

COACH BUDDHA

Systemisches Coaching meets Achtsamkeit oder:
Meine persönlichen Gedanken zum Thema Wirklichkeit und Haltung.

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
InKonstellation, Köln

Vorgelegt von

Yvonne Egberink
Juni 2023

”

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

“

(aus dem Talmud)

Inhalt

1. Einleitung.....	Seite 3
2. Eine Tour durch mein Coachinghaus	Seite 3
3. Buddha, Wahrnehmung und die Neurowissenschaft.....	Seite 6
3.1. Wirklichkeit als Konstrukt.....	Seite 6
3.2. Schnittmengen Achtsamkeit und Coaching.....	Seite 7
4. Nutzbarmachung der Achtsamkeit für das Coaching.....	Seite 8
4.1. Eine Frage der Haltung: Der achtsame Coach.....	Seite 8
4.2. Der achtsame Coachee.....	Seite 9
5. Schlusswort.....	Seite 10

1. Einleitung

Unsere Gedanken schaffen unsere Wirklichkeit. Unsere Worte schaffen unsere Welt. Wir alle sind Erfinder unserer eigenen Realität. Und kreieren damit unsere Wahrheit. Anders gesagt: Wirklichkeit und Wahrheit existieren nicht unabhängig von den Menschen, die an sie glauben. Und dennoch müssen wir längst nicht alles glauben, was wir denken.

*„Die Welt die ich sehe, ist MEINE Welt –
nicht das gesamte Weltall.“ (Haenim Sunim)*

Willkommen in der Welt des Buddhismus. Willkommen in der Welt des Konstruktivismus. Willkommen in „meiner“ Welt der vielfältigen Impulse. Der achtsamen Betrachtung der Dinge. Der Frage der Haltung. Der Brücken zwischen Inseln. Willkommen zu meinem Baum der Erkenntnisse aus Achtsamkeit und systemischem Coaching – willkommen zu diesem kleinen Gedankenexperiment.

2. Eine Tour durch mein Coachinghaus

*Liebe Leser*innen,*

ihr habt womöglich eine Ahnung: Dies ist keine Hausarbeit im klassisch akademischen Sinn. Keine wissenschaftliche Arbeit, kein ausschließlich evidenzbasiertes Produkt, kein Pamphlet und kein Artikel. Vielmehr ist es eine Mischung aus Allem.

Warum schreibe ich diesen Text? Was ist mein *Wofür*?

Einmal abgesehen von der Verpflichtung dazu ist dieser Text ein Geschenk. Ein Geschenk an mich, an meine Trainer*innen und Mitauszubildenden der systemischen Coachingausbildung bei InKonstellation. Die Ausbildung hat mir selbst so viel geschenkt. So viele Impulse gegeben, die mich auf meinem Weg begleiten. Die einzelne Puzzleteile zu einem bunten Bild zusammen formen. Die mein Denken weiter öffnen, meine Haltung als Mensch und Coach prägen. Sie hat Perspektivwechsel ermöglicht und damit

eine freudvollere Sicht auf meine Zukunft. Sie hat gelehrt, was Verbundenheit bedeutet¹ – das Fundament beider Welten, der buddhistischen wie der systemisch-konstruktivistischen Sichtweise.

Alles hängt mit allem zusammen.

Was noch?

Ich finde so viele Schnittmengen zu meiner persönlichen Achtsamkeitspraxis, vor allem jedoch Parallelen zwischen meiner Ausbildung zum Achtsamkeitscoach (läuft) und meiner Ausbildung zum systemischen Coach (läuft), die ich mit dieser Arbeit gerne fokussieren und teilen mag.

Was müsst ihr noch wissen, um mein Hin zu diesem Text einordnen zu können?

Ganz im Sinne des narrativen Ansatzes habe ich mir lange Zeit Geschichten erzählt, die ich mit meinem Leben verwechselt habe. Mit meinem Sein. Mittlerweile erzähle ich mir immer häufiger (eine) andere Geschichte(n). Denke andere Gedanken. Und die übrigens immer wieder neu, immer wieder anders. Sofern ich es mir „erlaube“. Dafür ziehe ich gerne auch das innere Team nach Schulz von Thun² zu Rate und setze der inneren Instanz eine neue Brille auf. Anerkenne und würdige Leid, umarme und integriere Anteile, die ich eigentlich nicht mag, weil ich ihre positive Absicht erkenne. Nehme Bedürfnisse ernst. Lasse die „Erlauber“ ans Ruder und schicke die glaubenssatzverstrickten inneren Antreiber aufs Sonnendeck. Stelle mir die Wunderfrage und finde das Ein oder andere Everest-Ziel. Vor allem jedoch höre ich nicht auf, meine Insel zu erkunden und mich allen anderen Palmengärten neugierig, empathisch und wertfrei zu öffnen (danke du inspirierend authentische Vera Birkenbihl für dein Insel-Modell). Dabei hat mir vor allem Eines geholfen – und hilft mir noch: Die Grundprinzipien der Achtsamkeit. Die systemischen Grundprinzipien im Coaching. In der Schnittmenge beider finde ich hilfreiche Leitgedanken wie „Niemand ist schuld“, „Neutralität“ oder „Grundhaltung des Nicht-Wissens“.

Kurzum: Was hilft mir auf dem Weg und warum ist das wichtig?

Ganz klar meine individuelle Persönlichkeitsentwicklung, meine regelmäßige Rolle als Coachee und zunehmend auch die als Coach. Ich mache neue Erfahrungen und unterbreche damit alte Muster. Wechsel Rollen und Perspektiven. Verlasse die Komfort- für die Lernzone und feiere die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns³, wenn sich der Alarmmodus meldet. Ich entdecke Ressourcen und baue Expertise aus. Erkenntnisse, die für mich persönlich ebenso bedeutsam sind wie für die Tätigkeit als Coach. Denn hinter all diesen Erkenntnissen – und damit hinter jedem bis hierhin verfassten Satz, das habt ihr als aufmerksame Leser*innen natürlich längst bemerkt (meine Hypothese) –, steckt das geballte Wissen aus bis dato fünf Modulen systemischer Coachingsausbildung. Dieses Kapitel mag also unterstreichen, dass ich mich mit den Themen der Ausbildung befasste und befasst habe. Mit Tools, Methoden und Fragestellungen, die ich als zukünftiger Coach, so mein erklärtes Ziel, bestmöglich zur Anwendung bringe⁴. Weil sie Ressourcen sind, die ich schon heute habe.

Bestenfalls machen sich da draußen viele Menschen und damit auch meine künftigen Coachees auf den Weg. Auf „ihren“ Weg. Zumindest sind sie bereits auf „einem“ Weg, sobald sie sich mit ihrem individuellen Thema – häufig geht es dabei, übergeordnet, um Bewusstwerdung, Verhaltensänderung und/oder Entscheidungen – einem Coaching zuwenden. Dabei können die genannten Tools, Methoden

¹ S. Greif et al. (Hrsg.), Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching, Springer Reference Psychologie, https://doi.org/10.1007/978-3-662-49483-7_2

² S. auch <https://www.schulz-von-thun.de>

³ S. auch <https://wissensdialoge.de/dreizonenmodell/>

⁴ Z. B. nachzulesen im Skript zur Ausbildung „Systemische Coachingsausbildung“, Inkonstellation

und kluge Fragestellungen⁵ unterstützen. Ebenso wie eine achtsame Grundhaltung dem Prozess und dem Leben generell gegenüber. Denn:

Wir können nur die Dinge oder Verhaltensmuster in unserem Leben verändern, über die wir uns bewusst sind und bei denen wir bereit sind, ehrlich hinzuschauen.

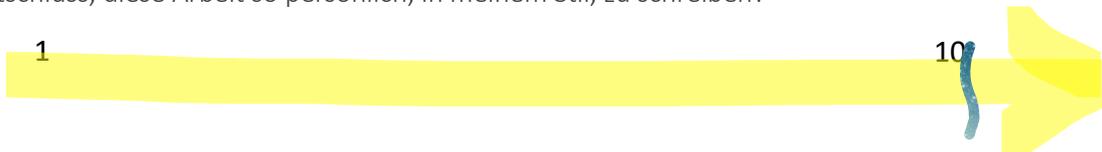
Womit vor dem Hintergrund der buddhistischen Philosophie bereits zwei Grundprinzipien der Achtsamkeit genannt sind: das der Bewusstwerdung durch Beobachtung und das der Wertfreiheit. Es geht schließlich nicht um gut oder schlecht, nicht um richtig oder falsch. „In der Konsequenz der Achtsamkeitspraxis geht es darum, sich die Folgen des eigenen Denkens, Sprechens und Handelns im System bewusst zu machen und es an ethischen Grundsätzen zu orientieren, also Zukünftiges einzubeziehen.“⁶ Im systemischen Coaching macht man dabei im Rahmen der Zieldefinition gerne auch den abschließenden Ökocheck (s. Coachingshaus).

Und was ist jetzt das Ziel dieser Arbeit?

Achtsamkeit und Coaching haben viele Parallelen. Dazu mache ich mir meine Gedanken. In kurzen „Gedankenschnipseln“, anhand einzelner, selektiver Facetten. Immerhin ist das Thema komplex, es füllt Regalmeter und erschöpft sich nicht auf zehn Seiten.

Dann lasst mich noch eine Skalierungsfrage anbringen⁷.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 völlige Akzeptanz bedeutet, dass ich das Thema nicht erschöpfend darlegen kann und 1 völliger Widerstand, „Mut zur Lücke“ zu zeigen: Wie fühle ich mich jetzt mit dem Entschluss, diese Arbeit so persönlich, in meinem Stil, zu schreiben?



Was habe ich dafür getan, dass ich nicht auf einer 1 oder 5 oder jeder anderen Zahl außer 10 stehe?

Ich habe mir erlaubt, den Druck, eine Hausarbeit im Sinne einer akademischen Hausarbeit zu schreiben, rauszunehmen. Druck erzeugt nur Gegendruck. Ein wichtiger Gedankenschnipsel für jedes Coaching. Ferner folge ich meiner Intuition. Höre auf meine Bauchstimme. Das kann man im Coachingprozess übrigens gut mit dem Tetralemma⁸ üben. Auch VAKOG⁹, also raus aus dem Kopf – rein in den Körper via der Sinnesmodalitäten visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch, hilft beim Fühlen (üben). Achtsamkeitsübungen wie sie beispielsweise Jon Kabat-Zinn in seinem MBSR-Programm¹⁰ etabliert hat, sowieso.

⁵ S. auch Carl Auer Verlag, Manfred Prior, MiniMax-Interventionen

⁶ S. Demel und Wolf-Doettinchem (2014)

⁷ S. auch <https://de.wikipedia.org/wiki/Skalenfrage>

⁸ S. auch [https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_\(Strukturaufstellung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_(Strukturaufstellung))

⁹ S. auch <https://nlportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG>

¹⁰ Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: O.W. Barth.

3. Buddha, Wahrnehmung und die Neurowissenschaft

Was Buddha vor 2500 Jahren durch Meditation und Erkenntnis entdeckt hat, lässt sich in unserer modernen Welt durch die Neurowissenschaften belegen. Alles, was wir tun, „ob wir nur denken oder ob wir dem, was wir gedacht haben, auch durch unsere Handlung Ausdruck geben,“¹¹ schafft in unserem Gehirn neuronale Verschaltungen, die großen Datenautobahnen gleichen und unsere emotionalen Reaktionsprozesse gleich mit anlegen. Je mehr wir vom Gleichen machen, desto einfacher fällt es uns. Anders gesagt: Je häufiger wir auf eine ganz bestimmte Art denken, fühlen und handeln, desto stärker wird die Verschaltung oder, um im Bild zu bleiben: Umso breiter wird die Datenautobahn. Die Folge: wir denken, fühlen und handeln immer leichter und schneller auf die gleiche Weise – quasi „automatisiert“. Und genau diese Denk-, Fühl- und Handlungsautomatismen formen unsere Welt, die sich als Blaupause in unserem Gehirn aufgrund unserer Erfahrungen als neuronale Verknüpfung gebildet hat.

*Jeder sieht, filtert und bewertet
durch seine ureigene neuronale Brille.*

3.1. Wirklichkeit als Konstruktion

Unser Gehirn bildet Realitäten nicht ab wie ein Spiegel, sondern konstruiert sie.¹² „Keine zwei Menschen interpretieren deshalb eine Situation auf genau die gleiche Weise. Unsere persönliche Konstruktion der Realität ist unsere ureigene Interpretation einer gegebenen Situation und basiert auf unserem allgemeinen Wissen, unseren Erfahrungen, Erinnerungen an vergangene Erlebnisse, auf augenblicklichen Bedürfnissen, Werten, Einstellungen und künftigen Zielen,“ schlussfolgert beispielsweise R. J. Gerrig¹³.

Dieser Prozess ist uns in der Regel nicht bewusst. Deshalb halten wir das, was wir erleben, automatisch für „die“ Wirklichkeit und vergessen dabei oft, dass dies keine „objektive“, sondern unsere subjektive Konstruktion von Wirklichkeit ist. Für Buddha gab es nur eine Möglichkeit, sich aus den automatischen Kreisläufen, die häufig zu „Leid“ führen, zu befreien: Indem wir uns dieser Prozesse klar werden, uns selbst beobachten und herausfinden, welche Prägungen, Wahrnehmungsgewohnheiten und Motivationen unser Handeln bestimmen und welche Auswirkungen das auf unser „System“ hat. Auf Basis dieser Erkenntnisse können wir den Entschluss fassen, uns bewusst auf heilsame Denk- und Handlungsgewohnheiten auszurichten.

Was Siddhartha Gautama – später Buddha – vor Beginn unserer Zeitrechnung erfahren und festgehalten hat, bringt Dr. Edgar Geiselhardt im Coaching-Newsletter in Ausgabe 06 | 2021¹⁴ wie folgt auf den Punkt: „Wir halten uns für das und identifizieren uns mit dem, was wir über uns denken und was wir über uns wissen. Da unser Gehirn plastisch ist und sich ständig verändert, wird diese Selbst-Konstruktion immer verfestigter je häufiger wir denken, dass wir so sind wie wir zu sein glauben. Diese Selbst-Konstruktion kann durch neue Erfahrungen, neue Gedanken und neue Perspektiven beim Blick auf uns selbst, die zum Beispiel im Coaching erlangt werden können, aber auch verändert werden.“

In der an der buddhistischen Philosophie orientierten Achtsamkeitspraxis spricht man in diesem Zusammenhang auch vom „Anfängergeist“. Dieser beschreibt die Fähigkeit, jeder Situation so offen und vorbehaltlos gegenüberzutreten, als erlebte man sie zum ersten Mal. Eine Haltung, die nur durch die

¹¹ Maren Schneider (2013). Der kleine Alltags-Buddhist. GU München

¹² S. <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/was-coaches-von-den-neuro-wissenschaften-lernen-koennen>

¹³ Gerrig, R. J. (2018). Psychologie. München: Pearson.

¹⁴ <https://www.coaching-magazin.de/newsletter/archiv/2021/coaching-newsletter-juni-2021>

bereits erwähnte „Bewusstheit“¹⁵ und „Nicht-Identifikation“ möglich wird. Letztere meint die Fähigkeit, unterschiedliche Phänomene bewusst wahrnehmen zu können und durch die so etablierte Beobachterhaltung eine Distanz zu dem Wahrgenommenen einnehmen zu können, die bewusstes, flexibles Handeln erst ermöglicht.

3.2. Schnittmenge Achtsamkeit und Coaching

Coaching befasst sich mit dem Denken, Fühlen und Handeln von Menschen in privaten wie beruflichen Kontexten. Häufig dreht sich die Arbeit darum, die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit zu stärken. Hierbei kann die Praxis der Achtsamkeit unterstützen. Wer in der Lage ist, seine Gedanken und Emotionen aus einer Metaperspektive und mit Gelassenheit zu betrachten, dem fallen Perspektivwechsel oder die Relativierung des eigenen Standpunktes leichter. Wer beobachten lernt, ohne zu bewerten, entwickelt seinen dafür notwendigen „inneren Beobachter“, über den wir Gedanken als das wahrnehmen, was sie sind: Gedanken. „Ah, jetzt kommt der Gedanke auf, dass mein Partner sich mehr engagieren sollte. Ah, jetzt kommt das Gefühl von Wut auf.“ Anstatt: „In Wahrheit ist mein Partner egoistisch und deshalb bin ich wütend.“

Dabei muss den eigenen Gedanken nicht geglaubt werden. Ein achtsamer Umgang mit Emotionen bedeutet in der Achtsamkeitspraxis vielmehr, sich nicht von den Emotionen fortreißen zu lassen, sondern sie als vergängliches Phänomen zu beobachten. Als Kommen und Gehen. Da auf diese Art Gefühle nicht durch Gedanken oder Handlungen verstärkt werden, verfliegen sie nach kurzer Zeit. Es ist immer die Frage, welchen Wolf wir füttern.¹⁶ Die regelmäßige Praxis bietet erste Abzweigungen von der Synapsenautobahn, schlägt neue kleine Pfade ein. Pfade, auf denen wir den Autopiloten auf STOPP stellen und uns selbstwirksamer und damit gelassener fühlen. Wir verharren nicht in einer passiven Haltung.

„Akzeptanz“ führt vielmehr dazu, dass wir aktiv und handlungsfähig werden.

Schließlich kann man nicht die anderen, sondern bestenfalls sich selbst ändern.

Für eine bewusste Selbstführung beziehungsweise für Achtsamkeitsinterventionen im Coaching lassen sich daraus einige Aspekte ableiten¹⁷:

- Klarheit über grundlegende Einstellungen, Überzeugungen, Werte und Ziele
- Bewusstheit über Gewohnheiten, Vorlieben, Stärken und Schwächen
- Gute Körper- und Selbstwahrnehmung
- Regulierende Einflussnahme auf das spontane, „automatische“ Sehen, Denken und Handeln (bei Bedarf)
- Gesteigerte Bereitschaft, nach neuen Erfahrungen und positiven Erlebnissen zu suchen

¹⁵ S. Greif et al. (Hrsg.), Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching, Springer Reference Psychologie, https://doi.org/10.1007/978-3-662-49483-7_2 (Adyashanti, 2014; Poraj, 2016)

¹⁶ <https://einfachachtsam.de/geschichte-zwei-woelfe/>

¹⁷ <https://www.coaching-magazin.de/newsletter/archiv/2014/coaching-newsletter-maerz-2014>

4. Nutzbarmachung der Achtsamkeit für das Coaching: Ich bin OK, du bist Ok

Das Transaktions- oder „OK-OK-Modell“ nach Eric Berne schreit geradezu danach, als Subhead für die Frage der achtsamen Haltung im Coaching zu fungieren, ein Wunsch, dem ich gerne nachkomme. Doch weiter im Text: Das Herz achtsamen Verhaltens schlägt für das Hier und Jetzt. Seine eigene Aufmerksamkeit und Haltung so zu regulieren, dass man unvoreingenommen in (jeder) Situation „sein“ kann. Ein hilfreiches Verhalten für Coach und Coachee gleichermaßen. Wer sich voll und ganz auf die Sitzung einlässt, baut das Fundament für einen offenen wie empathischen Austausch. Auch können gezielte Achtsamkeitsübungen den Coachee bei der Erreichung seiner Ziele oder im Umgang mit schwierigen Situationen wie beispielsweise Konflikten unterstützen.

Dazu ein kleiner Exkurs: Praktisch hat Buddhas Lehre, der er 45 Jahre gewidmet hat, mit dem „Edlen Achtfachen Pfad“ zu tun, der als Wegbeschreibung oder auch „Therapieplan“ dienen kann. Jede der acht Lehren liest sich – auf meiner Insel – wie das frühe Grundwissen des systemischen Coachings. In der dritten Wahrheit „Rechte Rede“ beispielsweise finden sich Ansätze, die heute als Haltung im systemischen Coaching thematisiert werden und sich zum Teil auch in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg wiederfinden („1. Erkennen Sie an, dass die Situation mit Leid behaftet ist“ (Wahrnehmung Bedürfnis/ Würdigung Schmerz/Wertschätzung), „2. Hören Sie genau zu, was Ihr Gegenüber sagt“ (Aktives Zuhören/Wertfreiheit/Allparteilichkeit), „3. Üben Sie sich in Mitgefühl“ ohne sich mitreißen zu lassen (Offenheit/Neutralität/Empathiefähigkeit), „4. Bringen Sie Ihre Sicht der Situation ein“ (Ich-Botschaften/Beschreibung), „5. Fragen Sie nach Wünschen und Lösungen“ (Johari Fenster)). Gut, knapp und übersichtlich nachzulesen zum Beispiel in „Der kleine Alltags-Buddhist“, Maren Schneider, 2013.

4.1. Eine Frage der Haltung: Der achtsame Coach

Was ist eigentlich mit Achtsamkeits-Coaching gemeint? Grundsätzlich kann man hier viele Facetten betrachten, angefangen bei prädestinierten Anlässen und Themen wie Work-Life-Balance, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Konflikte etc., bis hin zu spezifischen Achtsamkeits-Übungen und ihre Wirkung. Man kann die Betrachtung jedoch auch auf die Haltung von Coach (und Klient) übertragen. Achtsamkeitsinterventionen beispielsweise zielen auf das Erforschen der Klienteninsel im Sinne eines achtsamen Wahrnehmens von Emotionen, Erfahrungen und Bedürfnissen – und das ohne vorschnelle Wertung – ab. Der bereits erwähnte „innere Beobachter“ nimmt hier eine entscheidende Rolle ein. In diesem Zusammenhang wird immer wieder betont (z.B. im Coaching-Newsletter Ausgabe 04/2014 oder im Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching), dass diese Form von Achtsamkeit (beim Coach) regelmäßiges Training erfordert. Einsicht und Erkenntnis genügen nicht. Oder, um einen Bogen zur Einleitung zu spannen: „Erst durch regelmäßige Übungen entstehen neue neuronale Verknüpfungen, findet Lernen statt – egal, ob wir ein Instrument, eine Fremdsprache oder eine Methode bzw. eine neue Einstellung wie die Achtsamkeit erlernen wollen.“¹⁸

In „Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personenzentrierten und Experimentellen Psychotherapie“¹⁹ ist ferner zu lesen, dass „der achtsame Coach“ selbst als Modell auf dem Prüfstand steht. Schlicht weil eine neugierige, offene und akzeptierende Haltung das Loslassen vertrauter Paradigmen mit sich bringt. Bei dieser Idee finden bekannte Methoden zwar Anwendung, werden gleichzeitig jedoch mit gelassener Distanz betrachtet. Im Fokus stehen weder der „richtige methodische Ansatz“ noch das „perfekt definierte“ Coaching, sondern die Beziehungs- und Prozessqualität zwischen Coach und Coachee. Der

¹⁸ <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/achtsamkeit-im-coaching-teil-2>

¹⁹ S. Thomas Heidenreich & Johannes Michalak (Hrsg.). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT-Verlag. 365.Frank

zentrale Wirkfaktor im Coaching. Eine geschulte und aktiv praktizierte Achtsamkeit fördert die Beziehungsqualität und hat gleichzeitig Modellfunktion für den Coachee.

„Ist ein Coach bereit, Achtsamkeitsmethoden als weit mehr als Entspannungstools zu betrachten, begibt er sich selbst auf einen herausfordernden Entwicklungsweg. Ein Weg, der beim Coach selbst zur Stärkung persönlicher und fachlicher Ressourcen führt.“²⁰

Weitere Gedankenschnipsel zum achtsamen Coach:

- Veränderung unterstützen durch „nicht verändern wollen“: In die Ressourcen des Coachees vertrauen, eigene Bewertungen/Interessen loslassen
- Fokussierung auf den Coachee, bei gedanklichem Abschweifen durch Achtsamkeitsübung zurück in Präsenz holen
- Selbsteinsicht fördern und eigenes Verhalten reflektieren (Bescheidene Gelassenheit versus Eitelkeit)
- Mentales Einstimmen auf die Coachingsitzung, Emotionsregulation im Vorfeld und in der Sitzung
- Authentische Haltung
- Lösen von der häufig automatisch auftretenden Reaktion, direkt Rat geben zu möchten²¹ und das Einnehmen der Metaperspektive²²
- Ergebnisoffenheit: Achtsame, kreative Lösungssuche statt Neharren auf Machbarkeit von Verhaltenszielen

4.2. Der achtsame Coachee

Der Fokus meiner Gedanken zum Thema Achtsamkeit und Coaching liegt primär auf der Haltung des Coaches, daher nur ganz kurz ein paar Stichworte zum achtsamen Coachee beziehungsweise zu der Frage, inwiefern Achtsamkeitspraxis förderlich sein kann:

- Fokussierung auf den Coachingprozess: Alltag hinter sich lassen können und offen für eigene Entwicklungs- und Lernprozesse sein²³
- Auf kurze Achtsamkeitsübung als „Check-In“ einlassen
- Sollte die Aufmerksamkeit im Prozess abdriften, können Hinweise/Symbole zurück in den Moment holen
- Loslassen bisheriger Sichtweisen, Zugang zu neuen Perspektiven
- Dezentrierte Haltung ermöglicht Ausbruch aus gedanklichen Automatismen, hilft Ziele zu setzen, Muster zu unterbrechen und neue Wege zu gehen
- Akzeptanz und Wertschätzung der eigenen Person stärkt das Bewusstsein über eigene Bedürfnisse und Werte
- Handlungsfähigkeit im Umgang mit negativen Emotionen

²⁰ <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/achtsamkeit-im-coaching-teil-2>

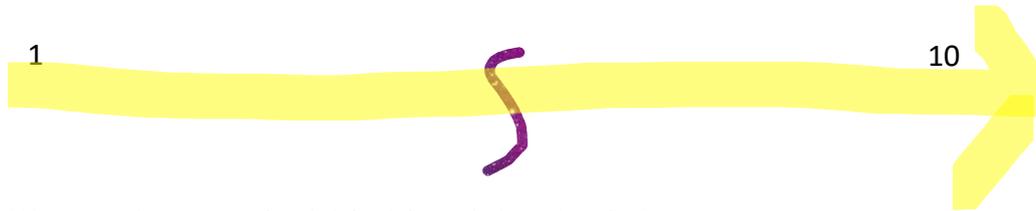
²¹ S. Cavanagh und Spence 2013; Davis 2014 in Greif et al. (Hrsg.), Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching, Springer Reference Psychologie, https://doi.org/10.1007/978-3-662-49483-7_2

²² Davis 2014; Passmore und Marianetti 2007, ebd.

²³ Ebd.

Ich spüre: Ein kurzer Zwischen-Check-In ist angebracht.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 totale Zufriedenheit und 1 totale Unzufriedenheit mit dem Umstand meint, dass ich mich auf der letzten Seite der Abschlussarbeit befinde: Wie zufrieden bin ich gerade jetzt? ca. 5 ...



Was habe ich getan, damit ich nicht auf einer 4 stehe?

Ich weiß und fühle, dass das Thema in diesem Rahmen nicht ansatzweise erschöpfend abgehandelt werden kann.

Und was kann ich tun, damit ich wieder auf die eingangs eingenommene 10 komme?

Ich mache eine kurze Achtsamkeitsübung. Und erinnere mich an die auf Seite 6 beschriebene Grundhaltung: Ich akzeptiere, dass ich in diesem Rahmen nicht alle Gedanken platzieren kann, die mir wichtig zu platzieren sind. Nicht alle Ansätze und Theorien beschreiben kann. Ich erlaube mir abermals, Druck rauszunehmen. Ich bestärke mich in meiner Haltung: Mut zur Lücke! In diesem Sinne steige ich an dieser Stelle aus und gehe elegant zum Fazit über.

**Therapeutisches Grunzen* Pause* Was noch?*

Ok, da wäre noch etwas. Auch wenn alle Quellen genannt sind, bin ich mit der Darstellung meiner Fußnoten nicht zu 100 Prozent zufrieden. Das geht besser. Und gleichzeitig verzeihe ich mir das „am besten gleich mal selbst.“²⁴

5. Schlusswort

Merkt ihr, was ich eben getan habe? Ich habe andere Gedanken gedacht. Und damit andere Gefühle evoziert, die mir wiederum dabei helfen, eine andere Haltung einzunehmen, anders zu handeln als in Panik zu verfallen. Damit schließt sich der Kreis zur Eingangs-Aussage, dass wir nicht alles glauben müssen, was wir denken. Dass wir jederzeit entscheiden können, anders zu denken. Dass wir Muster unterbrechen und neue Pfade beschreiten dürfen. Unser superflexibles Gehirn macht es möglich! Auch, wenn wir dafür Trainieren müssen. Wiederholen müssen. Am besten eine Machete dabei haben, um uns den neuen Weg Schritt für Schritt zu erobern. Indem wir diese Schritte links und rechts setzen, werden nicht heilsame, nicht (mehr) dienliche Spuren der Automatisten-Autobahn Meter für Meter zuwachsen. Danke, ihr wart einmal hilfreich. Jetzt brauche ich etwas anderes.

Was genau im Moment? Ach, dafür schaue ich mir gleich noch einmal das Lebensrad (Wheel of Life) an. Ja, noch ein spannendes Tool im Coaching, das dabei hilft, den Fokus auf die momentan wichtigsten Lebensbereiche zu richten und notwendige Schritte für ein ausgeglicheneres Leben zu gehen. Denn wenn wir uns zu sehr auf einzelne Projekte oder Aufgaben konzentrieren, kann der Rest leicht in

²⁴ Karin Kuschik (2021): 50 Sätze, die das Leben leichter machen. Ein Kompass für mehr innere Souveränität. rowohlt

Vergessenheit geraten, wir kommen aus der Balance. Bevor ich also der Perfektionistin die alleinige Bühne überlasse, werde ich mir bewusst, was mir noch wichtig ist und wie ich wieder in Balance komme.

Abschließend möchte ich es mit Haemin Sunims These bei negativen Gedanken halten:

"Glaub nicht alles, was du denkst."

Weiterhin sagt Sunim: „Wenn um mich herum alles rennt, halte ich inne und stelle oft fest: Es ist nicht die Welt, die rast, es ist mein Geist. Es sind unsere pausenlos kreisenden Gedanken. Wir werden täglich Geiseln unserer Gefühle, unserer Launen: sind enttäuscht, ärgerlich, zornig, wütend, beleidigt. Mir erscheinen diese Gefühle wie kleine Wolken am Himmel. Ich sehe mir diese Wolken bewusst an: 'Aha, Ärger.' So schaffe ich eine Distanz zwischen diesem Gefühl und mir. Ich beobachte, wie es vorüberzieht. Dadurch komme ich zur Ruhe. Wir sind der Himmel - nicht die Wolken."

Ich persönlich liebe das Mantra „Where focus goes, energy flows“. Ein Mantra, das ich immer bei mir habe. Und bei mir haben werde, auch und überhaupt, wenn ich mich der Welt da draußen tatsächlich nicht mehr nur als Texterin, sondern eventuell auch als Coach zur Verfügung stelle. Möglicherweise. Ganz vielleicht. Ja.

*"Das, worauf sich unser Geist fokussiert, wird zu unserer Welt. Doch:
Wir können sie jederzeit ändern."*

Schöner könnte mein Schlusswort nicht lauten.

Danke fürs Lesen.

Info:

Haemin Sunim ist einer der einflussreichsten und wahrscheinlich ungewöhnlichsten Buddhismus-Lehrer Asiens. Der knapp 50-jährige Mönch lebt nicht klösterlich fern der Welt, sondern mittendrin in den USA und Südkorea. Auf Twitter folgen ihm mehr als eine Million Menschen, sein Buch "Die schönsten Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst" ist ein weltweiter Bestseller. Die hier verwendeten Zitate sind kompakt auf [presseportal.de](https://www.presseportal.de) wiedergegeben und dürfen mit Hinweis auf eine Veröffentlichung in der „Happinez“ als Quelle verwandt werden.²⁵

²⁵ <https://www.presseportal.de/pm/111841/3958682>