



1



2



3

## Wer bin ich?

# Selbstentfremdung und Selbstwahrnehmung im Coaching

Matthias Keller

Mit der Frage «Wer bin ich?» kommt kaum jemand in ein Coaching. Trotzdem haben viele menschliche Probleme letztlich in dem Thema, das diese Frage aufwirft, ihren Ursprung: Die Entfremdung von sich selbst, vom Wissen, wer ich bin, ist heute nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Phänomen.

Auf der gesellschaftlichen Ebene wird vor allem gefordert, sich in einem möglichst guten Licht darzustellen: Leistung, Status und Konsum sind wesentliche Werte. Dies zeigt sich dann auch beim Individuum: Wer diesen Werten im Aussen nachjagt, wird früher oder später die Entfremdung vom eigenen Selbst erfahren: Zerbrechende Beziehungen, Burnout und andere körperliche oder psychische Symptome rütteln auf, nach innen zu schauen.

Im Integrativen Coaching ist Selbstfindung untrennbar mit der Verbesserung der Selbstwahrnehmung auf allen menschlichen Ebenen verbunden: Zentral ist hierbei die Körperwahrnehmung, die auch hilft, die eigenen Emotionen besser kennen zu lernen. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung ist wiederum untrennbar mit einer möglichst umfassenden Selbstakzeptanz verbunden.

### Freude, Traurigkeit, Mitgefühl, Kraft

Jack Lee Rosenberg definierte den Kontakt zum eigenen Selbst als einen «sense of well-being», der körperlich verankert ist. Hier haben wir eine sehr praxisbezogene Definition des Selbstkontakts. Ich habe diese absichtlich nicht übersetzt, da sie weit mehr ausdrückt als eine mögliche deutsche Übersetzung wie z.B. «kein Wohlgefühl im Körper». Dieser «sense of self» drückt eine Art Sinn aus, vergleichbar unseren bekannten Sinnen, und ist etwas Umfassenderes, das sich nicht nur in einem angenehmen Körpergefühl ausdrückt. Dieser Sinn hat etwas zu tun mit einem Gefühl dafür, wer wir sind. Vielleicht eine Vision.

Unser Selbstgefühl drückt sich in unseren Werten aus und wie wir diese umsetzen. Freude hat hier genauso Platz wie Traurigkeit, Mitgefühl ist genauso wichtig wie die klare Kraft der Aggression. Dieses Selbstgefühl gründet sich in der Wahrnehmung «dessen, was ist» und in der Akzeptanz dessen, wer wir sind!

Nur wer sich in allen seinen Schattierungen wahrnehmen kann, wird sein Leben so verändern können, wie er es sich wünscht! Dazu gehören unsere «guten» Seiten genau-

so wie die vermeintlich «schlechten». Freude genauso wie Ärger, Selbstvertrauen und Hoffnungslosigkeit, Stärken und Schwächen.

### Dreh- und Angelpunkt von Veränderungsarbeit

Embodiment rückt heute – vor allem durch die aktuell sich kumulierenden neurowissenschaftlichen Erkenntnisse – zunehmend in den Fokus: Im Integrativen Coaching IBP ist der konsequente Einbezug des Körpers der Dreh- und Angelpunkt jeglicher Veränderungsarbeit! Menschen lernen und verändern sich erst durch Erfahrung. Ein IBP Coach verfügt über ein breit gefächertes Instrumentarium, das Klienten hilft, die Eigenwahrnehmung zu erweitern und so das eigene Handlungsspektrum zu vergrössern.

Auch wenn jeder Coachingverlauf an die individuellen Bedürfnisse des Kunden angepasst wird, so kann man doch einige Eckpfeiler im Integrativen Coaching IBP benennen. Nach der Auftragsklärung wird der Coach Ressourcen im Leben des Kunden suchen und diese im Körper verankern. Ausserdem interessieren uns die Hindernisse oder Schwierigkeiten, die ein Mensch im Problemzustand erlebt. Diese manifestieren sich im Körper als Verspannungen oder



4



5

einschränkende Atemmuster, die mit Emotionen wie Ängsten, Ärger oder Hilflosigkeit verbunden sind. Weiterhin achten wir auf damit zusammenhängende Einstellungen über sich selbst oder andere Menschen.

Mit diesen zusätzlichen Informationen kann die Problemsicht des Klienten erweitert werden. In Verbindung mit den eigenen Ressourcen kommen Klienten meistens von innen heraus zu neuen kreativen Lösungsmöglichkeiten.

#### **Gute Erfahrungen verankern**

Immer wenn Herr P. ein Gespräch mit seinem Vorgesetzten führen musste, wurde er sehr nervös und konnte sich nicht mehr so klar ausdrücken, wie er es sich wünschte. Er bekam mehrmals die Rückmeldung, dass er sehr unsicher wirke. Für das Coaching äusserte er den Wunsch, selbstsicherer zu werden und seinem Chef gegenüber proaktiv aufzutreten.

Als Ressourcen konnte der Coach andere Bereiche im Leben von Herrn P. herausarbeiten, in denen sich dieser selbstsicher fühlte. Herr P. bemerkte, dass er sich dann wie selbstverständlich aufrechter hielt, tief und entspannt atmete und eine angenehme Spannkraft im

Körper spürte. Auch seine Stimme wurde tiefer. Diese Erfahrung wurde im Coaching «körperlich verankert».

Dahingegen zog Herr P. die Schultern hoch, wenn er nur an seinen Vorgesetzten dachte, atmete sehr flach und seine Kehle schnürte sich zusammen, so dass seine Stimme sehr schwach wirkte. Er bemerkte eine tief sitzende Angst, es seinem Chef nicht recht zu machen und abgewertet zu werden.

Auf der körperlich verankerten Ressourcen-Erfahrung aufbauend wurde im Coaching anhand beispielhafter Dialoge mit seinem Vorgesetzten an der Erhaltung von Selbstkontakt und damit an der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit von Herrn P. gearbeitet. Er probierte diese aus und anhand seiner Erfahrungen wurden noch weitere Möglichkeiten zur Vertiefung seiner Selbstsicherheit herausgearbeitet, wie z.B. die Fähigkeit, sich gegenüber dem Chef klar abzugrenzen, wenn es nötig erschien.

#### **Matthias Keller**

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Ausbildungsleiter des Lehrgangs «Integratives Coaching IBP/ Integrative Beratung IBP»

#### **Impressionen aus unseren Ausbildungen**

Fotos 1, 2 und 4:  
Ausbildungsgruppe  
Psychotherapie, 2010

Fotos 3 und 5:  
Fortbildung  
«Mut zur Wut», 2010

## **Integratives Coaching IBP – BSO-Anerkennung**

Der Lehrgang «**Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP**» vermittelt das theoretische Wissen und die praktischen Fertigkeiten, um Coaching-Aufgaben und professionelle Beratungen in unterschiedlichen Berufsfeldern auszuführen.

Die Ausbildung richtet sich an Personen aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. Die erfolgreichen AbsolventInnen dieses BSO-anerkannten Lehrganges sind berechtigt zum BSO-Beitritt und können den BSO-Titel «Coach BSO» tragen.

Nächster Ausbildungsstart im Herbst 2011.

Weitere Informationen unter  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)