverständnis genau zu dieser Realität führt.
- Dann klären wir, was denn wirklich Fakten sind und was einfach Interpretationen und Geschichten über diese Fakten.
- Als Nächstes untersuchen wir, welche mögliche andere Interpretationen wir denn erfinden könnten und was das jeweils für eine Wirkung haben würde.
- Am Ende wählt der Coachee die Interpretation, die ihm am dienlichsten erscheint, und fragt sich dann, was es braucht, um diese in der Praxis umzusetzen.

Dies ist kann ein sehr emotionaler Prozess sein, der am Ende zu viel mehr Energie führt.