

Coaching-Konzept von Bernd Hohmann, März 2020

1. Mein Coaching-Verständnis

1.1 Coaching ist eine Arbeitsbeziehung zwischen einem einzelnen Klienten oder einem Team auf der einen und einem Coach auf der anderen Seite, die dazu dient, dass der Coach dem Klienten Informationen und Impulse für seine Zielerreichung anbietet, die der Klienten aus sich heraus selber nicht generieren kann. Ist der Klient bereit, diese Informationen/ Impulse anzunehmen und zu nutzen, können bis dahin vorbewusste und begrenzt auch unbewusste Gefühle, Bedürfnisse, Glaubenssätze und Verhaltensweisen sowie vergangene und gegenwärtige Konflikte des Klienten bewusst gemacht werden und damit kann in der Zusammenarbeit zwischen Klient und Coach eine schrittweise Veränderung der psychischen und körperlichen Befindlichkeit, des Fühlens, Denkens und Verhaltens des Klienten stattfinden.

1.2 Die Grenze zwischen Coaching und Psychotherapie wird einerseits durch gesetzlichen Regeln und andererseits durch den situativen Kontext bestimmt – Qualifikation/Erfahrung des Coaches, Symptomatik und Persönlichkeit des Klienten, Kontexteinbettung des Coachings. Ich habe viele Jahre lang als gesetzlicher Betreuer Menschen mit chronischer und akuter psychiatrischer Erkrankung durch ihren privaten und klinischen Alltag begleitet und habe in diesem Prozess eng mit den behandelnden Ärzten zusammengearbeitet. Die dabei gemachten Erfahrungen hinsichtlich Diagnose und psychiatrischer Behandlung von psychischen Erkrankungen nutze ich jetzt für die Abgrenzung meines Coachings zur Psychotherapie und Psychiatrie.

1.3 Mit Hilfe des Coachings können folgende **Zielsetzungen** abgedeckt werden:

- a) die Erhellung, Klärung und Lösung jeder Art von aktueller Krise, Konflikt und Veränderungssituation
- b) Die Festlegung von persönlichen Zielen und die Planung der Zielerreichung sowie die Begleitung des Zielerreichungsprozesses.
- c) die Bewusstmachung von vorbewussten und bis zu einem bestimmten Punkt auch unbewussten Gefühlen, Impulsen, Bedürfnisse, Glaubenssätzen, Konflikten und Verhaltensweisen,
- d) die Persönlichkeitsentwicklung inklusive dem Aufbau von persönlichen, sozialen und emotionalen Kompetenzen und Problemlösestrategien,
- d) die positive Veränderung von Befindlichkeits- und körperlichen Beschwerden sowie von Verhaltensdysfunktionen durch wirksame Lern- und damit Veränderungsprozesse im Coachingprozess.

1.4 Einige der die Wirksamkeit des Coaching **modifizierende Faktoren** sind: Qualifikation, Vorerfahrung - Persönlichkeit des Coaches - Zeitpunkt und Stärke der zugrunde liegenden belastenden Erfahrung - Persönlichkeit, Vorerfahrung und vor allem Motivation des Klienten - Dauer des Coachings – Qualität der Arbeitsbeziehung zwischen Klient und Coach - hierzu siehe auch 2.

2. Die Wirkzusammenhänge im Coaching-Prozess und die Methoden

2.1 Dank meines Psychologiestudiums, zahlreicher zusätzlicher Weiter- und Ausbildungen und meiner fortlaufenden eigenen Persönlichkeitsentwicklung habe ich als Weiter-, Ausbildung und bei den meisten Techniken auch als persönliche Erfahrung folgende **Psychotherapie-/Coachingmethoden** kennengelernt: **a)** Psychoanalyse (S. Freud), **b)** Gesprächstherapie (C. Rogers), **c)** Verhaltenstherapie, **d)** Körpertherapie (W. Reich), Gestalttherapie (F. Perls), **e)** kognitive Verfahren zur Einstellungsänderung, **f)** systemische Aufstellung

(B. Hellinger), **g**) Emotionales Selbstmanagement (Dr. P. Lambrou, Dr. G. Pratt als Weiterentwicklung der Gedankenfeld-Therapie), **f**) Kontrastierungsverfahren (Dr. G. Roth, A. Ryba), **g**) Entspannungstechniken **h**) imaginative Verfahren.

2.2 Die Herausforderung aber auch die Chance dieses recht vielseitigen Methodenangebots für meinen Coachingprozess und die erzielbaren Ergebnisse (bezogen auf die Persönlichkeitsentwicklung und Befindlichkeitsverbesserung des Klienten) ist die passende Auswahl und Kombination dieser verschiedenen Methoden. Grundlage für die Auswahl und Kombination der Methoden ist das **diagnostische Erstgespräch (=Auftragsklärung)**. Hier gewinne ich unter Nutzung von Testverfahren, verbalen, para- und nonverbalen Mitteilungen, die der Klient im Erstgespräch macht und mit Hilfe meines intuitiven Mitschwingens mit dem Klienten auf Befindlichkeits- und körperlicher Ebene folgende Informationen über den Klienten: **a**) Persönlichkeitstyp – Grundlage hierfür ist die neurowissenschaftlich fundierte Persönlichkeitstypologie nach G. Roth (2019), **b**) Zeitpunkt, Schwere und Ausprägung der zugrunde liegenden belastenden Erfahrungen/Konflikte (4- Ebenen Modell von Roth und Cierpka, Roth und Strüber, 2018), **c**) Ausprägung der persönlichkeitsabhängigen 6 Kompetenzsysteme (6 psychoneurale Grundsysteme, Roth und Ryba, 2016) **d**) Ausprägung der persönlichen und sozialen Kompetenzen einschließlich emotionaler Kompetenzen, **e**) Grad der Fähigkeiten in Selbstreflexion, -wahrnehmung und Selbststeuerung, **f**) Vorerfahrung und Vorlieben für bestimmte Coachingmethoden (körper- vs. kognitions- vs. Verhaltensorientiert, **g**) Wirkzusammenhänge des Problems im systemischen Kontext einschließlich intrinsischer und extrinsischer Verstärker, **h**) Wünsche, Erwartungen des Klienten an das Coaching und den Coach, erste Zielbestimmung des Coachings, **i**) und ganz wichtig die Änderungsmotivation des Klienten.

2.3 Die **Wirksamkeit meines Coachings** beruht auf folgenden Grundannahmen:

a) Ca. 80%-95% des menschlichen Fühlens, Denkens, und Verhaltens laufen vor- oder unbewusst automatisiert als **Gewohnheit** ab, müssen aber überwiegend für eine erfolgreiche Veränderung bewusst gemacht werden. Bezogen auf die unbewussten Inhalte zum Teil auch bezogen auf die vorbewussten ist dies nur mit Hilfe eines externen Coaches über die para- und nonverbale Kommunikation des Klienten, intuitives in Beziehung gehen sowie unter Einbeziehung von körperorientierten Praktiken möglich.

b) Alle bereits bewussten und auch die mittels Coaching bewusst gemachten **körperlichen Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse/Impulse**, teilweise auch Verhaltensweisen müssen für eine Veränderung folgenden Prozess beim Klienten durchlaufen: 1. zulassen und halten d.h. erleben, 2. bewusst wahrnehmen, 3. annehmen, bejahen, 4. ausdrücken und 5. für die Veränderung Überlernen durch positive Gefühle, Gedanken mit Hilfe von Kontrastierungsmethoden. Bei Verhaltensänderungen kommen dafür lerntheoretisch, verhaltensorientierte Methoden zur Anwendung.

c) Je früher und je intensiver das belastende, **problemerzeugende Ereignis und/oder Konflikt** stattgefunden hat, desto schwieriger ist eine Verbesserung der Problematik. Notwendig sind hierfür auf jeden Fall eine intuitive, emotionale, körperorientierte Intervention des Coaches. Geeignete Methoden hierfür sind: Körper-, Gestalttherapie, Bewegungs-, Ausdrucks-, Atemübungen, tranceähnliche Entspannungszustände, systemische Aufstellung (Hellinger) wenngleich vom Wirkungsmodell wenig fundiert aber auf Grund meiner Erfahrung sehr wirksam, Kontrastierungsmethoden.

d) Grundsätzlich gilt, dass bei allen **wirkungsvollen Veränderungen** von automatisierten gefühlsmäßigen und gedanklichen Reaktionen/Mustern die limbischen Systeme des Gehirns beteiligt sein müssen, bei Verhaltensänderungen insbesondere auch die Basalganglien. Dazu sind intuitive und durch die Wahrnehmung para- und nonverbaler Kommunikation des Klienten gesteuerte Interventionen des Coaches notwendig, die unbedingt möglichst intensive Gefühle und tiefe Erlebensprozesse bei dem Klienten auslösen sollten.

e) Wichtigster Parameter für die Wirksamkeit des Coachings ist neben der Beziehung zwischen Klient und Coach und dem Vertrauen des Klienten in die Wirksamkeit der Methoden und die Kompetenz des Coaches die **Änderungsmotivation des Klienten**. Diese wird auf der Grundlage individuell unterschiedlich ausgeprägter Bedürfnisse im limbischen Belohnungssystem des Gehirns ausgebildet. Die Motivation des Klienten muss über den ganzen Prozess fortlaufend abgefragt und gegebenenfalls erneut belebt werden.

3. Die Rahmenbedingungen, die für ein Coaching notwendig sind

3.1 Voraussetzungen bei meinem Klienten für ein erfolgreiches Coaching sind: Freiwilligkeit, Vertrauen in die Person des Coaches und seine Kompetenzen, Veränderungsbereitschaft, Bereitschaft, auch unangenehmes Erleben zuzulassen und auszuhalten, Fähigkeit und Bereitschaft zur Selbstverantwortlichkeit, eine gewisse Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, Ausdauer.

3.2 Ausschlusskriterien für ein Coaching sind für mich: Unfreiwilligkeit beim Klienten, stark selbstzerstörerische Verhaltensweisen, akute Suizidalität, paranoide und schizophrene Psychosen, Drogenabhängigkeit, fehlende Veränderungsbereitschaft, fehlende Bereitschaft Verantwortung für sich und den Prozess zu übernehmen, bereits vorhandene persönliche Beziehung zum Klienten (Freund, Familienmitglied u.a.).

3.3 Meine methodisch- fachlichen Voraussetzungen habe ich unter 2.1 genannt. Ich arbeite seit über 30 Jahren als Coach, Trainer, Berater, Projektmanager mit Menschen in sehr unterschiedlichen Bereichen zusammen. In den letzten 5 Jahren habe ich fast ausschließlich im Unternehmensbereich als Projektleiter und Qualitätsmanagementbeauftragter gearbeitet und kehre gerade wieder in die Coachingtätigkeit zurück, was gut mit dieser Coachinausbildung und einer Erneuerung meines Coachingkonzeptes zusammenpasst. Zu meinen persönlichen Voraussetzungen siehe 5.

3.4 Basis für den Start des Coachingprozesses ist eine schriftliche von beiden Seiten unterschriebene **Coachingvereinbarungen** mit dem Coachinghonorar, den Coachingzielen (im Prozess veränderbar), der zunächst festgelegten Anzahl der Coachingsitzungen, der Freiwilligkeitserklärung des Klienten, der Verschwiegenheitserklärung des Coaches und der erklärten Bereitschaft des Klienten zur Selbstverantwortung und zur aktiven Mitarbeit.

4. Mein konkretes Angebot als Coach und meine Besonderheiten

4.1 Ich nutze sehr gerne alle von mir **angebotenen Coachingmethoden**, wenn sie vom Klienten angenommen werden und die Zielerreichung voranbringen. Bevorzugt arbeite ich körperzentriert, mit Bewegung und Selbsta Ausdruck und gefühlsorientiert. Aufgrund meiner bisherigen beruflichen und persönlichen Erfahrungen arbeite ich sehr gerne mit Veränderungsprozessen, persönlichen Krisen auch nach Verlusten, Konflikten, Selbstwertproblemen, Wiederaufstehen nach Crashes und Neuanfang, Weiterentwicklung von Stärken und Kompetenzen, Effizienz- und Leistungssteigerung, beruflicher Karriereentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung.

4.2 Zielgruppe: a) Geschäftsführer, Führungskräfte, Entscheidungsträger, Leistungsträger, Menschen in Schlüsselfunktionen. b) die besonderen Herausforderungen dieser Zielgruppe sind: Tätigkeiten mit hoher Verantwortung, Führen von Menschen, wichtige Entscheidungen treffen, hohe Leistung erbringen, Veränderungsprozesse gestalten, sich ständig ändernde Anforderungen

4.3 Branchen: Wirtschaft – Unternehmen, Wissenschaft, Sport, Unterhaltung – Musik, Film, Theater

4.4 Meine Alleinstellungsmerkmale als Coach: Vielseitige Methodenkenntnisse - Qualifikationen für die Arbeit auf allen 3 Ebenen: Befindlichkeit, Körperlichkeit und Verhalten - persönliche Selbsterfahrung mit allen von mir angebotenen Methoden insbesondere durch die eigene erfolgreiche Bewältigung von persönlichen Krisen, Verlusten, Veränderungen, Neuanfang, Karriereentwicklung - vielseitige praktische Berufserfahrungen in den Bereichen Erwachsenenbildung, Akutmedizin und -psychiatrie, Unternehmensführung, Projekt- und Qualitätsmanagement, Marketing und Vertrieb - annähernd gleichgewichtige, starke Ausprägung der gegensätzlichen Kompetenzen intuitiv-emotionale vs. systematisch-analytische Erfassung von komplexen Zusammenhängen und Entscheidungsfindung.

5. Meine Haltung und mein Menschenbild als Coach

Jeder Mensch ist einzigartig und verfügt über eigene, ganz persönliche, herausragende Fähigkeiten, die ihm oft aber nicht bewusst sind und nur begrenzt gelebt werden. Ich als Coach arbeite respektvoll, tolerant, bejahend, wertschätzend und partnerschaftlich mit meinen Klienten zusammen und nehme sie mit ihren Stärken und ihrem Entwicklungspotential wahr und unterstütze sie engagiert und ehrlich dabei diese Fähigkeiten positiv weiterzuentwickeln. Jeder Klient entscheidet selbstverantwortlich und autonom auf dem Hintergrund der Beratung durch mich als Coach über die Coachingziele und den Weg zur Zielerreichung. Der Weg und die Ziele des Klienten müssen in Einklang mit meinen Grundwerten sein und meinen Qualifikationen entsprechen. Wenn eines oder beides davon nicht gegeben ist, kann ich den Klienten auf seinem Weg zur Zielerreichung nicht begleiten und unterstützen und lehne eine Coachingvereinbarung ab. Ich erwarte von meinen Klienten, dass sie bereit sind, Neues kennenzulernen, dazuzulernen und unangenehme Gefühle, Gedanken, Bilder zuzulassen und bis zu einem bestimmten Punkt auszuhalten. Dies ist eine grundlegende Voraussetzung für eine wirksame Verbesserung von Befinden, Denken und Verhalten.

Anmerkung: Für die im Text grau unterlegten Aussagen dieses Konzeptes gibt es aus auf der Grundlage der Gehirnforschung entwickelte Wirksamkeitsmodelle. Siehe hierzu auch: Dr. Gerhard Roth und Dr. Alice Ryba: Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungsprozess, Stuttgart 2016)