

Coaching

Der Begriff **Coaching** stammt vom englischen „to coach“ (betreuen, trainieren) und bezeichnet eine Vielzahl von Trainings- und Beratungskonzepten zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele sowie der dazu notwendigen Kompetenzen. Beispiele sind Führungs-, Umsetzungs- und Selbstmanagementkompetenzen bzw. Coachings.



Coaching ist eine aus der Praxis heraus entstandene Dienstleistung, sie hat deshalb keinen eindeutigen theoretischen Hintergrund, der einem bestimmten Modell, einer spezifischen Theorie oder Denkschule zugeordnet werden kann.

Es wird jedoch auf eine Vielzahl psychotherapeutischer Konzepte zurückgegriffen. Dennoch geht der Einsatz psychotherapeutischer Methoden nicht soweit, dass Coaching zur Therapie wird, es erfolgt keine „Psychiatisierung“ des Klienten. Ergänzt wird das Coaching stattdessen durch **Elemente fachlicher Förderung** und den **Ausbau von Kompetenzen**, durch gezielten **Aufbau von Ressourcen**. Die Innovation des Coachings liegt in der Kombination bestehender Konzepte und Beratungsansätze in einem neuen Bezugsrahmen. Wesentlicher Teil dieses Rahmens ist die individuelle und diskrete Beziehung, die durch einen „psychologischen Vertrag“ zwischen Coach und Klient definiert wird.

Coaching wie es vom mir verstanden und praktiziert wird, ist kein Training, sondern ein Beratungsansatz und -Prozess, in dem der Klient dabei begleitet wird, eine **eigenständige Lösung**

seines Problems herbeizuführen. Als Prozessberater nimmt der Coach dem Klienten weder die Aufgabe ab, das Problem zu lösen, noch fungiert er als „Besser-Wisser“. Vielmehr konzentriert sich der Coach auf die Begleitung des Prozesses der „Hilfe zur Selbsthilfe“, nach dem „Hebammenprinzip“. Im klaren Unterschied zum Trainer muss der Coach keine direkte Lösung kennen bzw. vermitteln, sondern es dem Klienten ermöglichen, seinen eigenen Weg zu finden.

Coaching ist auch von „klassischer“ Beratung abzugrenzen. Coaching ist **vornehmlich eine Prozessberatung** und eben keine Fachberatung. Ein Coach kann und wird weder einen Mediziner, Rechtsanwalt, IT-Berater, Unternehmensberater, etc. ersetzen. Jedoch wird der Coach praktisch immer auch als fachlicher Ansprechpartner bei bestimmten Anliegen gesehen und um Ratschlag oder eine persönliche Stellungnahme gebeten. Situationsabhängig ist diese Einstufung des Coachings als Beratungsprozess kaum vermeidbar und dem Coachingziel sicher nicht abträglich, vorausgesetzt, der Klient überträgt die Aufgabe, sein individuelles Problem zu lösen nicht auf den Coach als Berater. Dann nämlich befinden wir uns schnell wieder in der klassischen Fachberatung, die wir im Coaching ja gerade eben vermeiden wollen.

Im Grundsatz benötigt der Coach sicher oftmals Expertenwissen jenseits der Prozessberatung, um als Coach überhaupt vom Klienten akzeptiert zu werden. Manche Aufgabenstellungen (z.B. Coaching eines IT-Beraters) verlangen mitunter auch ein gewisses Maß an fachspezifischem Wissen (z.B. Hintergründe der IT -Beratung). Im Coaching ist dies allerdings nicht unbedingt zwingend. Es kommt vor, dass gerade im Coaching spezielle Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Kenntnisse erworben werden sollen und somit die inhaltliche Beratung ausdrücklich vom Klienten gewünscht wird. Doch auch hier sollte der Fokus primär auf der Prozessebene verbleiben (der Erreichung des Ziels).

Im Coaching geht es im Wesentlichen um das „Wie“, nicht um das

„Was“, also um Fragen wie „Wie kann ich das Ziel erreichen?“, „Welche Schritte kann ich gehen?“ weniger um Fragen wie „Was ist zu tun?“ oder „Welche Methoden kann ich einsetzen?“

Wie oben angedeutet, erfolgt im Coaching / HypnoCoaching keine „Psychiatisierung“ des Klienten, Coaching kommt nicht als verdeckte Psychotherapie daher. Coaching geht grundsätzlich vom zumindest „psychisch gesunden“ Klienten aus, schwerwiegende psychische Störungen (wie Psychosen) sind gar kontraindiziert, auch und gerade im HypnoCoaching. Dennoch hat es sich bewährt, psychotherapeutische Methoden zu nutzen, um im Klienten innere Ressourcen aufzubauen und **Veränderungsprozesse auszulösen**, die zur Zielerreichung zwingend erforderlich sind. **Kein Erfolg ohne Veränderung**. Und ohne Kommunikation mit dem Unbewussten, gibt es keine positive Veränderung hin auf ein Ziel, zur Lösung individueller Probleme. Psychotherapeutische Methoden sind dahingehend das Mittel der 1. Wahl, der „Golden Way“. Im Gegensatz zur einfachen Psychotherapie können darüber hinaus jedoch fachliche Methoden hinzugefügt werden, vorausgesetzt dies ist vom Klienten gewünscht und der Coach besitzt die entsprechenden fachlichen Kompetenzen.

Sinn und Funktion des Coachings

Coaching versteht sich nicht als „manipulative Gehirnwäsche“. Es will nicht den Charakter des Klienten verändern, sondern dient dazu, aktuelle Zielkonflikte, Erfolgsblockaden- und -Hemmungen, Einseitigkeiten und einengende Ideen, Mängel in der Organisation des Verhaltens sowie starre Muster zu erkennen und im Zuge des Prozesses zu unterbrechen um befriedigende Alternativen zu finden und zu etablieren. Es geht darum, diejenigen Ressourcen zu aktivieren, mit deren Hilfe das Ziel erreicht werden bzw. ein empfundenes Problem gelöst werden kann. Coaching bezweckt nicht nur eine „gesündere“ Befindlichkeit des Systems „Klient“, sondern vor allem eine verbesserte Zukunftsfähigkeit durch Anpassung an die Realität bzw. Schaffen einer neuen „gewünschten“ Realität.

Coaching entfaltet seine volle Kraft dann, wenn es dem Coach gelingt, dem Klienten funktionierende Methoden und Konzepte an die Hand zu geben bzw. „erfahrbar“ zu machen. Mithilfe einer kreativen Beziehung dieser Art kommt der Klient dann schneller und auch ohne Coach auf neue Aspekte und zu befriedigenden Lösungen. Der Engpass des Klienten wird überwunden, wenn seine Engpässe in Bezug auf das Erreichen eines selbst gesetzten Zieles beseitigt werden können, und dazu kann der Coach wertvolle Hilfe bieten. Es erfolgt quasi eine Energiezufuhr von außen, um innere Energien beim Klienten frei zu setzen.

In einem therapeutischen Rahmen würde man an dieser Stelle von der Weckung und Stärkung der Selbstheilungskräfte sprechen, die im Organismus bzw. im Klienten-System vorhanden sind. Es geht darum, eine Verstörung des inneren Gleichgewichts des Klienten wiederherzustellen. Coaching entwickelt die dazu erforderlichen Ressourcen aus dem System „Klient“ heraus, dem „Selbstsystem“.

Was ist nun HypnoCoaching?

Beim HypnoCoaching nutzen wir den **riesigen Fundus des unbewussten Wissens**, das der Organismus in sich trägt. Dieses Wissen ist gekennzeichnet durch wesentlich umfangreichere Verknüpfungsmöglichkeiten, durch gigantische kreative Fähigkeiten sowie durch eine im Gegensatz zum Bewusstsein erweiterte und teilweise anders geartete Informationsverarbeitung. Das Unbewusste kennt meist sowohl die Ursache, als auch die Lösung eines Problems, denn es war und ist seit unserer Geburt immer dabei. Mit Unterstützung eines HypnoCoaches wird der Kontakt mit dem Unbewussten gebahnt und dessen Wissen dem Bewussten zugänglich gemacht (siehe dazu auch den Abschnitt „Hypnose“).



Der **HypnoCoach** erarbeitet mit seinem Klienten eine realistische Zielvorstellung, die für diesen wirklich passt, da diese Zielvorstellung aus dem Klienten-System heraus entwickelt und mit dessen Unbewusstem abgestimmt wird. Um sicherzustellen, dass das angestrebte Ergebnis tatsächlich den Bedürfnissen und den Möglichkeiten entspricht, wird dass

Unbewusste über ein nicht willkürliches, also autonomes Körpersignal um Erlaubnis gebeten (ideomotorische Abfrage z.B. über die Hände oder Fingersignale). Hier zeigen sich denn auch mögliche Widerstände oder auch Verbote/Gebote in Bezug auf die Erreichung des Ziels, die im Wege des HypnoCoachings ebenfalls aufgelöst werden können. Diese Reaktion wird seitens des Klienten also nicht bewusst initiiert, sondern unbewusst entwickelt und gesteuert. Die Veränderung des Verhaltens hin zu einem gewünschten Ergebnis kann nur erfolgen, wenn das Bewusstsein und das Unbewusste ein gemeinsames Ziel anstreben.

Schon während des inneren Problemlösungs-Prozesses werden wichtige Ressourcen erinnert, erlebnismäßig und physiologisch aktiviert und für die weitere Arbeit bereitgestellt. Der Aufbau individueller Ressourcen kommt ohne Anwendung „aufdeckender Verfahren“ der Psychotherapie aus und kann deshalb flexibel unterschiedlichsten Typen von Klienten zur Verfügung gestellt werden. Darüber hinaus bilden die inneren Ressourcen des Klienten eine wichtige Basis für den gesamten Prozess des HypnoCoachings und stehen deshalb am Anfang eines jeden Coachings.

HypnoCoaching ist insbesondere dann angezeigt, wenn in einer

problematischen Angelegenheit bereits alles Erdenkliche gedacht worden ist und dies zu keiner wirklichen Lösung des Problems oder zum Erreichen eines Ziel geführt hat. Die erforderlichen Informationen sind häufig nicht auf den üblichen Denkebenen zu finden, sondern das tiefere Wissen des Unbewussten muss einbezogen werden. Bedauerlicherweise nutzen viele Menschen diese Möglichkeit erst dann, wenn alle anderen (möglicherweise sehr schmerzhaften und kostspieligen) Methoden und Konzepte versagt haben.

Dieses Wissen des Unbewussten ist dem bewussten Denken nicht direkt zugänglich, eröffnet sich aber in kreativen Zuständen und kann in der Hypnose gezielt angesprochen werden (eben im Wege hypnotischer Konzepte, wie Symbolisierungen und Ideomotorik). Dafür lernt der Klient unter Anleitung des HypnoCoaches zuerst den angenehmen Zustand einer individuell empfundenen „Arbeits-Trance“. Im Wege der Selbsthypnose lernt der Klient diesen Prozess und Zustand dann selbst zu herzustellen und die Trance für die Beantwortung wichtiger Fragen zu nutzen. So wird das Coaching zum täglich nutzbaren Arbeitsmittel in allen Lebensbereichen.

Die im HypnoCoaching geübte Art der **Selbsthypnose** ist dabei nicht einfach nur Meditation oder Entspannung. Beim HypnoCoaching und der Hypnose allgemein wird gelernt, das „Fenster zum Problem“ offen zu halten und die Vorteile des Coaching und der Selbsthypnose zielorientiert zu nutzen, also zu einer wirklichen und nachhaltigen Problemlösung zu gelangen.

HypnoCoaching ist also ein einfach zu erlernendes, allerdings mächtiges, flexibel einsetzbares und nachhaltig wirksames Konzept des Ressourcen- und lösungsorientierten Erfolgs- und Selbstmanagements!

Welche **Zielgruppen** werden durch das Coaching / HypnoCoaching angesprochen? Für wen ist die Methode geeignet?

Allgemein gesprochen für jeden Menschen, der seine

Persönlichkeit entwickeln möchte, seine Potentiale voll entfalten will, der seine selbst gesteckten Ziele erreichen möchte, Selbstheilung herbeiführen möchte und allgemein seine individuell empfunden Probleme nachhaltig lösen möchte, in allen Lebensbereichen und frei von Fremdbestimmung.

HypnoCoaching kann ganz allgemein insbesondere in folgenden Bereichen hilfreich sein:

- Erfolgs- und Selbstmanagement (sportlich, beruflich, sozial)
- Persönlichkeitsentwicklung, Lebensgestaltung, Berufsgestaltung
- Auflösung von Selbsthemmungen und Minderwertigkeitssyndromen, Steigerung des Selbstwertes
- Berufswahl, berufliche Weiterentwicklung, Karriereplanung
- Entwicklung einer Lebensvision und eines Lebensplans
- Angststörungen & Phobien (z.B. Prüfungsängste, Erwartungsängste)
- Begleitung beim beruflichen Aufstieg oder beruflichen Veränderungen
- Begleitung in die Selbständigkeit
- Übergang in den „Ruhestand“
- Zeitmanagement
- Resilienz und Bewältigung von Lebenskrisen
- Erkennen von Selbstsabotage und Entwicklung förderlicher Muster
- Kommunikationsstörungen, Verbesserung von Beziehungen
- Süchte, Vorlieben und Abhängigkeiten aller Art, wie Rauchen, Alkoholismus, Magersucht, Übergewicht
- Aktivierung von Selbstheilungsprozessen
- Ausrichtung auf ein sinnvolles und selbstbestimmtes Leben, was finanzielle Unabhängigkeit und den Aufbau von Wohlstand einschließt

Die **Schwerpunkte / Anwendungsbereiche** meines Coachings liegen

in den Bereichen **Erfolgs- und Selbstmanagement, Sporthypnose, Leistungsoptimierung, Persönlichkeitsentwicklung, Lebensgestaltung, Lebensberatung, Berufsgestaltung, Auflösung von Selbsthemmungen und Minderwertigkeitssyndromen, Stressbewältigung und -Prävention, Steigerung des Selbstwertes, Kommunikationsstörungen, Verbesserung von Beziehungen, der Aktivierung von Selbstheilungsprozessen** sowie der **Ausrichtung auf ein sinnvolles, freies und selbstbestimmtes Leben**. Dabei kann Hypnose zum Einsatz kommen, mitunter kann darauf jedoch je nach Fragestellung auch verzichtet werden. HypnoCoaching ist allerdings auch in diesen Bereichen meist das Mittel der 1. Wahl.