

Alexandra Tutsek

MEDITATION COACHING



COACHING KONZEPT

Definition Coaching und Indikationen

Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Der Fokus liegt dabei nicht in der Problemanalyse, sondern in der Lösungsfindung. Der Coach begleitet non-direktiv, der Klient erarbeitet Lösungsansätze selbstständig und findet so Zugang zu seinen Ressourcen. Er gelangt in einen selbstreflektierten Entwicklungsprozess und kommt im Umgang mit seinem Problem wieder ins autonome Gestalten seines Erlebens statt „Opfer der Umstände“ zu sein. Ein erfolgreiches Coaching zeichnet sich somit dadurch aus, dass der Coach entbehrbar wird.

Coaching kann eingesetzt werden, wenn der Klient sich in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen wiederfindet, so zum Beispiel bei beruflichen Umstrukturierungen, Teamkonflikten, Motivationsblockaden, fehlender Work-Life-Balance aber auch bei privaten Herausforderungen wie bspw. Umzug oder Trennung. Voraussetzung ist, dass der Klient psychisch gesund und der Selbstregulation fähig ist.

Integrativ, systemisch und achtsamkeitsbasiert

Coaching und Meditation haben wechselseitige

Synergieeffekte: Beiden Methoden liegt eine Bewusstmachung innerer Prozesse zugrunde. Transformationsprozesse aus der Meditation können im Coaching weiter bearbeitet werden, umgekehrt können meditative Techniken wie achtsames Wahrnehmen des Bewusstseins und Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt für Coaching-Klienten hilfreich sein.

Meine Haltung als Coach folgt der humanistischen Psychologie: Jedes Individuum ist gleichwertig und hat einen konstruktiven Kern in sich, der die Lösungen für seine Probleme bereits enthält. Als entscheidungs- und entwicklungsfähiges Wesen ist dem Menschen Selbstverwirklichung und Autonomie möglich. Gleichwohl ist der Mensch ein soziales Wesen, er lebt ergo in einem Spannungsfeld von Autonomie und Interdependenz mit seinen ihn umgebenden Systemen. Hier kommt für mich der systemische Ansatz im Coaching zum Tragen. Gerade in komplexen Problemsituationen führt lineares, kausales Denken meist nur zu kurzzeitiger „Oberflächenkosmetik“. Systemisches Coaching dagegen geht mit flexibler Prozessbegleitung auf Interaktionen und Dynamiken komplexer Probleme ein und ermöglicht kreative, nachhaltige und dem ganzen System gerecht werdende Lösungen. Achtsamkeit gewährleistet mir im Coachingprozess Neutralität, Präsenz und Ergebnisoffenheit und dient so als Werkzeug der Qualitätssicherung um dem Klienten einen wirklich freien Rahmen zur Entfaltung seiner Lösungsideen zu bieten.

Coaching-Ablauf

Ein seriöses und professionelles Coaching ist ein strukturierter Prozess, der in verschiedene Phasen gegliedert ist:

Kontaktphase

Coach und Klient lernen sich kennen und es wird geklärt, ob Coaching die geeignete Beratungsform für das Anliegen des Klienten ist. Die beidseitige Entscheidung, ob wir miteinander arbeiten wollen ist neben der thematischen und methodischen Passung auch und insbesondere vom zwischenmenschlichen Aspekt abhängig: Gegenseitiges Vertrauen, Wertschätzung und Offenheit sollten sind Grundlage der Arbeitsbeziehung.

Vereinbarungsphase

Im Coachingvertrag werden Formalitäten und Abläufe wie Dauer und Turnus der Sitzungen festgelegt als auch die „Spielregeln“ (Eigenverantwortlichkeit, ehrliche Kommunikation, Vertraulichkeit). Das Ziel des Klienten wird im Dialog konkret herausgearbeitet. Insofern ist diese Phase schon ein praktischer Teil des Coachings, denn oftmals haben Klienten anfangs noch gar keine Vorstellung von ihrem Ziel. So kann es sein, dass Sie zwar wissen, was sie *nicht* wollen, aber noch nicht konkretisieren können, was Sie *anstatt dessen* wollen.

Arbeitsphase

- **Situationsanalyse:**
Vielleicht ist das vordergründige Problem gar nicht „der springende Punkt“, sondern dahinter stehende Themen. In der Ist-Analyse filtern wir relevante und der Lösungsfindung dienliche Arbeitspunkte aus der Flut von Informationen. In dieser Phase, die meist nur eine Sitzung benötigt, lernt der Klient sein Problem zu verstehen: Er gewinnt Klarheit über seine Situation, betrachtet sie aus verschiedenen Perspektiven, versteht Zusammenhänge.
- **Lösungsentwurf:**
Coach und Klient haben ein klares Bild von der Ausgangssituation, gegebenfalls wurde das Ziel der aktualisierten Ist-Sichtweise angepasst. Nun erarbeitet der Klient mithilfe gezielter Interventionen Lösungsansätze. Dabei erlaubt er sich ganz bewusst, sich auszuprobieren und selber neu kennenlernen. Die eingesetzten Methoden helfen ihm, eine neue Rolle im Umgang mit seinem Anliegen zu finden und seine Handlungsoptionen zu erweitern. Am Ende dieser Phase werden konkrete künftige Massnahmen herausgearbeitet. Der Klient hat nun einen maßgeschneiderten, weil *selbst* erarbeiteten, Lösungsweg mit gut erreichbaren Etappenzielen und einem klaren Massnahmenkatalog.

Abschlussphase

Für gewöhnlich benötigt ein Coachingprozess mindestens zwei, bei komplexeren Themen bis zu acht Sitzungen. Am Ende des Prozesses wechsle ich mit dem Klienten auf die Metaebene und beleuchte nochmals den ganzen Prozess. Dabei evaluieren wir anhand der anfangs gesetzten Ziele den Erfolg des Coachings und ich hole mir vom Klienten ein ehrliches Feedback über meine Arbeit ein.

Zielgruppen

Beruflicher Kontext – Business Coaching

Coaching wird zumeist als Maßnahme auf Top-Management-Ebene verortet.

Ich bin der Überzeugung, dass sich jedoch nicht nur in den obersten Hierarchieebenen der Arbeitswelt Coachinganlässe ergeben, sondern dass auch „normale“ Angestellte, leitende Angestellte im unteren/mittleren Management, Selbstständige und Freiberufler sich mit Konflikten konfrontiert sehen, die durch Coaching gelöst werden können. Diese Gruppe von Erwerbstätigen erlebt oft in Sandwichpositionen Druck von oben und von unten, sieht sich existentiellen Ängsten gegenüber oder erfährt einen Mangel an Wertschätzung und Selbstgestaltungsmöglichkeiten bspw. durch Teamkonflikte oder als starr empfundene Organisationsstrukturen.

Hier kann ich mit Coaching unterstützend an Themen wie Stressmanagement, Konfliktlösung, Kommunikationsfähigkeit oder Potentialverwirklichung arbeiten.

Privater Kontext – Life Coaching

Wenn Menschen private Veränderungen durchlaufen, kann Coaching als Begleitung in

eine neue Lebensphase eingesetzt werden. Als Beispiel für private Coachinganlässe seien Trennung oder neuer Lebenspartner, Umzug, Zuwachs oder Auszug von Kindern sowie der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung genannt.

Life Coaching will kein Ersatz für ein Gespräch unter Freunden sein. Vielmehr haben Sie in den Sitzungen einen Sparringspartner außerhalb Ihres „Heimatsystems“, der unvoreingenommen und ohne persönlich gefärbte Ratschläge gemeinsam mit Ihnen einen Blick auf Ihr Problem wirft und so einen konstruktiven Rahmen schafft, um wirklich neue Blickwinkel und Ideen zu finden.

Grundsätzlich möchte ich noch einmal die klare Abgrenzung von Coaching (egal ob im beruflichen oder privaten Kontext) und Therapie vornehmen: Coachingklienten müssen psychisch gesund und der Selbstregulation fähig sein. Weder wird im Coaching aufdeckend an in der Vergangenheit liegenden Ursachen eines Problems gearbeitet, noch wird eine längerfristige Begleitung des Klienten angestrebt.

Methoden – Eine Auswahl

Fragetechniken

Coaching lebt von Dialog und Selbstreflexion. Der Einsatz von Fragetechniken, insbesondere von systemischen und zirkulären Fragen, ist daher eine Grundlage des Coachingprozesses. Sie erlauben dem Klienten ein „Thinking out of the box“ und generieren für die Lösungsentwicklung wichtige Informationen.

Ressourcenarbeit

Um Copingstrategien für anstehende Veränderungsprozesse zu entwickeln ist das (Wieder-)Entdecken, (Re-)Aktivieren und Festigen innerer Kraftquellen und Potentiale wichtig. Als Methoden kommen zum Einsatz: Ressourcenfragen, Visualisierungen und Imaginationen, Lebensflussmodell

Wertequadrat

Das Wertequadrat nach F. Schulz von Thun mit seiner Gegenüberstellung von konfrontierenden persönlichen Werten verhilft dem Klienten zu einer neuen Sichtweise auf das, was er an anderen und an sich selbst ablehnt. Die Arbeit mit dem Wertequadrat ist ein hilfreiches Werkzeug zur Zielorientierung, zur Umkehr von destruktiven Glaubenspolaritäten und bei der Konfliktmoderation.

Mindfulness

Übungen zur Körperwahrnehmung und Atembeobachtung aus der Achtsamkeitspraxis verbessern die Außenwirkung durch mehr körperliche Präsenz und sind wertvolle Tools im Stressmanagement und Resilienztraining. Im Coachingprozess verhindern meditative Techniken, dass der Klient seinen Fokus aus den Augen verliert und helfen ihm, in die Gegenwart zu kommen und Distanz zu emotional aufgeladenen Themen zu wahren.

Aufstellungsarbeit mit Systembrett / Bodenankern

Mit der Aufstellungsarbeit werden systemische Konflikte externalisiert dargestellt und so für den Klienten erleb- und gestaltbar gemacht. Dabei fungieren Holzfiguren oder Platzkarten am Boden als Stellvertreter der am Arbeitsthema involvierten Aspekte. Ihre Konstellation gibt Aufschluss über die Ist-Situation. Durch Umstellung werden die stellvertretenden Figuren / Bodenanker neu in Beziehung gesetzt. Gleich einer „Trockenübung“ spielt der Klient so neue Lösungsoptionen durch. Hauptsächlich arbeite ich mit strukturellen Aufstellungen und der Aufstellung innerer Anteile.

Voice Dialogue

Das Ich eines Menschen setzt sich aus mehreren Teilpersönlichkeiten zusammen, die, meist unbewusst, je nach Situation in Aktion treten. In der Voice Dialogue Methode nach Hal & Sidra Stone nimmt der Klient bewusst die Rollen seiner Teilpersönlichkeiten ein, vergleichbar mit einem Mitarbeitergespräch mit dem eigenen, inneren Team – und Ihrem bewussten, selbstreflektierten Ich als Chef. Ziel des Voice Dialogue ist, die verschiedenen Unterpersönlichkeiten, ihre Energien und Absichten, kennenzulernen und sie zu einem gut regulierten und geführten Ensemble zu vereinigen.

Life Long Learning

Jeder Klient bringt sein persönliches Mindset, seine individuellen Erfahrungen und Werte und eine neue, einzigartige Aufgabenstellung mit. Wer mit Menschen arbeitet lernt nie aus. Aus Respekt vor der verantwortungsvollen Aufgabe Menschen zu begleiten, aber auch aus persönlicher Neugier und einer nicht enden wollenden Freude und Passion an dem „Spektrum Mensch“ nehme ich fortlaufend an zertifizierten Seminaren, Aus- und Weiterbildungen bei renommierten Ausbildern teil, beispielsweise bei Dr. Klaus P. Horn (DCV-zertifizierte Ausbildung systemisches Coaching), Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle (DGAM-zertifizierte Ausbildung Meditationslehrerin) und aktuell bei Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd (Seminar Strukturaufstellungen). Zudem befinde ich mich in der Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie / humanistische Gesprächspsychotherapie bei Christopher Ofenstein und in fortlaufender Supervision.

Alexandra Tutsek

Systemischer Coach
Meditations- und Achtsamkeitslehrerin