

Ganzheitliche & subtile Wahrnehmung im Coaching

Die Qualität von Beratung und Coaching hängt ganz wesentlich an der Fähigkeit, eine möglichst unvoreingenommene und ganzheitliche Wahrnehmung zu entwickeln.



Foto: © Raimo.at

VON WERNER A. LEEB

Folgende Beispiele zeigen einige Wahrnehmungs-Phänomene im Coaching-Prozess auf und geben Anregungen, wie Coach oder Beraterin in jeder Phase eine ganzheitliche Wahrnehmung weiterentwickeln können:

Erstkontakt & Anbahnung

Schon die Terminvereinbarung per Telefon kann erste Hinweise auf Persönlichkeitsstruktur und Verhalten der Klienten liefern. Sind Leidensdruck und Mitteilungsbedürfnis sehr hoch? Formuliert die Person umständlich oder ist sie kurz angebunden? Sachlich oder emotional? Wertet sie sich oder andere ab? Welche Formulierungen bzw. sprachliche Metaphern verwendet sie? Spricht die Person leise und verhalten oder laut und selbstbewusst? Wird lediglich der Termin vereinbart und alles andere auf den Erst-Termin vertagt, oder ist die Situationsbeschreibung kaum zu stoppen? All dies sind Informationen, die dem Coach bereits zarte Hinweise geben können, wie Klienten „ticken“, welche „mentalen Modelle“ bei ihnen wirksam sind oder wie die Beziehungsgestaltung aussehen könnte u.v.m. Der Coach ist bereits in dieser Phase aufgefordert, sich seine/ihre Wahrnehmungen bewusst zu machen und zu reflektieren.

Erste Eindrücke & Hypothesen bewusst machen

Vorbereitung auf Coaching-Einheiten

Vor einem Erstgespräch genügt meist die Erinnerung an die telefonische Terminvereinbarung und die Einnahme einer neugierig-offenen Haltung.

Bei einem Folgetermin empfiehlt sich ein kurzer Blick auf die Notizen zur jeweiligen Klientin sowie etwaige Überlegungen zur Weiterarbeit. Coaching erfordert ein hohes Maß an Präsenz und Achtsamkeit – den Klienten, aber auch sich selbst gegenüber. Insofern empfiehlt sich für Coaches vor jeder Einheit ein Moment der „Besinnung“ des „nach Innen Gehens“, mit Fragen wie:

- „Wie geht es mir gerade körperlich/mental/emotional?“
- „Gelingt es mir im Hier und Jetzt zu sein? Brauche ich dafür noch etwas?“
- „Was kann ich zum Coachee (noch) erinnern/visualisieren?“ etc.

Selbstfürsorge als „ethisches Postulat“ für Coaches

Erstkontakt in Präsenz

Eine Klientin kommt etwa zehn Minuten zu spät, wirkt gehetzt, entschuldigt sich wiederholt, macht fremd- und selbstabwertende Bemerkungen („Mein Kollege hat mich wieder mal hängen lassen, ...“ und „aber eigentlich ist das typisch für mich, ich bin ja so ein Schussel ...“). Ihre Stimme ist laut und schrill, die weit geöffneten Augen verstärken den gehetzten Eindruck. Der kraftlos-schlaffe Händedruck steht dazu in einem seltsamen Kontrast. Ziel- und Auftragsklärung gestalten sich ähnlich „konfus“ und „zerstreut“: zum vordergründig eingebrachten Thema „Hineinwachsen in die Führungsrolle“ kommen noch weitere wie „optimales Zeitmanagement“ (sic!), „bessere Abgrenzungsfähigkeit“, „raus aus der

Erschöpfung“ etc. Vor allem Art und Weise des Vorgebrachten lassen beim Coach ebenfalls Empfindungen der „Desorientierung“, der „Sprunghaftigkeit“, des „gehetzt Seins“ entstehen und schreien förmlich nach Fokussierung, Struktur und Entschleunigung ... alles Hinweise für mögliche Interventionen oder gemeinsame Schritte der Lösungsarbeit. Desto ganzheitlicher und umfassender diese Wahrnehmungen präsent gehalten werden können, umso wirkungsvoller kann Begleitung stattfinden.

Arbeitsphasen

Bei Folgeterminen lassen sich Wahrnehmungen des Erstkontakts erweitern, schärfen oder korrigieren. Wichtig ist, eigene Hypothesen (die wir unbewusst immer bilden) zu überprüfen und Klienten nicht in Schubladen zu werfen, sondern vielmehr bereit zu sein, auch andere Aspekte der Person zu entdecken. Die Awareness des Coachs auf seine eigenen (auch inneren) Wahrnehmungen ist dafür sehr wesentlich – hier mögliche Beispiele:

Warum empfinde ich plötzlich diese unwiderstehliche Müdigkeit? Ist sie einer Feier am Vorabend geschuldet, oder vielmehr Ausdruck dafür, dass mich Thema oder Art und Weise der Vermittlung ermüden? Sollte es einer der letztgenannten Punkte sein, ist dies für den Coach und Coachee, wertvolle Information, die vom Coach wahrgenommen, festgehalten und gegebenenfalls zur Verfügung gestellt werden sollte. Sie kann Hinweis auf einen sog. Parallelprozess sein: sprich in der Coaching-Beziehung wiederholt sich u.U. ein Prozess aus dem Alltagsleben der Klientin. Beklagte die Klientin etwa, dass es ihr schwer falle Mitarbeiterinnen zu motivieren oder begeistern, dass Inhalte nicht gehört, verstanden oder umgesetzt werden, dann wiederholt sich hier u.U. ein Muster mit und beim Coach. Der gemeinsame Blick auf die abgelaufene Sequenz kann Aufschluss darüber geben, was Auslöser gewesen sein mag: Keine zielgruppengerechte Sprache? Voraussetzung von

Parallelprozesse

nicht vorhandenem Vorwissen? Information-overload? Zuviel oder zu wenig Redundanz? Monotone, emotionslose Auflistungen? Verlust des Kontakts? Monologisieren? etc.

Ein Coachee ringt bei der Situationsbeschreibung nach Worten, kann unterschiedliche Aspekte (noch) nicht fassen und plötzlich entsteht vor dem inneren Auge des Coachs intuitiv ein Bild, eine Figur, eine Metapher, welche explorierend als Option angeboten wird ... und sich als „absolut treffend“ für den Coachee herausstellt. Plötzlich ergeben etliche Faktoren, die bislang wie lose Puzzlesteine wirkten, ein Ganzes, eine „Gestalt“, die in sich stimmig wahrgenommen werden kann. Solche Momente sind häufig Schlüsselsequenzen im Coachingprozess, die maßgebliche Schritte in Richtung Lösung ermöglichen.

Solche subtil wirkenden Phänomene treten meist dann auf, wenn die Beziehungsebene zwischen Coach und Coachee ein intensives „Mitschwingen“ und „in Resonanz gehen“ erlaubt, welche die Co-Kreation von Neuem ermöglicht. Dies setzt vor allem auf Seiten des Coachs voraus, einerseits völlig bei sich und gleichzeitig voll und ganz beim Gegenüber zu sein, sich einzulassen, unvoreingenommen, nicht wertend und offen für das, was da kommen mag! ⚠

Intuition & Imagination

Self-Awareness

