

COACH SEIN – (M)EINE FORM DER MEDITATION

...wie das Coachen im Hier und Jetzt den Aufbau eines guten Rapports ermöglicht und gleichzeitig die eigene Haltung reflektiert.

Selina Fitzthum



Eigenes Bild

Abschlussarbeit

Februar 2026

Systemische Coaching

Ausbildung

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Einblick in die Welt der Meditation.....	3
2.1. Ursprung - Was ist Meditation?	3
2.2. Drei gängige Meditationsarten & ihre Kernelemente	3
3. Haltung eines systemischen Coaches	5
4. Aufbau von Rapport im Coaching	6
4.1. Was ist Rapport?	6
4.2. Hier und Jetzt und die Macht der Fragen	7
5. Überschneidungspunkte von Meditation und Coaching	9
6. Ein kleiner Ausflug in die Praxis	9
7. Erkenntnis	11

1. Einleitung

Das Thema dieser Abschlussarbeit zeigte sich erstmals Ende Oktober 2025, zwischen den Modulen 4 (Methoden) und 5 (Konflikte) der Coachingausbildung. Einprägsame Lerninhalte mit tollen Trainern und für mich zwei sehr bereichernde Wochenenden, inhaltlich und auch persönlich. Ich hatte gerade ein neues Buch, das ich geschenkt bekommen habe, in der Hand „Der Zen-Affe und die Lotusblume“ und beendete die erste darin enthaltene Geschichte, in der es heißt: „Der Schlüssel ist, zu erkennen, dass wir, obwohl unsere Gedanken in die Vergangenheit oder in die Zukunft fließen können, immer in der Gegenwart bleiben. Wie das Wasser im Bach, sind wir immer hier.“¹ und dann kam der Gedanke: „Irgendwie ist ein gutes Coaching für mich, in der Rolle als Coach, wie wenn ich meditiere... 😊.“

Die Art und Weise, wie ich mich fühlte und fühle, wenn ich coachen darf und die Reflexion darüber, wann mir das Coachen gut gelang (hier waren sich Coachee, Beobachter – sofern im Setting vorhanden – und ich uns einig), führte mich zu dem Gedanken, dass für mich persönlich zu coachen irgendwie eine Form von Meditation darstellt. Dies passierte, wenn meine Haltung, mein Kontakt zum Coachee und das Vertrauen in den Prozess im Einklang waren und ich im Hier und Jetzt war. Ganz automatisch waren dies großartige Coachingerfahrungen – nicht nur für mich – sondern auch für den Coachee.

Ich meditiere schon viele Jahre, mal regelmäßig und mal sehr, sehr sporadisch. Zum jetzigen Zeitpunkt ebenfalls sehr sporadisch, daher hatte es mich verwundert, dass mir der Gedanke so klar erschien und ich dachte, vielleicht kann ich darüber meine Abschlussarbeit schreiben.

Gesagt getan, der erste Gedanke durfte reifen und sich weiterentwickeln, so wie ich und ich beschloss mit dem Schreiben zu beginnen und mich gleichzeitig in eine kleine Recherche zu begeben.

Was trägt dazu bei, dass ich mich in meiner Rolle als Coach, in einem aktiven Coaching-Prozess, ähnlich wie in einer Meditation fühle? Was macht das mit mir und mit meiner Haltung als Coach? Wie wirkt sich das auf den Kontakt zum Coachee aus? Und, was hat das ganze eigentlich mit dem Hier und Jetzt, also dem gegenwärtigen Moment, zu tun?

Um diese Fragen zu beleuchten, möchte ich zunächst auf die verschiedenen Arten der Meditation schauen, ihre Kernelemente aufzeigen und sie dann mit meiner Haltung als Coach im Coachingprozess, mit besonderem Augenmerk auf den Aufbau eines guten Rapports und das Verweilen in der Gegenwart, vergleichen.

¹ Vgl. Jinpa Sherab, Der Zen-Affe und die Lotusblume, Independently published, 2023, S. 8

2. Einblick in die Welt der Meditation

2.1. Ursprung - Was ist Meditation?

„Meditation ist eine Technik des mentalen und emotionalen Trainings, die darauf abzielt, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und Gedanken ohne Bewertung zu beobachten.“² „Ganz einfach gesagt, ist Meditation eine Jahrtausende alte Praxis, bei der du deinen Geist beruhigst, dich konzentrierst und in einen Zustand innerer Ruhe versetzt.“³

Für mich ist Meditation ein Fokussieren auf mein Inneres, ein Wahrnehmen von dem, was gerade ist, ein da sein und da sein lassen. Ich assoziiere außerdem mit dem Begriff Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Erdung, Öffnung und Hingabe.

„Der Grund, warum Meditation so kraftvoll auf Körper und Geist wirkt, liegt in ihrer Fähigkeit, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist zu fokussieren. Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation Stress reduziert, die Konzentration verbessert und das allgemeine Wohlbefinden steigert.“⁴

Und das schöne ist, es gibt so viele unterschiedliche Arten und Abwandlungen, die unter Meditation fallen, dass man sie gar nicht mehr zählen kann und jede/jeder kann eine Meditationsform finden, die wirklich passt. Sei es einfach ein achtsamer Spaziergang, das Wahrnehmen von Sonnenstrahlen auf dem Gesicht, ein Fokussieren auf den Atem, ein Nachsprechen und Wiederholen von bestimmten Wortfolgen, Formen von Qigong oder Yoga oder wie es in dem Buch 1x1 des Lebens von John Roger und Peter McWilliams so schön heißt „...einfach nur herumsitzen“⁵.

Die Ursprünge liegen meist viele tausende von Jahren zurück und finden sich u.a. im Hinduismus, Buddhismus (z.B. Achtsamkeitsmeditation) und Taoismus³.

Im Folgenden fokussiere ich mich auf drei gängige Mediationsarten und deren Kernelemente, um im Anschluss nach Überschneidungspunkten zur Coaching-Praxis suchen zu können.

2.2. Drei gängige Meditationsarten & ihre Kernelemente

Es wird nun um die Achtsamkeitsmeditation, Konzentrationsmeditation und Bewegungsmeditation gehen. Warum? Weil ich diese Meditationsarten selbst schon ausprobiert habe oder praktiziere und weil sich deren Prinzipien und auch die Zielsetzung, welche diese Arten von Meditationen potenziell verfolgen können, unterscheiden.

² Vgl. <https://www.gaia.com/de/article/die-7-bekanntesten-meditationsarten> (aufgerufen am 07.02.2026)

³ Vgl. <https://meditieren-fuer-anfaenger.de/geschichte-der-meditation> (aufgerufen am 07.02.2026)

⁴ Vgl. <https://the-coaching-corner.de/meditation/geschichte-der-meditation/> (aufgerufen am 07.02.2026)

⁵ Vgl. John Roger und Peter McWilliams, Das 1 x 1 des Lebens, Ullstein, Deutsche Erstausgaben, S. 477

2.2.1. Achtsamkeitsmeditation

Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es um Folgendes⁶:

- Aufmerksames und **bewusstes Wahrnehmen** des gegenwärtigen Moments
- Wahrnehmen von Körperempfindungen, Geräuschen, dem Atem, Gedanken oder Gefühle (ohne zu lenken – alles darf da sein)
- Haltung: **Nicht-bewerten** und Nicht-eingreifen (beobachten statt verändern)

Achtsamkeitsmeditation verfolgt kein Ziel, kann aber bei regelmäßiger Praxis die Fokulenkung trainieren, dir Selbstwahrnehmung stärken, emotionale Regulation und die Stressverarbeitung verändern.

2.2.2. Konzentrationsmeditation (Samatha)

Zentrale Elemente der Konzentrationsmeditation sind⁷:

- Konzentration und **Fokus der gesamten Aufmerksamkeit** auf ein einziges Objekt (z. B. Atem, Kerze, Mantra, Bild)
- Zurückführen der Aufmerksamkeit, sobald Ablenkung entsteht
- Training, um die Aufmerksamkeit zu halten und mentale Disziplin

Ziele sind die Beruhigung des Geistes, ein Zustand tiefer Ruhe und Entspannung (innere Stille) und Konzentration.

2.2.3. (Geführte) Bewegungsmeditation

Bewegungsmeditation (z. B. Yoga, Tai-Chi, Qigong) zeichnet sich durch folgende Kernelemente aus⁸:

- Bewusste, langsame körperliche **Bewegung in Verbindung mit Atem**
- Wahrnehmung des Körpers
- Kontinuierlicher, fließender Ablauf → **Einheit von Körper, Atem und Geist**

Verbesserung der Körper-Geist-Verbindung und des Körpergefühls und die Stärkung der inneren Balance können Ziele der Bewegungsmeditation sein.

Um anschließend Vergleichen zu können, beleuchten wir nun die Haltung eines systemischen Coaches und meine persönliche Erfahrung in Bezug auf den Aufbau eines guten Kontaktes zwischen Coach und Coachee und dessen Elemente.

⁶ Vgl. <https://meditieren-fuer-anfaenger.de/achtsamkeitsmeditation> (aufgerufen am 07.02.2026)

⁷ Vgl. <https://www.kuukivi.de/konzentrationsmeditation/> (aufgerufen am 07.02.2026)

⁸ Vgl. <https://www.mindfulinstitute.org/blog/article-the-5-types-of-meditation-practice> und <https://www.gaia.com/de/article/die-7-bekanntesten-meditationsarten> (aufgerufen am 07.02.2026)

3. Haltung eines systemischen Coaches

Was bedeutet das Wort Haltung?

„Haltung“ beschreibt die Art und Weise, wie jemand steht, sitzt oder sich bewegt, also die Körperhaltung. Übertragen bedeutet "Haltung" auch die innere Einstellung, Überzeugung oder das Verhalten einer Person gegenüber einer Sache oder Situation. Es drückt aus, wie jemand zu etwas steht und wie er oder sie sich dementsprechend verhält.“⁹

Synonyme für Haltung sind unter anderem, Einstellung, Attitüde, Überzeugung und Prinzipientreue und für mich persönlich bedeutet Haltung: Für was stehe ich? Wie stehe ich dazu? Und wie verhalte ich mich in Einklang mit dem, zu und für was ich stehe?

Im systemischen Coaching nehmen wir eine bestimmte Haltung ein – gegenüber dem Coachee aber auch gegenüber uns selbst.

Zum einen orientiert sich systemisches Coaching stark nach dem Konstruktivismus¹⁰, welcher vereinfacht gesprochen besagt, dass jeder Mensch durch seine selektive Wahrnehmung, seine eigene Wirklichkeit konstruiert und es somit ganz viele unterschiedliche Wirklichkeiten gibt und nicht „die eine“ Wirklichkeit. Wodurch auch jedes Problemerleben von Coachees ganz individuell und kontextbezogen zu betrachten ist und es daher eine Offenheit und Unvoreingenommenheit erfordert, um einen guten Kontakt im Coachingprozess aufzubauen.

Zum anderen ist der systemische Ansatz von verschiedenen Schulen und Personen geprägt worden. Eine prägende Person für die systemische Arbeit ist unter anderem Virginia Satir¹¹, eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen, die ihre Haltung über die folgenden fünf Freiheiten vertrat:

- Die Freiheit **zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist**,
– anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, **das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke**,
– und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, **zu meinen Gefühlen zu stehen**,
– und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, **um das zu bitten, was ich brauche**,
– anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in **eigener Verantwortung Risiken einzugehen**,
– anstatt immer nur auf „Nummer sicher zu gehen“ und nichts Neues zu wagen.

Wer sich u.a. mit diesen Sichtweisen beschäftigt und sie verinnerlicht, verändert automatisch seine Haltung bzw. nimmt eine bestimmte Art von Haltung ein.

⁹ Vgl. <https://kurz.wortbedeutung.info/Haltung/> (aufgerufen am 07.02.2026)

¹⁰ Vgl. <https://studyflix.de/biologie/konstruktivismus-2692> (aufgerufen am 10.02.2026)

¹¹ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir (aufgerufen am 07.02.2026)

Für mich ist diese Haltung wertschätzend, offen, verstehen-wollend, demütig, empathisch, authentisch und vor allem nicht-wissend und das im besten Fall nicht nur dem Coachee gegenüber, sondern auch mir selbst.

Durch Haltung kann ein Coach einen Raum entstehen lassen, der ausstrahlt „Ich bin ok und du bist ok“¹² und dadurch entsteht Verbindung. Und wenn Verbindung entsteht, dann entsteht meiner Meinung nach Raum für Veränderung.

4. Aufbau von Rapport im Coaching

4.1. Was ist Rapport?

Rapport bedeutet „[Wechsel]beziehung, Verbindung“¹³ und im Coaching ist es essenziell, dass zwischen dem Coach und dem Coachee eine gute Beziehung = Verbindung = Rapport entsteht. Meiner Erfahrung nach klappt das besonders gut, wenn ich mich komplett auf die Gegenwart einlasse und:

- den Coachee so **annehmen**, wie er ist
- das Anliegen des Coachee so **wahrnehmen**, wie es für den Coachee erlebt wird, so wie es für den Coachee ist, nicht interpretieren, nicht bewerten
- aktiv zuhören, d.h. **Konzentration der Aufmerksamkeit** auf den Coachee, auf das was er/sie sagt und auch auf die Körpersprache, -haltung, Mimik, Gestik und am besten im Anschluss wiedergeben, was bei einem selbst ankam, durch wiederholen, zusammenfassen, paraphrasieren, spiegeln und nachfragen
- **wertschätze**, was da ist, was schon getan wurde, was versucht wurde – alles darf sein – die Dinge/Themen sind weder gut noch schlecht, sondern wie sie sind
- **beobachte** und ehrliches Interesse zeige
- Pausen und **Stille zulasse** und aushalte
- immer mal ein **kurzer Self-check-in** mache z.B. nach „C.O.A.C.H.“
 - C - bin ich centered (zentriert)
 - O - bin ich open (offen)
 - A - bin ich aware (gewahr)
 - C - bin ich connected (verbunden)
 - H - bin ich holding (haltend)

Nun habe ich das Einlassen auf die Gegenwart schon erwähnt und möchte nun nochmal tiefer einsteigen, was es für mich mit dem „Coachen im Hier und Jetzt“ auf sich hat.

¹² Vgl. <https://karrierebibel.de/transaktionsanalyse/> (aufgerufen am 10.02.2026)

¹³ Vgl. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Rapport> (aufgerufen am 07.02.2026)

4.2. Hier und Jetzt und die Macht der Fragen

Gute Fragen sind eines der wichtigsten Werkzeuge im systemischen Coaching. Das wurde uns während unserer Coachinausbildung sehr schnell klar. Es gibt so viele tolle Fragen, zirkuläre oder hypothetische Fragen, Skalierungsfragen, die Wunderfrage, paradoxe Fragen und viele mehr. Es ist eine richtige Wundertüte, was durch eine passende Frage beim Gegenüber (Coachee) ausgelöst werden kann. Zu sehen, wie eine Frage einen Aha-Effekt mit sich bringt, ist unbezahlbar und ein echtes Geschenk. Ein direkteres Feedback, dass gerade etwas richtig läuft im Prozess, gibt es für mich nicht. Nicht ohne Grund schreibt Karin Kuschik „Fragen führen, stoppen, verbinden, verwundern. Sie öffnen Räume, wo vorher nicht mal Türen waren.“ und ein „Was würdest du tun, wenn du es wüsstest?“¹⁴ im richtigen Moment, kann genau den gewünschten und erhofften Perspektivwechsel anstoßen.

Und genau hier kommt die Gegenwart ins Spiel. Denn so sehr eine gute Frage zum richtigen Zeitpunkt im Coaching-Prozess den entscheidenden Unterschied machen kann, so problematisch kann das „Suchen“ nach **der** richtigen nächsten Frage sein.

Warum in meinen Augen problematisch? Ich sehe das so: wenn ich nach einer Frage suche, bin ich in der Zukunft, höre ggf. schon gar nicht mehr richtig den Ausführungen meines Coachees zu. So verpasse ich gegebenenfalls eine entscheidende Gestik, einen Atemzug oder ein Wort, das womöglich noch viel wichtiger ist, als die nächste perfekte Frage zu stellen. Noch schlimmer, als über die nächste passende Frage nachzudenken und so mit meiner Aufmerksamkeit nicht mehr im Hier und Jetzt (also beim Coachee) zu sein, ist eigentlich nur, zu hinterfragen, ob meine vorherige Frage oder Intervention auch wirklich gut/passend/geeignet war. Dann bin ich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit und verpassen vermutlich noch mehr von dem, was gerade beim Coachee passiert. Zu guter Letzt geht die nicht vorhandene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment potenziell auf Kosten des Kontaktes und der Beziehung zum Coachee. Und wenn der Kontakt nicht stimmig ist, ist es irrelevant, ob ich die richtige Frage stelle oder nicht. Denn der oben angesprochene Raum der Veränderung ist dann womöglich nicht gegeben und damit hat auch eine perfekte Frage vermutlich nicht den erwünschten Effekt.

Das ist der Kern, warum ich Coaching mit Meditation überhaupt in Verbindung bringe. Es geht um die volle Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Moment... **Coaching braucht genau diese Präsenz, um Beziehung, Resonanz und Veränderungsraum entstehen zu lassen.**

¹⁴ Karin Kuschik, 50 Fragen die dein Leben leichter machen, Ullstein, 2. Auflage 2025, S. 16 & S. 157

Dass das gar nicht so einfach, aber erstrebenswert ist, darüber hat Eckhardt Tolle ein Buch geschrieben und in der englischen Fassung heißt es hier so schön: „What you perceive as precious is not time but the one point that is out of the time: the Now. That is precious indeed. The more you are focused on time – past and future – the more you miss the Now, the most precious thing there is.“¹⁵

Für mich bringt es das sehr gut auf den Punkt! Denn wir coachen im Hier und Jetzt – im Now! Natürlich sind die Themen der Coachees komplex und haben auch mit deren Vergangenheit und Zukunft zu tun, aber das Coaching findet im gegenwärtigen Moment statt. Wenn wir diesen Moment nicht bewusst wahrnehmen und unserem Coachee die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken können, verpassen wir womöglich einen wichtigen Hinweis für den weiteren Coachingprozess. Und das wäre wirklich schade.

Die Ausrichtung meiner Aufmerksamkeit im Coaching auf die Gegenwart ist nicht nur für den Coachee und den Rapport von Vorteil, sondern auch wichtig um mich mir selbst und meiner Haltung im Coaching gewahr zu sein. Dann höre ich nicht nur, dass beim Coachee etwas nicht ganz passend erscheint, sondern ich spüre das aktiv in mir.

Z.B., wenn ich merke „...hmm jetzt sagt sie xyz wäre total ok, aber bei mir kommt ein anderes Gefühl an...“ oder ich spüre etwas von dem Stress, den der Coachee verspürt, wenn er von einer kritischen Videokonferenz mit einem Kunden berichtet. Und dieses Miterleben hilft mir geeignete Methoden und Fragen für den Moment zu wählen und manchmal ist das passendste einfach Stille oder eine Pause, in der ich dann in Ruhe den nächsten Schritt wähle.

Wenn ich mit dem Moment, dem Coachee und mir verbunden bin, stelle ich auch viel schneller fest, wenn ein Thema, ein Satz, eine Sichtweise mich stärker berührt und ich kann direkt reagieren und mich über z.B. C.O.A.C.H. wieder einpendeln.

Meiner Erfahrung nach ist das Wahrnehmen und Miterleben des o.g. schwieriger, wenn ich im Kopf über die nächste oder vergangene Frage oder Methode nachdenke.

„Gefühlt“ gab es nun einige Aspekte, die sich sowohl in den drei Meditationsarten als auch in der systemischen Coaching Haltung und insbesondere im Beziehungsaufbau wiedergefunden haben und darauf würde ich nun gerne eingehen.

¹⁵ Vgl. Eckhardt Tolle, The power of now, Yellow Kite, 2020, S. 40/41

5. Überschneidungspunkte von Meditation und Coaching

Die meisten Überschneidungen finden sich m.E. zwischen den Kernelementen der Achtsamkeitsmeditation und der Beziehungsgestaltung aus der Haltung des systemischen Coaches heraus. Das **Beobachten und Annehmen, ohne zu beurteilen** und das **Wahrnehmen von dem, was da ist**, ohne es verändern zu wollen, finde ich sehr markant und sowohl in der Meditation als auch im Rapport-Aufbau im Coaching essenziell. Bei beidem findet sich auch ein starker Bezug und **Fokus auf die Gegenwart**.

Einzelne Kernelemente aus der Konzentrationsmeditation finden sich ebenfalls im Rapportaufbau wieder, so z.B. die **Konzentration und Fokus der gesamten Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt** (den Coachee und den Coachingprozess) und in gewisser Hinsicht auch das Zurückführen der Aufmerksamkeit, sobald Ablenkung entsteht (vergleiche den Self-check-in C.O.A.C.H.).

Ein Element der Bewegungsmeditation, nämlich die **Verbindung von Atmung und Bewegung** kann sich auch im Beziehungsaufbau zwischen Coach und Coachee wiederfinden, z.B. indem die Atmung oder Bewegungen gespiegelt werden.

Unterschiede zwischen dem Beziehungsaufbau aus einer systemischen Coaching Haltung heraus und den Kernelementen von Meditation sehe ich insbesondere in der Ausrichtung der Aufmerksamkeit nach Innen (Meditation) und nach primär Außen (als Coach auf den Coachee). Außerdem ist m.E. die Haltung eines systemischen Coaches noch einmal positiver konnotiert. Wodurch jedem Verhalten eine positive Absicht unterstellt wird, und in der Meditation geht es verstärkt um das Wahrnehmen, was ist.

Am wenigsten vergleichbar sind wohl die Kernelemente der Bewegungsmeditation mit dem Beziehungsaufbau im Coaching. Diese könnten teilweise später im Coachingprozess ihren Platz finden, indem man versucht Gefühle im Körper zu lokalisieren (Körperwahrnehmung) und zu verankern.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Kernelemente von den o.g. Meditationsarten sich im Beziehungsaufbau des systemischen Coachings und der Haltung wiederfinden und Präsenz im Coaching eine wesentliche Rolle spielt.

6. Ein kleiner Ausflug in die Praxis

So viel zur Theorie, aber wie sieht es denn nun in der Praxis aus bzw. was sagen denn meine Gefühle hierzu? Letztlich beruht diese Arbeit auf einem Impuls, einem Gefühl, dem ich gefolgt bin. Daher möchte ich mich nun ganz praktisch einfühlen und habe zunächst bei meinen letzten zwei Coachings besonders darauf geachtet, wie ich mich fühle.

Ich fühlte mich:

- Aufgeregt und leicht angespannt – am Anfang der meisten Coaching Sessions, da ich noch nicht weiß was auf mich zu kommt
- Fokussiert – auf meinen Coachee, dessen Körpersprache und erleben
- Vertrauend in den Prozess - vertrauen darauf, dass mir meine Intuition die nächste geeignete Frage, Methode, Technik zur Verfügung stellt
- Ruhig – ich konnte geduldig meine Coachee in ihrem Tempo begleiten, ohne mehr für sie zu wollen, als gerade da war
- Verbunden – mit meinem Coachee und mit mir
- Im gegenwärtigen Moment – ich habe nicht über die nächste Frage nachgedacht, oder überlegt, ob die vorherige nun die bestmögliche Frage war, sondern habe beobachtet was gerade passiert
- Authentisch und auch bei mir – ein Teil meiner Aufmerksamkeit war auch bei mir (Höre ich zu? Bin ich ehrlich interessiert? Spüre ich in mir eine Bewertung oder Widerstand? Lass ich mich komplett ein?)
- Neugierig – im Modus des „nicht Wissens“, ich habe aktiv zugehört, paraphrasiert, nachgefragt, beobachtet, gespiegelt und Perspektiven angeboten
- Energetisiert und selbstbewusst – es ist wundervoll in einen Findungsprozess einer anderen Person einzusteigen, Perspektiven anzubieten und mit Intuition, Methoden und Fragen zu begleiten
- Dankbar – für das Vertrauen des Coachees, dessen Offenheit und Selbstwirksamkeit

Das gleiche habe ich bei einer Meditation und einer geführten kurzen Qigong-Sequenzen getan und mir jeweils danach die Gefühle/Stimmungen notiert.

Bei der Meditation fühlte ich mich:

- Angespannt – körperlich
- Etwas unter Druck – da ich wusste, ich möchte auch meine Gefühle achten
- Abgelenkt – durch äußere Geräusche
- Aufmerksam – hier hatte ein Wechsel stattgefunden und ich konnte meine Aufmerksamkeit mehr nach Innen richten
- Geerdet – das Gefühl wurde begleitet von Stabilität und Ruhe
- Leicht – die vorherige Anspannung war weg und ich habe ich einlassen können
- Stolz – etwas für mich getan zu haben
- Unmittelbar nach der Meditation: Dankbar – für die Zeit, die ich mir genommen habe und nehmen konnte

Bei der Qigong Sequenz fühlte ich mich

- Neugierig auf die Übungen
- Aufmerksam auf den Atemfluss und den Körper

- Energetisiert – kribbeln in den Händen
- Entspannt – durch wohltuende Bewegungen in Verbindung mit dem Atem
- Gegenwärtig – voll im Moment/keine Gedanken
- Kurz etwas angespannt bei Streckübungen
- Unmittelbar nach der Sequenz: wach (Geist) und warm (körperlich)

7. Erkenntnis

Zum Ende dieser Ausarbeitung bin ich leicht überrascht, wie viele Überschneidungspunkte ich sowohl in der Theorie als auch im praktischen Einfühlen wiederfinden konnte. Es leuchtet mir ein, weshalb ich den Coaching-Prozess als energiespendend und wohltuend empfinde und daher mit einer Meditation verglichen haben, wenn die in der Einleitung erwähnte Konstellation (Einklang von Haltung, Rapport, Vertrauen in den Prozess und Gegenwärtigkeit) gegeben ist.

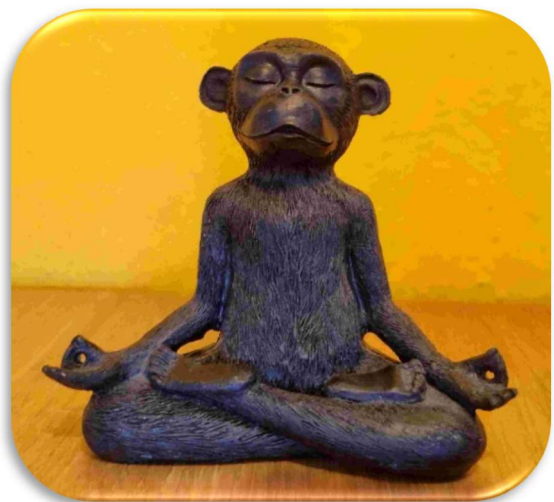
In der Theorie scheinen Kernelemente des Beziehungsaufbaus und der Reflexion der eigenen Coaching-Haltung insbesondere mit der Achtsamkeitsmeditation übereinzustimmen. In der Praxis muss ich sagen, dass ich eher die Parallelen in der Bewegungsmeditation wiedergefunden habe. Vor allem durch die Gefühle energetisiert und neugierig hat mich dies sehr stark an das Coachen und das Gefühl nach einem Coaching erinnert.

Mit ist nochmal bewusster geworden, wie wunderbar Meditation und Coaching sich ergänzen können. Meditation kann für die Selbstreflexion, das Training der Aufmerksamkeit und der Fokussierung und Überprüfung der eigenen Haltung, ein wunderbares Tool sein. Zudem schult ein Coach durch regelmäßige Meditation grundlegende Elemente, die Voraussetzung der Haltung eines systemischen Coaches sind. Insbesondere das Wahrnehmen von dem, was ist, das Nicht-bewerten und den Fokus auf die Gegenwart.

Und was nehme ich aus dieser Arbeit konkret für mich mit?

Coaching braucht Präsenz, um Veränderungsraum entstehen zu lassen!

Ich glaube, es ist an der Zeit wieder regelmäßiger zu meditieren. Vielleicht mache ich den Wunsch nach einer Meditationsroutine zum Thema von einem meiner nächsten Peer-Übungs-Coachings als Coachee 😊



Eigenes Bild