



ACHTSAMKEIT – EINE WERTVOLLE KOMPETENZ IM SYSTEMISCHEN COACHING



Cristina Hambücken

Inhaltsverzeichnis

Executive Summary.....	2
Was ist Achtsamkeit?	3
Wozu dient Achtsamkeit?	5
Exkurs: Definition eines „erfolgreichen“ Coachingprozesses.....	6
Achtsamkeit im systemischen Coaching.....	7
Fazit.....	11

Executive Summary

In dieser Arbeit geht es um Achtsamkeit im Coaching und darum was es eigentlich bedeutet achtsam zu sein, wie wertvoll diese Kompetenz für den Coach ist, welche Vorteile ein achtsamer Coach im Coachingprozess haben kann und auch wie ein achtsamer Klient zum Coachingerfolg beiträgt.

Wir leben in einer Zeit in der Achtsamkeit zunehmend an Bedeutung gewinnt. Unser Leben ist schnelllebig und voller Reize und Stress. Achtsamkeit zielt darauf ab, unseren Fokus auf den Moment und das Hier und Jetzt zu lenken. Hierbei steht die wertfreie Betrachtung des Augenblicks im Vordergrund. Im Kern lässt sich sagen, dass es um das Bewusstsein und die Fähigkeit des bewussten Seins geht.

Achtsamkeit wird schon länger als ein Erfolgsfaktor in der Psychotherapie angesehen und kann mit seinen vier Dimensionen auch im Coachingprozess eine äußerst wirksame Kompetenz darstellen. Ein achtsam agierender Coach ist nicht nur in der Lage eine stabile und vertrauensvolle Beziehung zum Klienten aufzubauen, sondern besitzt auch die Fähigkeit, eine wertvolle Tiefe im Prozess zu erzielen. Auch ein achtsamer Klient kann maßgeblich, beispielsweise durch eine gute Selbstwahrnehmung, zu einem für sich erfolgreichen Coachingprozess beitragen.

Was ist Achtsamkeit?

„Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, das heißt, man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird. ... Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.“ -Thich Nhat Hanh (vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker)

Achtsamkeit findet seinen Ursprung in den buddhistischen Praktiken und hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung in der modernen Psychologie gewonnen. ¹

Je schneller und stressiger unser Alltag wird, umso mehr sehen wir uns nach Entschleunigung sowie Ruhe und Klarheit in unseren Köpfen. Wir erledigen viele Dinge parallel und Multitasking ist eine Fähigkeit, die häufig als erstrebenswert erachtet wird. Aufgrund von äußeren Einflüssen und der inneren Anspruchshaltung, Dinge möglichst schnell und effizient zu erledigen, finden sich viele Menschen in einer Endlosschleife von To Do's und Terminen wieder in der sie ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren. Diesem Zustand gegenüber steht die Achtsamkeit. Sie zielt darauf ab, unseren Fokus auf den Moment und das Hier und Jetzt zu lenken, um uns zu helfen unser „Gedankenkarussell“ kurz anzuhalten und unseren inneren Autopiloten abzuschalten. Hierbei ist es wichtig, die Dinge möglichst wertfrei zu betrachten und mit den Gedanken ganz bei dem zu sein was sich in dem jeweiligen Moment abspielt. Im Kern lässt sich sagen: es geht um das Bewusstsein und die Fähigkeit, bewusst zu Sein. ²³⁴

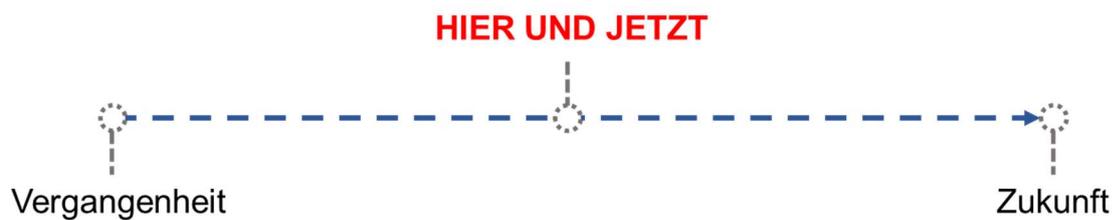
¹ <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html>

² <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-was-ist-das-a-1046882.html>

³ <https://einguterplan.de/achtsamkeit/>

⁴ <https://karrierebibel.de/achtsamkeit/>

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Definitionen von Achtsamkeit, jedoch lassen sich hieraus grob zwei Dimensionen ableiten. Zum einen ist es das Beobachten und Erkennen einer bestimmten Situation bzw. Emotion und zum anderen ist es das Akzeptieren und hier vor allem das wertfreie Akzeptieren einer gewissen Situation bzw. Emotion.⁵ Im späteren Verlauf dieser Arbeit werden wir uns diese Dimensionen erneut ansehen.



„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“ -Thich Nhat Hanh (vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker)

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. Es gibt unterschiedliche Methoden, die uns helfen können achtsamer zu werden. Eine der wohl bekanntesten Methoden ist das MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte das achtwöchige Programm, welches meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung miteinander verbindet, bereits in den 1970er Jahren an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA). Das Trainingsprogramm für den Geist wird weltweit sehr erfolgreich im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen eingesetzt. Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR belegen⁶. Neben MBSR gibt es jedoch noch viele weitere Methoden, um Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren. Der Psychiater und Psychotherapeut Michael Huppertz ist beispielsweise der Meinung, dass man auch durch einfache Übungen, wie etwa das bewusste Beobachten von

⁵ Achtsamkeit im Coaching, Thorsten Ebeling, Seminararbeit, 2012, 24 Seiten, Note: 1,3

⁶ <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr>

einzelnen kleinen Momenten im Alltag, zum Beispiel dem Zähneputzen oder dem Frühstück, seine Achtsamkeit trainieren kann. Achtsamkeitstraining kann aber auch bedeuten, dass man in bestimmten Situationen einfach mal versucht, die Perspektive zu wechseln oder seine Routinen durchbricht und somit aus dem Autopiloten-Modus herauskommt.⁷ All diese Methoden können helfen, achtsamer zu werden und sind für jeden geeignet, der bereit ist, sich darauf einzulassen und seine Achtsamkeit zu trainieren.

Wozu dient Achtsamkeit?

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ -

Thich Nhat Hanh (vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker)

Achtsamkeit bedeutet, seine ungeteilte Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment auszurichten und diesen möglichst wertfrei und aufmerksam zu betrachten. Dies beinhaltet neben den eigenen Gefühlen und Emotionen aber auch die Betrachtung des Umfelds. Durch Achtsamkeit kann eine Art Beobachtungs-Distanz aufgebaut werden, die dabei helfen kann, gewohnte Handlungen und Automatismen zu erkennen und negative Verhaltensmuster zu unterbrechen bzw. aufzulösen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat.⁸⁹

Auch in der Arbeitswelt gewinnt Achtsamkeit immer mehr an Bedeutung. In Zeiten von Burnouts und immer größer werdender Überlastung der Mitarbeiter durch die Schnelllebigkeit des Arbeitsalltages, zeigen erste Studien durchaus positive Effekte von Achtsamkeitstrainings und Seminaren am Arbeitsplatz. Ein geringerer Krankenstand, ein besseres Betriebsklima und eine höhere Mitarbeiterzufriedenheit sind nur einige der Effekte, die Achtsamkeit am Arbeitsplatz mit sich bringt.¹⁰

⁷ <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html>

⁸ <https://praxisfuerachtsamkeit.de/achtsamkeit/wozu-dient-achtsamkeit/>

⁹ <https://karrierebibel.de/achtsamkeit/>

¹⁰ <https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/persoенliche-kompetenz/achtsamkeit-im-unternehmen/>

Achtsamkeit ist außerdem ein wichtiger Faktor für den Aufbau und die Pflege von Beziehungen. Achtsame Menschen verfügen in der Regel ein gutes Bewusstsein für Ihre eigenen Gefühle und Emotionen. Durch ein gutes Selbstbewusstsein lässt es sich einfacher lernen, unser Gegenüber und Beziehungen besser zu verstehen. Außerdem lehrt uns Achtsamkeit auch besseres Zuhören, präsenter zu sein, Empathie und Wertschätzung. Mit diesen Qualitäten lassen sich nachhaltig Beziehungen aufbauen und verbessern.¹¹

Exkurs: Definition eines „erfolgreichen“ Coachingprozesses

Im folgenden Teil dieser Arbeit erläutere ich, wieso Achtsamkeit eine äußerst wertvolle Kompetenz ist und wieso sie wichtig für einen erfolgreichen Coachingprozess sein kann. Hierzu möchte ich gerne vorab definieren, was einen erfolgreichen Coachingprozess meiner Ansicht nach ausmacht.

Im systemischen Coaching gehen wir davon aus, dass die Lösung bereits im Klienten liegt und der Coach durch den Einsatz gezielter Fragen und Methoden den Klienten bei der Ziel- und anschließender Lösungsfindung unterstützend begleitet. Einen Coachingprozess erachte ich als erfolgreich, wenn der Klient im Hinblick auf sein vorab definiertes Ziel eine für sich dienliche Lösung bzw. einen für sich dienlichen Ansatz erarbeitet. Im Prozess eines Coachings müssen sich der Klient aber auch der Coach wohlfühlen und am Ende im Einklang mit den erarbeiteten Ergebnissen sein. Wichtig ist dabei noch zu erwähnen, dass eine wertfreie und konstruktivistische Haltung sowie die Fähigkeit zu jeder Zeit beim Klienten zu sein und im Tempo des Klienten den Prozess zu begleiten, zu den wichtigsten Kompetenzen des Coaches zählen. Meiner Überzeugung nach lässt sich alleine hieran der Erfolg des Coachings für den Coach selber messen.

¹¹ <https://www.mindance.de/blog/4-grunde-warum-achtsamkeit-deine-beziehungen-verbessert>

Achtsamkeit im systemischen Coaching

„Achtsamkeit ist nicht schwierig, wir müssen uns nur daran erinnern, es zu tun.“ -

Sharon Salzberg (Bestsellerautorin)

Achtsamkeit ist in der Psychotherapie bereits mehrfach wissenschaftlich untersucht worden und erfreut sich einem zunehmenden Interesse. Es gibt mittlerweile einige wissenschaftliche Meinungen, die Achtsamkeit als einen wesentlichen Ansatz in der erfolgreichen Therapie von beispielsweise Traumpatienten ansehen. Grundsätzlich kann man sagen, dass Achtsamkeit immer dort seine Anwendung finden kann, wenn es um das eigene involviert sein, die Selbstwahrnehmung, eine Introspektive oder auch die Dissoziation von etwas geht. Die Forschung auf diesem Gebiet ist ein kontinuierlicher Prozess und wird hier auch in Zukunft mit Sicherheit noch neue spannende Erkenntnisse bieten.¹²

Gerade weil Achtsamkeit ein zunehmend wichtiges Instrument der Psychotherapie darstellt, lässt sich hieraus auch eine Relevanz für den Coachingprozess ableiten. „Coach“ ist kein geschützter Begriff und es gibt Coaches für (fast) alle Lebens- und Arbeitsbereiche.

Auf Grund der wachsenden Bedeutung von Achtsamkeit im Allgemeinen gibt es natürlich auch viele Coaches, die sich in diesem Bereich spezialisiert haben, sogenannte „Achtsamkeits-Coaches“. Bei ihrer Arbeit geht es schwerpunktmäßig darum, durch gezielte Übungen und Meditationen den Klienten in seiner Wahrnehmung zu schulen und somit beispielweise für einen besseren Umgang mit Stress und Emotionen im Alltag zu sorgen.¹³

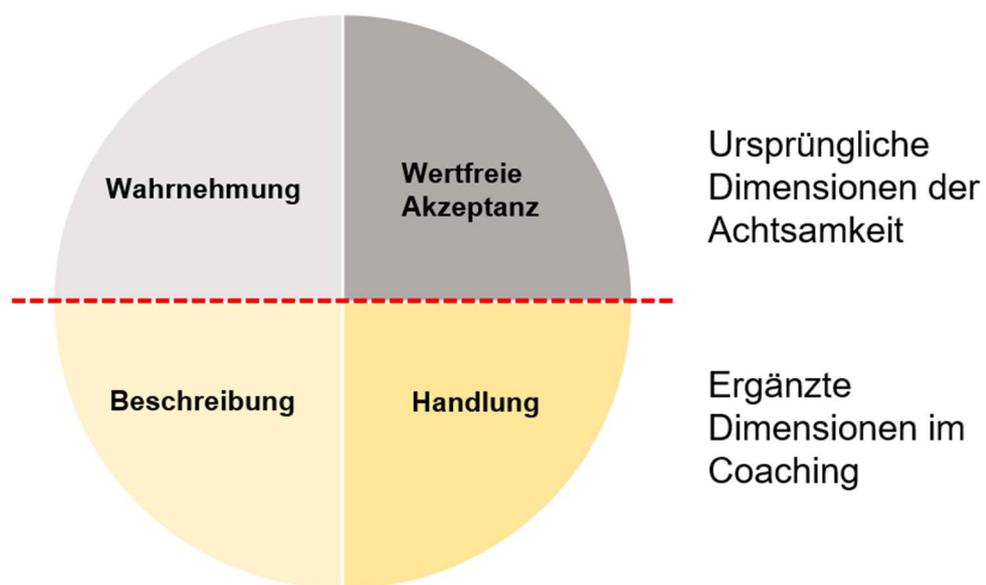
In meiner Arbeit möchte ich zeigen, wie sich sowohl Coach als auch Klient im systemischen Coaching Achtsamkeit zunutze machen können und wie Achtsamkeit auf beiden Seiten maßgeblich zum Coachingerfolg beitragen kann.

¹² Ein Überblick über den Gebrauch von Achtsamkeit in der Psychotherapie von Gregory J. Johanson, Ph.D., DAPA, FAAIM, LPC Hakomi Ausbildungsmaterial veröffentlicht in Annals of the American Psychotherapy Association, Summer/2006 Volume 9, Number 2

¹³ <https://www.superprof.de/blog/achtsamkeitstrainer-coaching/>

Wie im oberen Teil dieser Arbeit bereits angesprochen, lässt sich Achtsamkeit grob in zwei Dimensionen aufteilen: Erstens die Wahrnehmung und zweitens die wertfreie Akzeptanz einer Situation bzw. Emotion. Um Achtsamkeit effektiv in der Therapie oder auch im Coaching nutzen zu können, müssen diese zwei Dimensionen um zwei weitere ergänzt werden. Die dritte Dimension ist das Beschreiben der wahrgenommenen Situation bzw. Emotion. Die vierte Dimension ist das darauffolgende Handeln mit Aufmerksamkeit.¹⁴

Die vier Dimensionen der Achtsamkeit im Coaching



Diese vier Dimensionen sind sowohl auf der Seite des Coaches als auch auf der Seite des Coachees essentiell und können meiner Meinung nach maßgeblich zum Erfolg des Coaching-Prozesses beitragen.

Hierzu betrachten wir beispielsweise einmal die Seite des Coaches näher. Die Grundhaltung eines Coaches sollte nicht wertend, sondern wertschätzend und beobachtend sein. Im Prozess des aktiven Zuhörens ist es eine essenzielle Fähigkeit des Coaches, alles Gesagte, sowie die Körpersprache und die Emotionen des Coachees wahrzunehmen, sie völlig wertfrei zu betrachten und diese dann zu spiegeln und mit eigenen Worten wiederzugeben bzw. sie zu beschreiben. Im weiteren Prozess

¹⁴ Achtsamkeit im Coaching, Thorsten Ebeling, Seminararbeit, 2012, 24 Seiten, Note: 1,3

begleitet der Coach den Coachee zum Beispiel durch gezielte Fragestellungen oder anderer Coaching-Methoden um das gewünschte und im Vorhinein definierte Coachingziel zu erreichen. Diese Schritte sind als die vierte Dimension, Handeln mit Aufmerksamkeit, anzusehen.

Auch für den Coachee sind die vier Dimensionen der Achtsamkeit im Coaching relevant. Coachees sind häufig zu Beginn eines Coachings sehr mit Problemen beschäftigt, die aus ihrer Sicht im „Außen“ zu liegen scheinen. Bestimmte Umstände werden kritisiert, andere Menschen verhalten sich falsch oder bestimmte, unbeeinflussbare Situationen haben zu dem Problem geführt. Hier ist Achtsamkeit natürlich eine große Bereicherung des Prozesses. Meist sorgt der Coach durch seine Unterstützung dafür, dass der Coachee das Problem nicht mehr im „Außen“ betrachtet, sondern einen Bezug zu seinen Gefühlen im „Innen“ herstellt bzw. aufrecht hält.¹⁵ Wenn der Coachee sich jedoch absolut bewusst über sein Problem bzw. seine Emotion geworden ist und eine gewisse Beobachtungs-Distanz aufgebaut wurde, gelingt es ihm womöglich das Problem oder die Emotion wertfrei zu betrachten und eine andere Perspektive einzunehmen. Hieraus ist es dem Coachee dann eher möglich, gezielte Handlungen für sich abzuleiten und die passende Lösung in sich zu finden. Somit lässt sich sagen, dass Achtsamkeit auch auf der Seite des Coachees einen großen Erfolgsfaktor darstellen kann.

Somit lässt sich grundsätzlich sagen: Achtsamkeit schafft Bewusstsein und dieses Bewusstsein hilft auf beiden Seiten im Coachingprozess.

“Ein ruhiger Geist ist deine ultimative Waffe gegen Herausforderungen. Also entspanne dich.” –

Bryan McGill (amerikanischer Autor, Aktivist und Motivationsredner)

Achtsamkeit kann außerdem für mehr Tiefe im Prozess sorgen und dabei helfen, den Bewusstseinszustand des Klienten zu steuern. Wie bereits oben beschrieben vermuten Klienten häufig ihre Probleme im „Außen“. Ihre Aufmerksamkeit ist primär auf Inhalte gerichtet. Zudem versuchen sie durch rationale Beschreibungen und die

¹⁵ <https://www.christian-ploy.at/home/coaching-blog/achtsamkeit-und-coaching>

Erklärung ihrer Gefühle einen Zustand zu beschreiben, statt ihren Fokus auf das innere Erleben bestimmter Situationen zu richten. Durch das Fragen nach Emotionen und Gefühlen und durch die gezielte Fokussierung des Coachees auf den Augenblick und das einfache Innehalten im Moment entstehen häufig tiefere Einblicke in die Gefühlswelt des Klienten. Hier kann der Coach dazu animieren tiefer einzutauchen und achtsam die inneren Zusammenhänge zu explorieren.¹⁶ Ziel ist es auch hier wieder, die Selbstwahrnehmung des Coachees zu erhöhen und so natürlich auch den Weg zu einer möglichen Lösung, die bereits im Klienten liegt, zu ebnet.

In Ihrem Buch „Jenseits von Babel. Wege zu einer gemeinsamen Sprache in der Psychotherapie“ schildern die Autoren Miller, Duncan und Hubble, die aus ihrer Sicht wirksamen Elemente von Psychotherapie. Sie schildern, dass die Beziehung zwischen Klienten und Therapeut ein wesentlicher Bestandteil des Therapieerfolges darstellt.¹⁷ Dies lässt sich auch auf die Beziehung zwischen Coachee und Coach übertragen und unterstreicht die Wichtigkeit einer guten Beziehung im Coaching.

Vertrauen ist die Grundlage einer jeden Beziehung und somit auch ein essenzieller Bestandteil der Beziehung zwischen Coach und Coachee. Ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen ist die Aufgabe des Coaches und resultiert maßgeblich durch seine innere Haltung. Diese sollte, wie bereits oben beschrieben, zu jeder Zeit wertfrei, wertschätzend und beobachtend sein. Je achtsamer der Coach ist und je bewusster er sich selbst und seinem Gegenüber ist umso mehr trägt er zu einer guten und vertrauensvollen Beziehung bei und legt somit einen wichtigen Grundstein zum erfolgreichen Coachingprozess.¹⁸

¹⁶ <https://www.coaching-magazin.de/fuehrung/achtsamkeit-coaching>

¹⁷ Scott D. Miller, Barry L. Duncan, Mark A. Hubble: Jenseits von Babel. Wege zu einer gemeinsamen Sprache in der Psychotherapie. Klett-Cotta Verlag (Stuttgart) 2000

¹⁸ <https://www.coaching-magazin.de/fuehrung/achtsamkeit-coaching>

Fazit

„Es ist unsere Wahrnehmung – von uns selbst und von der Realität, die unsere Erfahrung bestimmt.“ -

Joseph P. Kauffman, Autor und Gründer von Conscious Collective

Was aus der Therapieforschung bereits erkennbar ist, lässt sich auch auf den Coachingprozess übertragen: Achtsamkeit ist eine äußerst wertvolle Kompetenz, die maßgeblich zum Coachingerfolg beitragen kann. Jedoch ist es wichtig, dass die ersten zwei Dimensionen der Achtsamkeit, die Wahrnehmung und die wertfreie Akzeptanz einer Situation oder eines Problems, im Coaching um die zwei Dimensionen der Beschreibung und der anschließenden Handlung ergänzt werden. Dies kann dann, neben einem guten und vertrauensvollem Beziehungsaufbau, außerdem für entscheidende Perspektivwechsel und wichtige Tiefe im Prozess sorgen. Das Bewusstsein, welches durch Achtsamkeit erschaffen wird, ist für beide Seiten (Coach und Klient) von großem Wert und trägt zu einem erfolgreichen Coachingprozess bei.