

Ina Hullmann

How to coach

Mit Leichtigkeit Coaching lernen

Mit einem Geleitwort von Peter Hain

2. Auflage



Ina Hullmann

How to coach

2. Auflage

This page intentionally left blank

Ina Hullmann

How to coach

Mit Leichtigkeit Coaching lernen

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit einem Geleitwort von **Peter Hain**

 **Schattauer**

Ina Hullmann

Praxis für Coaching
Winkelriedstrasse 45
CH-6003 Luzern
info@inahullmann.com
www.inahullmann.com



Wir freuen uns auf Ihr Feedback
unter www.schattauer.de/feedback
oder direkt über QR-Code.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2012, 2017 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de

Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Lektorat: Michael Lenkeit, Stuttgart

Projektleitung: Dr. Sandra Schmidt

Umschlagabbildung: Ina Hullmann

Satz: Fotosatz Buck, Kumhausen/Hachelstuhl

Druck und Einband: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-7945-9057-0

ISBN 978-3-7945-3226-1

Geleitwort

Nehmen Sie Platz!

Als ich ebenso geehrt wie neugierig zusagte, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, ahnte ich noch nicht, dass mich ein außergewöhnliches Menü in 6 Gängen erwarten und ich somit zum Vorschmecker für alle Leserinnen und Leser werden würde. Eine überaus verantwortungsvolle Aufgabe, da hier nicht nur Geschmack, Genuss oder die Originalität der Zusammenstellung gewürdigt werden sollten, sondern auch Nährwert und Verträglichkeit der auserwählten Zutaten, die kunstvolle Zubereitung und schließlich die raffinierte Würzung, die zur Entfaltung bringen soll, was die gesamte Präsentation verspricht.

Während kochbuchartige Rezepte für Coaching oder Psychotherapie meist schon bei „Fast Food“ an ihre Grenzen stoßen und das Ergebnis dann bestenfalls einen faden Nachgeschmack hinterlässt, im schlimmsten Fall ungenießbar ist, präsentiert uns hier Ina Hullmann ein Menü, das sich in seiner Reichhaltigkeit jederzeit dem individuellen „Kompetenz-Hunger“ und „Wissens-Durst“ anpassen kann, niemanden überfüttert, aber auch keinen hungern lässt.

Leicht und liebevoll führt die Autorin durch die Speisenfolge, garniert metaphorisch ihre Zutaten und Gewürze und wählt aus ihrem reichen Erfahrungsschatz jeweils die Zubereitung, die am einfachsten zum Wesentlichen führt. So bietet sie nicht nur eine genussvolle Orientierung für ambitionierte Coaching-Einsteiger, sondern auch nachhaltig Nahrhaftes für erfahrene Fachleute. Unterstützt von überzeugend einfachen Übungseinheiten kann darüber hinaus jeder Gang zur erlebten Selbsterfahrung werden, der neugierige Gast wird in die Küche gebeten. Bei diesem erlesenen Menü ist es nicht nur wichtig, die Reihenfolge der Gänge einzuhalten, sondern sich auch Pausen zu gönnen, eine gesunde Verdauung und Entwicklung lassen sich nicht abkürzen. Lassen Sie sich Zeit, es brennt nichts an, das Haltbarkeitsdatum ist selbst erneuernd und es ist jederzeit frisch angerichtet – guten Appetit!

Zürich, im April 2012

Dr. phil. Peter Hain, MSc.
Past-Präsident und Ausbilder der Gesellschaft
für klinische Hypnose Schweiz, ghyps

This page intentionally left blank

Vorwort

„Es wird viel leichter sein, als Sie jetzt denken.“ Ich schaue in die Runde und sehe erstaunte Gesichter. „Das glaube ich Ihnen nicht!“, murmelt eine der anwesenden Führungskräfte des Teams, welches ich gerade im Bereich „Mentale Stärke“ trainiere. „Ich verspreche Ihnen, dass Sie mit Leichtigkeit lernen werden, Ihren mentalen Laser zu aktivieren. Denn alles, was schwer oder kompliziert ist, funktioniert nicht. Es ist ein bisschen so wie fliegen lernen: Das gelingt ebenfalls nicht, wenn man schwer ist. Selbstverständlich gibt es dabei ein paar Regeln, die Sie kennen müssen, und genau 4 Basisschritte, die Sie dort hinbringen, wo Sie eigentlich gerne sein möchten: im Zentrum Ihrer Kraft.“ So beginne ich häufig meine Seminare, Vorträge oder Coachings und die erste Reaktion meiner Klienten ist immer die gleiche: absolutes Erstaunen ob dieser einfachen Tatsache.

Dabei ist es einfach nur logisch. Leichtigkeit ist eine besondere Perspektive, die wir einnehmen können – eine erweiterte Sichtweise – welche Möglichkeiten eröffnet und Potenziale aktivieren hilft. Leichtigkeit beflügelt – auch wenn es um die Lösung wirklich schwer verdaulicher Themen geht. Und Sie als Coach können mit dieser Leichtigkeit die entscheidenden Veränderungen bei Ihrem Klienten anstoßen. Ich freue mich, Ihnen in diesem Buch die Essenz hochwirksamer Techniken in Form meines ganz persönlichen Coaching-Menüs vorzustellen. Dieses lässt sich natürlich ebenso im eigenen Leben anwenden – bei der Arbeit, im Sport, in Beziehungen; auch beim Schreiben dieses Buches hat die Leichtigkeit sehr geholfen. Zur Leichtigkeit in diesem Buch haben darüber hinaus einige Menschen beigetragen, denen ich an dieser Stelle von Herzen danke: meiner Familie für ihre Geduld und Zuverlässigkeit, meinen Eltern und Ama für die liebevolle Unterstützung, Dr. Wulf Bertram für sein Vertrauen in meine Ideen und die fachliche Unterstützung, Dr. Manfred Prior für das bereichernde Interview, Dr. Peter Hain für seine humorvollen Lehrgeschichten und das wundervolle Geleitwort, Marianne Rudolph für den Diamantschliff des Manuskriptes, allen meinen Klienten für ihre Offenheit und ihr Vertrauen in meine Arbeit, sowie Gabriel Angelus für die großartige Inspiration.

Ich freue mich sehr, dass die erste Auflage von „How to coach“ so erfolgreich durchgestartet ist, so dass ich Ihnen nun die zweite, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage präsentieren kann. In den letzten 5 Jahren hat sich auf dem Coaching-Markt vieles weiterentwickelt und besonders der hypnosystemische Ansatz gewinnt aktuell mehr und mehr an Bedeutung. Deshalb habe ich wichtige Neu-Entwicklungen und Techniken hinzugefügt, die sich auch in meiner eigenen Praxis als überaus nützlich und wirksam erwiesen haben. Außerdem wurde das

Buch um aktuelle Forschungsergebnisse, rechtliche Aspekte, sowie Grafiken ergänzt.

Seien Sie jetzt einfach neugierig darauf, wie Sie ganz automatisch beim Lesen immer leichter werden und jedes einzelne Kapitel Sie mehr beflügelt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf den folgenden Seiten und dass Sie *mit Leichtigkeit Coaching lernen*.

Luzern, im Februar 2017

Herzlichst
Ina Hullmann

Inhalt

Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten	1
Unser Gehirn organisiert sich selbst	1
Coaching schafft zukunftsweisende Entwicklung	4
Die Rolle des Coaches	7
Der Geist und seine Möglichkeiten	11
7 Zwerge – Riesenwirkung	14
Ein Schluck Leichtigkeit, ein Happen Gemütlichkeit	14
Werte aus der Zukunft	15
Leckere Balance	18
Die Leichtigkeit des Sinns	21
Echt präsent sein	25
Zum Wohle aller Beteiligten	28
Es lebe der Widerstand!	32
Mit Gemütlichkeit	35
Ordnung schaffen	42
Mein unmoralisches Angebot!	42
Ordnen mit System	43
Stabilisierungstechniken	50
Offene Fragen stellen	59
Perspektive wechseln	64
Ziele klären	72
Sind Sie jetzt komplett verrückt?	72
Gesunden Zielzustand definieren	73
Mentalhygiene: Müllziele ade	79
Die 4 Blätter des Glücksklees	86
Regie führen im eigenen Leben	96

Ressourcen aktivieren	108
Als „Psycho-Fall“ abgestempelt werden	108
Schatzsuche auf allen 4 Wirkebenen	109
Das innere Team stärken	123
Selbsteilungskräfte freisetzen	134
Blockaden lösen	144
Was bilden Sie sich eigentlich ein?	144
Die Horde wilder Affen zähmen	146
Blockierende Einstellungen updaten	158
Toxische Emotionen lösen	166
Prüfungen des Schicksals meistern	180
Bedienungsanleitung für den Geist	192
Bitte lesen Sie jetzt nicht weiter!	192
Aus dem Goldfischglas ausbrechen	193
Bewusstsein stufenweise entfalten	197
Das geniale Unterbewusstsein ausrichten	201
Laserstrahl statt Taschenlampe	204
Anhang	211
Quellennachweise und weiterführende Literatur	211
Adressen im Internet	214
Bezugsquellen für myCoach-Meditationen	214
Bildnachweise	214

Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten

Unser Gehirn organisiert sich selbst

Leider muss ich Sie gleich enttäuschen

Vielleicht haben Sie insgeheim gehofft, dass Sie ausschließlich durch das Erlernen neuer Techniken in der Veränderungsarbeit mit Ihrem Klienten noch effektiver werden? Dann unterliegen Sie tatsächlich einer allgemein verbreiteten Täuschung. Es sind nämlich ganz andere Wirkfaktoren, die zu einem besseren Coaching-Ergebnis führen. Studien aus der Therapieforschung belegen, dass Behandlungstechniken oder technikspezifische Wirkfaktoren für das Therapieergebnis eine geringere Rolle spielen, als bisher angenommen wurde. Alle in Metaanalysen getesteten Therapieverfahren führten zu annähernd gleichen Effekten, wobei sogar Personen ohne Psychotherapie-Ausbildung die gleiche Wirksamkeit bescheinigt wurde wie professionellen Therapeuten (Schiepek 2010). Denn unser Gehirn ist ein hochkomplexes System, welches in der Lage ist, sich komplett selbst zu organisieren; dafür braucht es relativ wenig therapeutischen Input.

Im Prinzip geht es also auch im Coaching immer nur um das Schaffen von Bedingungen für die Möglichkeiten von Selbstorganisation. Die Therapiebeziehung zwischen Therapeut und Klient, die Erwartungshaltung ebenso wie die Authentizität des Therapeuten sind entscheidende Faktoren für den Erfolg einer Therapie, so Professor Schiepek, Leiter des Institutes für Therapieforschung an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Damit sind Sie als Persönlichkeit beim Coaching gefragt. Deshalb wird dieses Buch Sie dazu anregen, Ihre ganz spezielle „Coach-Persönlichkeit“ zu entfalten und eine besondere Beziehung zu Ihrem Klienten zu definieren. Darüber hinaus schlage ich Ihnen weitere hocheffektive und einfach anzuwendende Techniken vor, die sich in meiner eigenen Praxisarbeit über 20 Jahre hinweg bewährt haben.

Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern

In meiner Praxis arbeite ich tagtäglich mit Menschen, die alle möglichen Schwierigkeiten und Konflikte mit sich bringen. Mit modernen hypnosystemischen Techniken finden wir gemeinsam Wege, um bestimmte Muster und die mentale Landkarte ihres Gehirns selbstwirksam so zu verändern, dass sich Leichtigkeit,

Ruhe und Zuversicht entfalten können. Diese lebenslangen Veränderungen der Netzwerke unseres Gehirns nennt sich „Neuronale Plastizität“. Der kanadische Neuropsychologe Donald Hebb formulierte bereits 1949 in seinem Buch „The Organization of Behavior“: „Wenn ein Axon der Zelle A (...) Zelle B erregt und wiederholt und dauerhaft zur Erzeugung von Aktionspotenzialen in Zelle B beiträgt, so resultiert dies in Wachstumsprozessen oder metabolischen Veränderungen in einer oder in beiden Zellen, die bewirken, dass die Effizienz von Zelle A in Bezug auf die Erzeugung eines Aktionspotenzials in B größer wird.“ (Hebb 1949; ► Abb. 1-1) Das bedeutet: Je häufiger Neuronen gleichzeitig miteinander aktiv werden, umso besser vernetzen sie sich („what fires together, wires together“). Dies hat Hebb anhand von Veränderungen der synaptischen Übertragung zwischen Neuronen nachgewiesen.

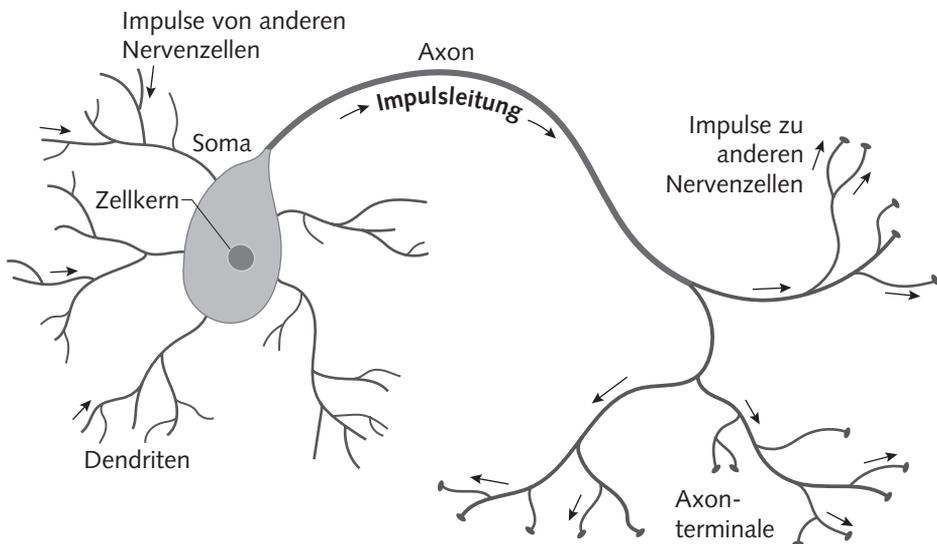


Abb. 1-1 Erregungsleitung durch ein Neuron.

Unser Gehirn verändert sich auf diese Weise ständig und das sogar bis ins hohe Alter. Diese lebenslange Lernfähigkeit belegen viele aktuelle Studien, unter anderem die der Hamburger Arbeitsgruppe um den Neurologen Arne May aus dem Jahre 2008 (vgl. Jänke 2013). Senioren lernten im Verlaufe eines Trainings über einige Monate mit 3 Bällen zu jonglieren. Das hatte erhebliche anatomische Veränderungen in deren Gehirnen zur Folge, ganz genauso wie eben auch bei jüngeren Versuchspersonen. Wir können unser Gehirn also durch das Erlernen neuer Fähigkeiten tatsächlich zielgerichtet verändern. Aber auch der persönliche

Lebensstil, wie z.B. das Erlernen neuer Sprachen, eines Instrumentes oder das Absolvieren eines regelmäßigen Sporttrainings hat große Auswirkungen auf Gehirn und Lernfähigkeit.

Wie hocheffizient die selbstgesteuerten Veränderungsprozesse bei Klienten sein können, zeigt auch die untenstehende Grafik – eine Zusammenfassung der Ergebnisse einer Studie von Asay und Lambert aus dem Jahre 1999 (► Abb. 1-2). Die Forscher fanden 3 therapeutisch wirksame Variablen, die etwa 60 % der gesamten Veränderungswirkung einer Therapie ausmachten. Es wirkten

- die eingesetzte Technik (15 %),
- das Auslösen einer positiven Erwartungshaltung und Placeboeffekte (15 %) und
- die therapeutische Beziehung (30 %).

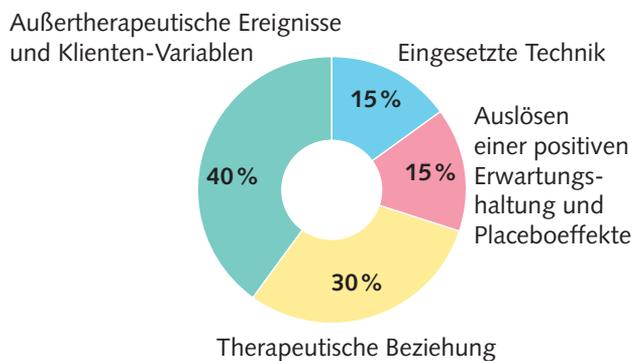


Abb. 1-2 Studie von Asay und Lambert von 1999.

Die restlichen 40 % der Wirksamkeit schreiben die Autoren nicht näher klassifizierbaren außertherapeutischen Ereignissen und Klienten-Variablen zu, das heißt im Klartext: Der Klient ist in diesem Bereich irgendwie selbstwirksam tätig. Man könne also zusammenfassen: Der Therapeut ist verantwortlich für die therapeutische Beziehung, für gute Techniken, um Veränderung zu initiieren, und für das Auslösen einer positiven Erwartungshaltung. Den Rest macht der Klient selbst. Er ist also grundsätzlich in der Lage, in einem entsprechenden Rahmen und mit gezielten Angeboten sich und sein System selbstorganisierend und selbstwirksam in Bewegung zu bringen.

Deshalb möchte dieses Buch Sie vor allem dazu anregen, Ihre ganz individuelle und authentische „Coach-Persönlichkeit“ zu entfalten. Es geht im Wesentlichen darum, eine gute Arbeitsbeziehung zu Ihrem Klienten aufbauen zu können sowie die Erwartungshaltung positiv zu lenken und so Placeboeffekte auszulösen. Ich möchte Ihnen in diesem Buch einige hocheffektive und einfach anzuwendende Techniken vorschlagen, die sich in meiner eigenen Praxisarbeit bewährt haben.

Die 4 Gänge des Coaching-Menüs

Das vorliegende „4-Gänge-Menü des Coachings“ ist eine Essenz aus den letzten 20 Jahren Veränderungsarbeit mit den unterschiedlichsten Persönlichkeiten. Sowohl in den Kliniken, in denen ich mit Patienten verschiedenster psychosomatischer und psychiatrischer Diagnosen gearbeitet habe, als auch im unternehmerischen Bereich, als Coach und Trainerin, konnte ich immer auf diese 4 Gänge als Basisinterventionen zurückgreifen: Ordnung schaffen, Ziele bestimmen, Ressourcen aktivieren und Blockaden lösen. Eine ordentliche Prise Leichtigkeit gehört zum Coaching dazu wie das Salz an die Suppe. Besonders bei den sog. „therapieresistenten“ oder „schweren“ Fällen gelingen Veränderungen auf Grundlage der Geschmacksrichtung Leichtigkeit nämlich viel besser.

Coaching bedeutet, die Fähigkeit des Klienten zur Selbstorganisation anzusprechen und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit Leichtigkeit kann man so in den verschiedensten Einsatzbereichen mit relativ wenig Input ein optimales Ergebnis erzielen – ob als Therapeut, als Mediator oder Dozent.

Dieses Buch richtet sich an alle Personen und Berufsgruppen, die andere Menschen anleiten möchten, Ihr Potenzial zu entfalten und Blockaden zu lösen. Die Bezeichnung „Coach“ bezieht sich also gleichermaßen auf Mediziner, Juristen, Führungskräfte, Psychologen, Heilpraktiker und Lehrer. Der Begriff „Klient“ steht äquivalent für alle Ihre Patienten, Klienten, Mitarbeiter und Schüler. Sie können das Coaching-Menü sogar als Eltern einsetzen, um Ihre Kinder in den kleinen Krisen des Alltags zu stabilisieren.

Coaching schafft zukunftsweisende Entwicklung

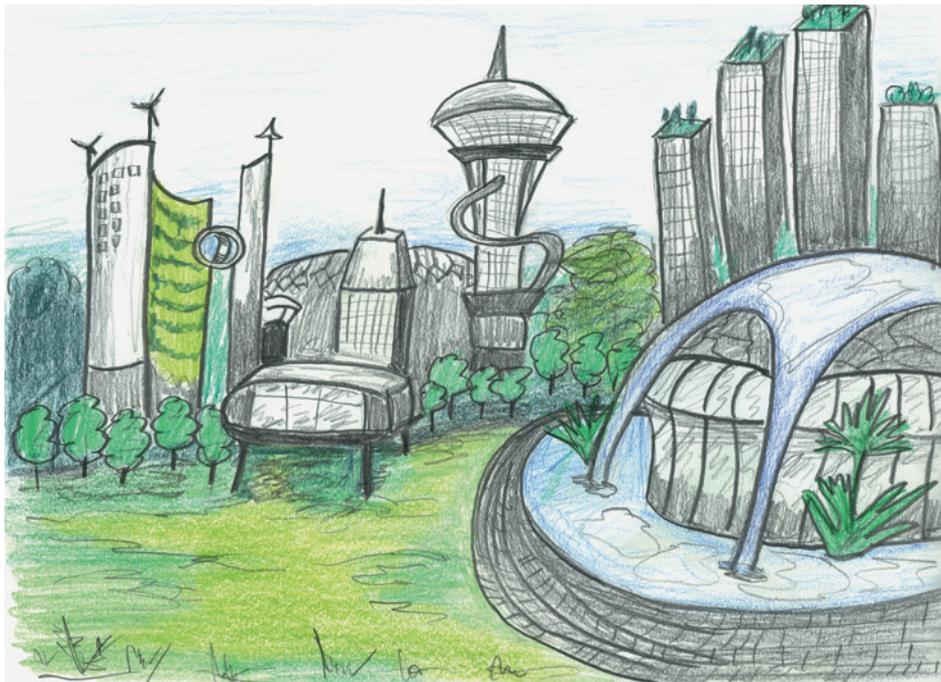
Der Deutsche Bundesverband Coaching (DBVC) definiert Coaching inhaltlich als „eine Kombination aus individueller Unterstützung zur Bewältigung verschiedener Anliegen und persönlicher Beratung. In einer solchen Beratung wird der Klient angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln. Der Coach ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und dient daher zur Identifikation und Lösung der zum Problem führenden Prozesse. Der Klient lernt so im Idealfall, seine Probleme eigenständig zu lösen, sein Verhalten und seine Einstellungen weiterzuentwickeln und effektive Ergebnisse zu erreichen“ (DBVC 2012).

Allerdings ist Coaching streng genommen keine Beratung, zumindest nicht nach hypnosystemischer Auffassung. Der Duden definiert Beratung nämlich als „Erteilung eines Rates“, zum Beispiel im Sinne einer ärztlichen oder psychologischen Fachberatung. Ein guter Coach gibt selbst allerdings keine Ratschläge, sondern begleitet seinen Klienten darin, eigene Lösungen zu generieren. Statt seinem Klienten vorgefertigte Lösungen vorzusetzen, aktivieren wir im Coaching lieber die

eigenen, oft unbewussten Fähigkeiten des Klienten zur Selbstorganisation und seine Selbstheilungskräfte. Im Prinzip geht es im Coaching also um das Schaffen von Bedingungen für die Möglichkeiten von Selbstorganisation. Im Fokus steht eine achtsame und aufmerksame Begleitung des Klienten hin zu seinem selbstgewählten Ziel. Dabei greift man auf Techniken zurück, die innere Ordnung schaffen, Perspektiven erweitern, Ziele klären, Ressourcen und die Selbstorganisation des Gehirns aktivieren. Die Förderung der Selbstreflexion, der Wahrnehmungserweiterung, sowie der Selbstwirksamkeit sind die Kernaufgaben des Coachings. Die aus der verbesserten Selbstwahrnehmung resultierenden Werte und Veränderungen in Bezug auf die „Menschlichkeit“ könnten auch die Gesellschaft und damit sogar die Zukunft unseres schönen blauen Planeten entscheidend positiv verändern.

Mehr Menschlichkeit – die Welt von übermorgen

Machen Sie bitte jetzt mit mir einen kleinen Zeitsprung in die Zukunft: Steigen Sie ein in meine kleine Zeitmaschine und reisen Sie mit mir einige Jahrzehnte in die Zukunft. Wir schreiben das Jahr 2050. Sie haben aus der Vogelperspektive einen wunderbaren Ausblick auf die Erde in der Mitte des 21. Jahrhunderts: Grün wohin das Auge reicht. Bäume und Nutzpflanzen zieren selbst in Stadtzentren alle möglichen Freiflächen, auch Dächer, Wände und Parks, in denen Vögel



und andere Wildtiere frei leben. Dazwischen tauchen harmonisch eingebettet in die Landschaft immer wieder Solaranlagen und Windräder auf. Sogar die Mega-Städte versorgen sich auf diese Weise selbstständig mit Energie (Eberl 2010).

Zwischen den Wolkenkratzern erkennen Sie die technischen Meisterwerke zur Erzeugung von Naturstrom durch Windenergie, der jetzt jedem nahezu grenzenlos zur Verfügung steht. Die Technik ist unglaublich weit entwickelt. Elektroautos oder besser gesagt Flugobjekte sausen überall auf der Welt abgasfrei durch die dreidimensionalen Straßenspuren. Der Biokunststoff und viele andere Materialien für Fahrzeuge, Kleidung und Gebäude werden unter anderem in riesigen Algentanks produziert.

Zoomen Sie sich jetzt noch etwas näher heran. Sie sehen, dass die Menschen ganz friedlich und harmonisch miteinander leben. Es herrscht völlige Akzeptanz bezüglich verschiedener Abstammung, Religionen oder Hautfarben. Es gibt auch keine Motivation mehr für Krieg, Amokläufe oder auch Selbstmordattentate. Denn zum einen stehen allen Völkern der Erde die notwendigen Ressourcen wie Nahrungsmittel und Energie zur Verfügung, um ein qualitativ hochwertiges Leben zu führen. Zum anderen erziehen alle Menschen ihre Kinder zu Respekt, Wertschätzung, liebevoller Achtsamkeit und Mitgefühl.

Nun, lieber Zeitreisender, wie gefällt Ihnen persönlich dieser Ausblick? Schießen Sie schnell noch ein Erinnerungsfoto von dieser Welt, bevor ich Sie wieder mitnehmen muss in Ihre vergangene Realität. Es gibt nämlich vorher noch einiges zu tun! Und Sie als Coach könnten eine zentrale Rolle spielen, damit dieses Utopia irgendwann wahr werden kann.

Prognosen bekannter Zukunftsforscher

Entsprechende Bildung oder Erziehung der Menschen zu zwischenmenschlichen Werten muss zu einer Kernaufgabe des 21. Jahrhunderts werden. Das fordert der Zukunftsforscher und Physiker Dr. Ulrich Eberl in seinem Buch „Zukunft 2050“ (Eberl 2011). Die Ausrottung von Armut und Unterdrückung, sowie Bildung und eine Erziehung zur Menschlichkeit statt zum Hass, könnten den Menschen ein harmonisches Zusammenleben sichern. Denn nach Eberls Auffassung ist das Grundübel, das zu Selbstmordattentaten und Kriegen führt, nicht bei den Religionen zu suchen: „Es sind die gesellschaftlichen Verhältnisse, in denen die Menschen leben müssen. Wären die Verhältnisse lebenswerter, wäre wohl für die wenigsten Menschen der Tod ein erstrebenswertes Ziel.“ Der internationale Terrorismus könne, so Eberl, nur vollständig eingedämmt werden, wenn man die entsprechenden Grundwerte in der Bevölkerung verankert. Den Terroristen muss der Rückhalt in der Bevölkerung genommen werden, durch den sie finanziell und moralisch unterstützt werden (Eberl 2011).

„Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will“, so äußerte sich auch Albert Einstein, Physiker und Entwickler der Relativitäts-

theorie. Kann eine Veränderung unseres Denkens, unserer Wahrnehmung, Welt-sicht und Werte durch Coaching zur Verwirklichung dieser Vision beitragen?

Die Rolle des Coaches

Persönlichkeit ist wichtiger als Techniken

Die therapeutische Haltung des Coaches und seine Persönlichkeitsentwicklung sind wichtiger als alle Techniken – dies ist eine neue und zentrale Erkenntnis moderner Therapie- und Coachingansätze. Meinen Studenten sage ich während ihrer Ausbildung zum hypnosystemischen Coach immer wieder, wie wichtig die eigene Selbsterfahrung ist. Aus meiner Sicht muss ein Coach sich lebenslang weiterbilden und an seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung arbeiten, etwa durch regelmäßige Supervision. Wie ein Musiker, der sein Instrument pflegen und stimmen muss, sollte auch der Coach sein „Instrument“ – Persönlichkeit, Verstand, Intuition und Körpergefühl – meisterhaft beherrschen lernen. Um im übertragenen Sinne das Musikstück seines Klienten begleiten zu können, muss er selber Virtuose auf seinem „Geistesinstrument“ sein. Profi-Musiker üben regelmäßig, stimmen ihr Instrument und pflegen es liebevoll. Genauso sollte der Coach niemals müde werden, sich weiterentwickeln und alle Geheimnisse seines Wesens zu erforschen, um sich immer besser kennenzulernen. Nur so kann er seinen Klienten optimal begleiten und immer achtsamer werden, im Umgang mit sich und dem Gegenüber. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit stehen bei dieser Persönlichkeitsentwicklung im Fokus. Der Begründer des hypnosystemischen Ansatzes, Dr. Gunther Schmidt, beschreibt die Rolle des Coaches als „wandelnde Aufmerksamkeitsfabrik“, die dem Klienten ein neues Erleben anbietet, ein verändertes Erleben aktiviert und dabei keine konkreten Ratschläge gibt. Dabei verweist Schmidt auf die „innere Hollywoodfabrik“ des menschlichen Geistes und erklärt, dass unser Erleben von uns selbst erzeugt wird. Größtenteils geschieht dies auf Stammhirn- und Mittelhirnebene in meist unbewussten Prozessen. So können wir die Netzwerke unseres Erlebens mit nur minimalem Input von außen verändern. Und der Coach fungiert als wertschätzender Begleiter, als neutraler Feedback-Geber, der seinen Klienten dabei unterstützt, eigene Lösungen zu entwickeln und umzusetzen, also selbstwirksam seine Netzwerke des Erlebens zu verändern.

Der sog. „Rapport“ liefert im Coaching das Fundament für eine gelungene Kommunikation und Arbeitsbeziehung zwischen Coach und Klient. Deshalb muss die Fähigkeit Rapport herzustellen und aufrechtzuerhalten vom Coach systematisch trainiert werden. Und natürlich spielt hier auch die Persönlichkeit und das „Echt-Sein“ des Coaches eine große Rolle. Mit indirekten, weichen Formulierungen aus der Hypnotherapie können wir den Klienten zu uns einladen und eine gute Kommunikation aufbauen. „Pacing“ nennt sich das sog. „Eintauchen in die Welt des

Klienten“. Es wird besonders dann eingesetzt, wenn man mit Personen in Kontakt treten und kommunizieren möchte, die einem eigentlich fremd, möglicherweise sogar unsympathisch sind oder sie einen hohen Widerstand zeigen. Pacing und Rapport sind vor allem dann wichtig, wenn es darum geht eine vertrauensvolle Atmosphäre und Arbeitsbeziehung zum Gegenüber aufzubauen.

„Leading“ wurde in seiner ursprünglichen Bedeutung als zielgerichtetes Führen eines Patienten verstanden, um ihn von einem unerwünschten, blockierten Zustand in einen gewünschten Zustand zu führen. Im Ericksonschen Konzept ist mit der Idee des Leading ein Ziel verbunden, dem Klienten Ideenangeboten anzubieten, „welche eine Fokussierung der Wahrnehmung und des Verhaltens auf die gewünschten Potenzialbereiche erleichtern“, so Gunther Schmidt. Diesen Teil der Interaktion jedoch als Leading zu bezeichnen, resultiert noch aus der historisch erklärbaren Prämisse, man könne mit etwas Geschick einen Klienten dazu bringen, dass er macht, was der Therapeut will. Ein Konzept wie das hypnosystemische, welches die Erkenntnisse moderner Neurophysiologie und Biologie berücksichtigt, geht davon aus, dass lebende Systeme autonom und selbstorganisiert funktionieren. Das bedeutet, dass der Coach von außen nur als eine Art „Klimabedingung“ fungieren kann. Je nach Angebot des Coaches ruft der Klient eigenständige Ideen und Musterantworten ab. Mit Leading meinen wir heute also das Anbieten von Veränderungsimpulsen, damit sich der Klient in eine neue Richtung entwickeln kann. Gunther Schmidt schlägt sogar vor, den Begriff des „Leading“ durch „einladen“ zu ersetzen. Solche „Brückenschläge in die gewünschte Lösungszukunft“ gelingen dann, wenn vorher ein wertschätzendes Pacing vorausgegangen ist.

Gleichberechtigung und Neutralität

Die Rolle des Therapeuten hat sich außerdem in den letzten Jahrzehnten vom vermeintlich „Allwissenden Experten“ zum Gleichberechtigten des Klienten verändert. Heute stehen sich Klient und Coach immer auf Augenhöhe gegenüber. Der Therapeut, wie auch der Coach, ist nicht „der Problemlöser“ schlechthin. Der Coach von heute bietet fokussierende Angebote, weiterführende Fragen, ressourcenvolle Sichtweisen oder mögliche Zusammenhänge. Für die richtige Antwort ist die einzige und oberste Autorität immer der Klient. Auch wenn die Antworten mitunter nicht den Erwartungen des Therapeuten entsprechen sollten, sind sie als Kompetenz immer achtenswert. Ein Beispiel: Der Coach macht eine tolle Intervention, freut sich über seinen eleganten Wurf, nur der Klient kann nichts damit anfangen. Das ist niemals ein Hinweis dafür, dass mit dem Klienten etwas nicht stimmt, sondern immer dafür, dass diese Intervention besser an die Welt des Klienten angepasst werden muss. Dass der Klient abweisend reagiert wird heute nicht mehr als Widerstand angesehen, oder als schlecht oder böse gewertet, sondern ist ein wertvolles Feedback für den Coach.

Die systemische Sichtweise geht davon aus, dass jeder seine eigene Wirklichkeit „konstruiert“. Demnach gibt es keine allgemeingültige Wahrheit. Das, was wir als Wahrheit empfinden, hängt von unserer ganz individuellen Sichtweise ab und ist ein Produkt unserer Lebenserfahrungen. Wirklichkeit wird als Ergebnis sozialer Konstruktion angesehen, nicht als etwas, was objektiv ist und ein für alle Mal Gültigkeit besitzt. (von Schlippe, Schweitzer 2010). Aus hypnosystemischer Sicht – der Fusion von systemischem Ansatz und Hypnotherapie – gibt es auch keine Pathologie an sich. Es gibt nur konstruierte Wirklichkeiten und daraus resultierende Wechselwirkungen. Entweder sind diese gewünscht und sozial verträglich, oder eben nicht. Dann entstehen Symptome, Probleme oder Konflikte. Allerdings bedeutet dies im Umkehrschluss nicht, dass der Coach alle anderen Wirklichkeitskonstrukte billigen muss, noch das eigene Wertesystem außer Kraft gesetzt wird. Es muss auch im Coaching Werthaltungen geben, an denen wir uns orientieren. Wenn ein Klient beispielsweise Schwächen anderer zum eigenen Vorteil ausnutzt, Gewalt ausübt oder andere Grundwerte des menschlichen Zusammenlebens verletzt, dann darf sich der Coach nicht neutral verhalten. In einem solchen Fall muss er Stellung beziehen, dass er zu dieser Art von Weltauffassung nicht beitragen wird. Als Nächstes sollte der Coach klären, ob es Sinn macht, mit diesem Klienten weiterzuarbeiten. Neutralität ist aus hypnosystemischer Sicht ein hoher Wert, solange ein achtungsvoller Umgang mit der Realität stattfindet. Neutralität bedeutet aber nicht, als Coach über keine eigene Position zu verfügen, gerade wenn Grundwerte missachtet werden. Grundsätzlich kann man als Coach nur dann eine gute Arbeitsbeziehung zum Klienten aufbauen, wenn man im Hinblick auf Werte persönlich auch Stellung bezieht, wie beispielsweise den Zukunftswerten verpflichtet: Respekt, Wertschätzung, Achtsamkeit gegenüber allem Leben, Nutzen stiften, Gleichberechtigung, Neutralität und Frieden.

Coaching ist keine Psychotherapie

Was genau bedeutet der hypnosystemische Ansatz für Coaching im Allgemeinen und wo genau wird die Abgrenzung zur Psychotherapie gezogen? Wir können systemisches Coaching definieren als die Kunst, Menschen ihren eigenen Weg durch das Problem oder die Krise gehen zu lassen. Der Coach soll seinen Klienten auf diesem Weg begleiten, mit ihm seine individuellen Quellen der Kraft und Selbstheilung finden, seine Selbstwirksamkeitserwartung stärken und immer wieder an die Ressourcen und Fähigkeiten erinnern. Außerdem ist es wichtig, nicht nur lösungsorientiert vorzugehen, sondern auch das Leiden des Klienten achtungsvoll zu würdigen. Nur so kann eine gute therapeutische Bindung (Rapport) zwischen Coach und Klient geschaffen werden. Die Aufgabe des Coaches ist es, den Klienten in seiner Welt abzuholen und Unterschiede in die Muster des Erlebens bzw. die sog. „Problemnetzwerke“ einzuschleusen. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, ein kraftvolles Steuererleben zu initialisieren, sodass sich der Klient als

Regisseur des Ganzen erleben kann. Der Coach ist ein diskreter Prozessbegleiter, aber kein Psychotherapeut.

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Störungen mit Krankheitswert, dazu zählen unter anderem Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwänge, Sexualstörungen oder psychosomatische Erkrankungen. Psychotherapie ist also eine gezielte Behandlung einer psychischen Krankheit mit dem Ziel, der Linderung bzw. Heilung der Symptome. In der Realität sind die Erscheinungsformen menschlicher Problemkonstellationen allerdings nicht immer exakt zuzuordnen. Die Übergänge sind fließend, beispielsweise kann eine Flugangst ganz normal sein. Eine chronische Angsterkrankung in Form einer Phobie vor dem Fliegen jedoch eine Erkrankung im Sinne der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10). Genauso schwierig ist die Abgrenzung schlechter Stimmungen. Handelt es sich einfach nur um mangelnden Selbstwert, unerfüllte Lebenswünsche oder handelt es sich um eine Depression? Ähnlich kann es auch bei Stressphänomenen sein, bei Mobbing, Erziehungsproblemen usw. Das Grundproblem ist also die Abgrenzungsschwierigkeit: Was sind „gesunde“ Reaktionen und ab wann ist eine Reaktion „krankhaft“? Einerseits sollte kein Klient vorschnell „pathologisiert“ werden, andererseits eine behandlungsbedürftige Symptomatik auch nicht übersehen werden, damit der Betroffene zu einem ausgebildeten Psychotherapeuten weitergeleitet werden kann. Um eine klare Klassifikation solcher Phänomene vornehmen zu können, braucht es diagnostische Grundkenntnisse und therapeutische Erfahrung.

Rechtliche Aspekte beim Coaching beachten

Ohne eine Zulassung als Mediziner, Psychologischer Psychotherapeut oder als Heilpraktiker ist es verboten, Dienstleistungen durchzuführen, die die Diagnose und Behandlung von Krankheiten bzw. Krankheitsbildern beinhalten, wie beispielsweise Phobien, Depressionen oder Angstzustände. Dies betrifft alle katalogisierten Krankheiten laut Aufstellungen nach ICD-10. In Deutschland ist eine therapeutische Tätigkeit nur den staatlich berechtigten Therapeuten (Ärzten, Psychotherapeuten, Heilpraktikern) erlaubt. Deshalb ist es allen in der psychologischen Beratung Tätigen (etwa Coaches) anzuraten, zusätzlich die Erlaubnis zur Psychotherapie zu erwerben. Dies geschieht durch eine staatliche Überprüfung nach dem Heilpraktikergesetz (Psychotherapeut nach Heilpraktikergesetz). In der Schweiz und Österreich ist die methodische Freiheit und Verantwortung des Therapeuten in diesem Bereich sehr viel weiter gefasst als in Deutschland.

In diesem Buch geht es, wie gesagt, hauptsächlich darum, Menschen zu stabilisieren, indem sie darin unterstützt werden, sich selbst zu ordnen, ihre Ressourcen sowie wirksame und gesunde Ziele zu aktivieren und ihre Perspektive zu erweitern. Nach Lektüre dieses Buches werden Sie sehr viel bewusster an die zwischenmenschliche Kommunikation herangehen. Sollten Sie bereits ausgebil-

deter Psychotherapeut sein, können die Übungen und Ansätze in diesem Buch die Wirksamkeit Ihrer Interventionen vielleicht sogar noch erhöhen. Aber auch im Coaching gilt der Satz: „Weniger kann mehr sein!“ Gehen Sie also grundsätzlich lieber auf Nummer sicher und übernehmen Sie sich nicht. Und Ihre zukünftigen Klienten werden bei Ihnen in besten Händen sein.

Der Geist und seine Möglichkeiten

Mal angenommen, Sie würden genau jetzt, in diesem Moment, einen waschechten Außerirdischen treffen. Nicht so ein grünes Marsmännchen mit Antennen auf dem Kopf, das aus einer fliegenden Untertasse herausspaziert. Nicht so, sondern viel weiterentwickelter. Dieses Wesen strahlt hell und scheint kaum aus fester Materie zu bestehen. Es kommt auch nicht aus einem Flugobjekt geklettert, sondern verfügt über die Fähigkeiten, Raum und Zeit so zu beeinflussen, dass es sich an jedem beliebigen Ort im Universum allein durch die Kraft seiner Gedanken manifestieren kann. Das Wesen spricht auch nicht zu Ihnen, indem sein Mund Worte formt, sondern es kommuniziert über Gedankenkraft, also eine Art Telepathie. Es wendet sich Ihnen freundlich und voller Respekt für den derzeit noch primitiven Entwicklungsstand der menschlichen Spezies zu und Sie hören ein Wort in dem Raum zwischen Ihren Ohren erklingen:

„ZWAB.“

Sie fragen kopfschüttelnd: „ZWAB? Was bedeutet das denn?“

Außerirdische Intelligenz (A.I.): „Handle immer ZWAB – Zum Wohle Aller Beteiligten.“

Sie: „Und was soll ich jetzt damit anfangen?“

A.I.: „Lerne, Deine Gedanken zu sortieren und Dein Unterbewusstsein auszurichten, sodass Du, aber auch alle anderen davon profitieren.“

Sie: „Warum ist das denn so wichtig?“

A.I.: „Du kennst das Prinzip: Wie Du in den Wald hineinrufst, so kommt das Echo zurück. Also überlege Dir, was Du denkst und tust, denn aus der Umgebung hallt ein unmittelbares Feedback auf Deine Gedanken und Taten zurück.“

Sie: „Und was lerne ich jetzt daraus?“

A.I.: „Stell Dir vor, eine Person sitzt in einem halbdunklen Raum, den sie nicht kennt. Sie hat eine Taschenlampe in der Hand, kann dieses technische Hilfsmittel aber nicht bedienen. Sie knippt die Lampe an und fuchelt wie wild damit herum. Das selbsterzeugte Gewitter aus Hell und Dunkel sorgt für absolute Orientierungslosigkeit. Je mehr die Person mit der Taschenlampe herumfuchelt, desto mehr verliert sie die Orientierung in dem ihr unbekanntem Raum. Sie blendet sich selbst.“ Sie denken jetzt vielleicht gerade: „Wie blöd kann man sein, nicht zu wissen, wie eine einfache Taschenlampe funktioniert.“

A.I. erklärt weiter: „Die meisten Menschen haben im übertragenen Sinne ihre gedankliche Taschenlampe nicht im Griff und keine Ahnung wie sie das Licht sinnvoll einsetzen können. Du willst coachen: Also was würdest Du der Person in dem dunklen Raum raten, um ihr zu helfen?“

Sie: „Ist doch klar. Ich würde sagen: Jetzt bleib mal ruhig und halte die Lampe in eine Richtung. Mit dem Schein der Lampe kannst Du den Raum absuchen, bist Du die Tür findest und dann kannst Du Dein kleines Gefängnis verlassen. Ganz einfach!“

A.I.: „Genau. Ganz einfach. Und genauso einfach funktioniert die Technik, die eigenen Gedanken zu lenken und sein eigenes Unterbewusstsein zu beeinflussen. Der dunkle Raum ist das, was die Gesellschaft, die Kirche, Schule und Erziehung Dir als augenscheinliche Realität vorgegeben haben. Reine Manipulation also, wie Du sein, was Du denken und glauben sollst. Das ist leider nicht immer nur zu Deinem körperlichen und geistigen Vorteil. Du kannst in diesem engen vorgegebenen Gefängnis bleiben und Dich fügen. Aber ich bezweifle stark, dass Dich das auf Dauer glücklich macht. Oder aber Du schaltest Deine mentale Lampe an und nimmst den Dich umgebenden Raum genauer unter die Lupe. Möglicherweise entdeckst Du einen Lichtschalter, Türen und Fenster oder sogar wahre Schätze, die irgendwo in einer Ecke auf ihre Entdeckung warten. Du kannst auch ganz einfach andere anleiten, ihre wahren Schätze – Harmonie, innere Balance und Gesundheit – zu entdecken.“

A.I. erklärt weiter: „Viele Individuen der menschlichen Spezies fuchteln ständig mit ihren ‚Gedankenstrahlen‘ herum und wundern sich, dass sie mit dem Kopf immer wieder an die Wände prallen. Manche beschweren sich über die Sinnlosigkeit ihres eigenen Tuns oder setzen sich irgendwann total entkräftet und deprimiert einfach in eine Ecke – das nennt ihr Menschen dann Depression oder Burnout. Dabei ist die Bedienung der mentalen Taschenlampe eigentlich ganz einfach:

1. Innerlich zur Ruhe kommen (innere Ordnung),
2. anschalten, konzentrieren und sich ausrichten (Ziele klären),
3. den Raum systematisch ableuchten und Schätze bergen (Ressourcenarbeit) sowie
4. den Ausgang finden und ausbrechen aus der Manipulation (Blockaden lösen).“

A.I. lässt plötzlich wie aus dem Nichts ein Buch in Ihren Händen materialisieren. Während sich A.I. langsam aufzulösen beginnt, hören Sie noch: „Wie das genau funktioniert und Du Deine mentalen Fähigkeiten für Dich selbst und zum Wohle der anderen einsetzen kannst, zeigt Dir Schritt für Schritt dieses Buch. Und mehr noch: Wie wäre es, wenn Du auch anderen beibringen könntest, den Lichtstrahl der Taschenlampe so zu bündeln, dass ein Laserstrahl daraus wird? Ein Laser ist ein Präzisionswerkzeug und kann große Kraft entfalten. Du wirst den Lichtkegel wie auf Knopfdruck konzentrieren lernen und ihn so in ein mächtiges Werkzeug verwandeln. Hier ist die Bedienungsanleitung Deiner mentalen Fähigkeiten. Viel Spaß beim Lesen, beim Weitergeben dieses Wissens und wir sehen uns bald wieder!“

A.I. ist verschwunden. Sie öffnen das Buch und beginnen zu lesen: