

## Mein Coaching-Verständnis

*„Denken ist wundervoll – doch noch wundervoller ist das Erleben“ (Oscar Wilde)*

Wenn wir unsere Komfortzone verlassen, uns an ungewöhnlich, nicht alltägliche Orte begeben, können ungewöhnliche Ereignisse erzielt werden. Als Coach möchte ich Personen in unterschiedlichen Lebenslagen und aus unterschiedlichen Kontexten auf Ihrem individuellen Weg begleiten. Coaching ist für mich: „Möglichkeiten zu schaffen, andere Perspektiven einzunehmen, um den Blick zu verändern und somit in einen Prozess zu gelangen. Veränderungen und Entwicklungen zu begleiten und stets authentisch und echt, wie ein sauber geputzter Spiegel zu agieren.“ Wofür wir Menschen erstmal wieder ein Gespür bekommen müssen und eine qualifizierte Ausbildung durchlaufen sollten, brauchen Tiere nur ihre Intuition. Tiere und besonders Lamas geben ungefiltert Feedback, sensibilisieren für kleine Signale, liefern Anregungen, sind Verhaltensvorbilder, wecken Emotionen und sorgen für nachhaltige Lernerlebnisse. Gerade deswegen sind sie eine große Bereicherung in Coachingprozessen.

Im Coaching möchte ich Momente schaffen, die bewegen, die etwas ins Rollen bringen, immer mit dem Ansatz, dass die Lösung jedes Problems in dem Menschen liegt, der das Problem hat. Mein Ziel ist nicht ein Gefühl von Wirksamkeit zu bekommen, sondern mein Ziel ist es, dass der Coachee für sich Wirksamkeit erfährt – sich in seiner Persönlichkeit entwickelt. Und da wir Menschen Gewohnheitstiere sind, fallen uns Verhaltensänderungen oftmals schwer. Auch wenn Menschen, die ins Coaching kommen, oftmals etwas verändern wollen, wissen sie nicht wie es funktionieren kann. Das mag daran liegen, dass die Ursachen der Konflikte und Probleme tiefer liegen, und Werte, Glaubenssätze und Einstellungen, die wir verinnerlicht haben, eine große Rolle spielen. Unsere Psyche ist widerstandsfähig gegen Veränderungen und lässt nicht so einfach zu, dass wir vertraute Verhaltensweisen und Denkmuster aufgeben. Wir würden unseren Halt verlieren, wenn wir ohne Weiteres das Vertraute hinter uns lassen, das passt nicht zu uns Menschen und auch nicht zu Tieren. Genau aus diesen Gründen spielen Natur und Tiere eine entscheidende Rolle im Coaching. Wir kommen aus der Natur und haben alle in uns eine Verbindung zu ihr, die es zu nutzen gilt. *„In der Natur, die uns diese ursprüngliche Sicherheit und Geborgenheit geben kann, ist ein Vertrauen in neue Schritte und Glaubenssätze leichter möglich“* (Messer, Barbara, Weinheim, 2017). Zudem können wir in der Natur unsere Perspektive wechseln, sodass wir die Möglichkeit haben, auch den Zustand zu wechseln. Im NLP gibt es den Begriff des Ankers, dieser kann gelöst werden, indem wir neue Räume einnehmen (vgl. Plass, 2019). Druck rausnehmen, Entschleunigen, Sicherheit und Vertrauen schaffen sind meiner Meinung nach wichtigen Faktoren, die zur (Selbst-) Wirksamkeit beitragen können. Was mir dabei hilft ist mein Bauchgefühl. Es ist nicht immer leicht aber durchaus förderlich auf sein Bauchgefühl, seine Intuition zu hören. Neben Kommunikationsproblemen entstehen innere und äußere Konflikte durch die Nichtbeachtung und Unterdrückung von Bedürfnissen. Im Coaching möchte ich versuchen den Coachee wieder mehr zu sich zurück zu bringen, sodass er auf eine Reise zu sich selbst gehen kann. Ganz nach dem Motto: *„Denken ist wundervoll – doch noch wundervoller ist das Erleben“ (Oscar Wilde)*.