



Fachbeitrag

Durch Coaching zur persönlichen Bestleistung

Menschen stecken im Denken und Handeln oft fest, vor allem dann, wenn sie tief im Inneren merken, dass sie nicht das leben, was sie eigentlich wollen. Coaching ist eine Möglichkeit, um aus einer solchen Zwickmühle herauszukommen. In Begleitung eines Coachs, der auf mentaler und energetischer Ebene arbeitet, kann jeder auf bewusster und unbewusster Ebene das System seiner inneren Welt neu gestalten und zur persönlichen Bestleistung kommen.

Das innere System auf mentaler Ebene

In einer schwierigen Situation kann es sein, dass unsere Gedanken immer wieder auf die gleiche unkonstruktive Weise um das Thema kreisen. Wir haben dann Mühe, loszulassen, um aus der Negativspirale wieder herauszukommen und neue Gedanken zu fassen. Wie hören sich denn die inneren Dialoge an, wenn etwas nicht klappt? Auf uns selbst bezogen sind sie nicht immer freundlich, oftmals sogar ziemlich entmutigend oder abwertend. Sätze wie «Ich schaff das nicht!» oder «Oje, was denken die anderen...» sind sogenannte «Selbststörungen». Sie bestätigen unsere seit langem gut gepflegten, negativen Glaubenssätze, Bewertungen, Denkmuster, Annahmen und hindern uns daran «echt» zu sein. Wenn wir uns selbst stören, übergeben wir die Kontrolle an diese einschränkenden Gedanken. Wir schaffen uns so ein gedankliches System, das als bewusste Erklärung für ein Problem in sich stabil ist und deshalb nur schwer aufgegeben werden kann. Der Preis für die Abgabe der Kontrolle ist, dass wir unseren eigentlichen Fokus verlieren und damit auch unsere Motivation.

Das innere System auf energetischer Ebene

Aber nicht nur unsere bewussten Gedanken, kümmern sich um unser Problem, sondern auch unser körperliches Empfinden und unsere Gefühle bzw. Emotionen, die vorwiegend auf unbewusster Ebene arbeiten. Gemäss dem Eisbergmodell ist das, was der Verstand liefert, die kleine Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser herausragt, während die grosse Masse unterhalb der Wasseroberfläche das Unbewusste darstellt, das uns in Wirklichkeit steuert.

Im inneren System beeinflussen sich Körper, Geist und Seele gegenseitig. Sprachlich drücken wir diese Einheit in vielen Situationen schon aus: «Die Entscheidung, die ich fällen muss, liegt mir schwer im Magen» oder «Die Verantwortung für das Projekt erdrückt mich». Ebenso zeigt der Körper deutlich, mit welcher Einstellung jemand zum Beispiel eine neue Idee präsentiert. Schnüren Angst und Zweifel seinen Hals zu, dass er nur mit gepresster Stimme sprechen kann oder vermittelt er mit Mimik und Gestik seine Begeisterung? Ein Gedanke verursacht immer eine Veränderung der Biochemie im Körper (Anspannung, erhöhter Energiezustand,...), die dann als Emotion zum Ausdruck gebracht wird (Angst, Wut, Freude,...). Aus diesem Grund liefert die energetische Ebene wertvolle Aussagen über den Zustand des inneren Systems. Körperliche Symptome sind Wegweiser zu unserer unbewussten Ebene und führen bei Problemen, die davor nur aus der bewussten Perspektive betrachtet wurden, zu ganzheitlichen Lösungen.

Der Flow-Zustand

Wie richten wir nun Körper, Geist und Seele so aus, dass wir mit uns im Reinen sind und unsere persönlichen Ziele besser erreichen?

Jeder kennt den Zustand des Flows: ein innerlich entspannter Zustand in dem er eins ist mit sich selbst und mit der Aktivität, die er ausübt. Im Flow wird eine bestimmte Art der mentalen Kontrolle aufgegeben. Durch das Loslassen entsteht ein Zustand, der frei ist von bewusstem und bewertendem Denken – interessanterweise können Menschen so ihre Bestleistung erreichen. Dabei werden Lernprozesse angekurbelt, die Fähigkeit zum Verstehen verbessert, die eigenen Ressourcen besser genutzt und vor allem werden die negativen, inneren Stimmen neutralisiert und unwichtig. Sobald aber die Aufmerksamkeit wieder von Gedanken und Bewertungen abgelenkt wird, gelingt keine Bestleistung mehr. Es passieren Fehler, die Freude am Arbeitsprozess geht verloren, ebenso die Fähigkeit zum Lernen.

Timothy Gallwey, Coach und Autor, beschreibt in seinen Büchern «The Inner Game» seine Erfahrungen mit Sportlern, die er dahingehend trainiert, dass sie ihren denkenden Geist beschäftigen und die wahre Arbeit dem Unbewussten überlassen. Die Frage an Athleten, woran sie im Moment ihrer Bestleistung gedacht hätten, lieferte unisono die Antwort: sie hätten überhaupt nicht viel gedacht. Der Geist sei ruhig und fokussiert gewesen. Wenn sie überhaupt an ihre Leistung gedacht hätten, dann vor oder nach der eigentlichen Aktivität.

Was bringt Coaching?

Um sich seine persönliche Bestleistung zu erlauben und zu entwickeln, ist mentales und energetisches Coaching eine wirksame Begleitung. In flexibel abgestimmten Coachingprozessen (Gespräche, systemische Aufstellungen, NLP) werden Körper, Geist und Seele als kraftvolle Einheit und als Quelle der eigenen Ressourcen genutzt. Durch die Fragen des Coachs kommt der Klient von der Oberfläche des Eisbergs aus Gedanken, bewussten Gefühlen und körperlichen Reaktionen weiter in die Tiefe hinein und damit in Verbindung mit seinem wahren Selbst. Unbewusste, störende Denk- und Verhaltensmuster können ins Bewusstsein gebracht und so umgestaltet werden, dass sie für den Klienten nützlicher und zieldienlicher sind. Ebenso werden passende Ressourcen aktiviert und mit dem gewünschten Zielzustand verknüpft. So wird der Klient mental und energetisch darauf vorbereitet, in zukünftigen Situationen im inneren Gleichgewicht zu sein und genau das Richtige zu tun.

Wenn wir den Fokus darauf haben, was wir aus tiefstem Herzen wollen, können wir neue Wahlmöglichkeiten entdecken, unser Potenzial wieder voll ausschöpfen und mit Entspannung neue Wege gehen. Dann erbringen wir unsere persönliche Bestleistung.