

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und ThusisIM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Einbezug des Körpers im Coaching

Der Körper lügt nicht. Es lohnt sich, ihm gut zuzuhören. Dabei eröffnen sich oft völlig überraschende Möglichkeiten für neue Verhaltensweisen im Beruf, die eine tatsächliche Veränderung bewirken.

Von Roman Decurtins\*



Auf den Körper hören um besser mit sich selbst umgehen zu können.

Bild Archiv Keystone

Wenn dem Menschen in seinem Berufsalltag als Führungsperson, Projektleiter, Teammitglied oder in anderen beruflichen Rollen zu wenig Aufmerksamkeit, Verständnis oder Unterstützung zukommen, hat er ein mehr oder weniger grosses Problem. Er wird krank, leidet an Konzentrationschwäche oder sieht sich als Versager. Er kennt sich nicht mehr aus, ist überfordert oder hat zumindest das Gefühl, überfordert zu sein, er hat Angst, falsche Entscheidungen zu treffen und sich damit um Chancen zu bringen.

### Das Gespräch im Zentrum

Ein Punkt im Leben, an dem sich viele Menschen die Unterstützung eines Coaches holen. Im Coaching geht es darum, eigene berufliche Erfahrungen zur Sprache zu bringen. Das Gespräch steht also im Zentrum. Um gewohnte Denk- und Lebensmuster zu unterbrechen und neue Erfahrungen zu machen, braucht es einen ganzheitlichen, integrativen Coachingansatz. Ein solcher setzt neben dem Gespräch oft auf Impulse anderer Art, wie verschiedene Übungen zur Körper-

wahrnehmung, Aufmerksamkeitsfokussierung und Entspannung.

### Körpersignale wahrnehmen

Die Neurowissenschaften belegen, dass der Körper bei jeder (beruflichen) Aktion ein entscheidendes Wort mitspricht. Im Integrativen Coaching wird gelernt, die Signale des Körpers im Alltag wahrzunehmen, ernst zu nehmen und zu reflektieren. Daraus gilt es Ziele abzuleiten und Handlungsstrategien zu entwickeln. Ein solches Ziel ist es, vermehrt rücksichtsvoll mit sich selbst umzugehen. Denn nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst da sein kann, kann auch für andere und für den Beruf da sein, ohne sich selbst zu verausgaben.

### Selbstgefühl entwickeln

Mit einer Sicherheit, die im Körper und im Selbst – und nicht in äusseren Dingen wie Positionen, Besitz oder Macht ihren Anker hat – haut uns so leicht nichts mehr um. Damit ist nicht gemeint, auf die äusseren Sicherheiten zu verzichten oder etwa «auszusteigen». Gemeint ist, mit einem starken, im eigenen Körper verwurzelten

Selbstgefühl die beruflichen Belastungssituationen aktiv anzugehen, um vermehrt selbstverantwortlich handeln und entscheiden zu können.

\* Roman Decurtins, lic. phil., ist Coach BSO und Fachpsychologe für Psychotherapie FSP mit Praxis in Chur.  
[www.roman-decurtins.ch](http://www.roman-decurtins.ch)

### Integratives Coaching IBP

Integratives Coaching IBP und Integrative Beratung IBP gehen über das bloss Reden hinaus. Das Wort «integrativ» steht für den Einbezug aller Ebenen des menschlichen Seins und seiner sozialen Systeme. Aktuelle wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Hirnforschung bestätigen: Erst durch die konsequente Vernetzung (Integration) körperlicher, emotionaler und kognitiver Erfahrung, unter Berücksichtigung der sozialen und physikalischen Umweltbedingungen, wird nachhaltige Veränderung ermöglicht. [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch).