

# **Integrales Coaching**

## **nach dem H.B.T. Human Balance Training**

Brücke zwischen fundierter Persönlichkeitsentwicklung und Arbeitswelt

von Sylvia Kéré Wellensiek

### **Unser Leben verlangt einen Bewusstseinsprung**

In den letzten fünfundzwanzig Jahren als Therapeutin, Coach und Trainerin konnte ich durch unzählige Gespräche und Begegnungen hautnah die Folgen unserer gesellschaftlichen Entwicklung erleben: Unser Leben ist schnell geworden, aufregend, komplex, verwirrend, chaotisch und chancenreich zugleich. Und vor allem – es befindet sich in ständiger Bewegung und Veränderung. Jeder Mensch, ob jung oder alt, muss sich mit dieser Realität anfreunden und lernen, sich in einer schnell weiter entwickelnden Welt zurechtzufinden. Ob in Unternehmen und Handwerksbetrieben, in Schulen und an den Universitäten, in Krankenhäusern, in der Politik, im Sportverein oder zu Hause in den Familien – überall zeigt sich ein ähnliches Bild. Im Grunde sitzen wir alle im gleichen Boot: Sowohl auf wirtschaftlichem, gesellschaftlichem als auch auf privatem Gebiet sehen wir Menschen uns vor komplexen Herausforderungen, die wir oft aus uns selbst heraus meistern müssen. Immer mehr Informationen wollen in immer kürzerer Zeit verarbeitet werden. Und häufig muss immer mehr Arbeit von immer weniger Personen bewältigt werden.

Die heutige Zeit ruft uns regelrecht zu einem Bewusstseinsprung auf. Um all den vielschichtigen Aufgabenstellungen angemessen begegnen zu können, braucht es die Begabungen und Fähigkeiten des „ganzen Menschen“, in seinen Dimensionen von Körper, Verstand, Herz, Seele und Bewusstsein. Um eine Person in seiner ganzen Kraft und Befähigung freizusetzen, gilt es, ihn auf allen Ebenen anzusprechen. Und so müssen wir gesellschaftlich einen Paradigmenwechsel vornehmen: Der Mensch besteht nicht aus Einzelfunktionen, die getrennt voneinander behandelt werden können. Er agiert als Ganzes, und all seine Fähigkeiten sowie Eigenschaften wollen beachtet und gefördert werden.

### **Coaching muss neue Antwort geben können**

Auch im Coaching sind neue Methoden und Kompetenzen zu generieren, die dem Menschen helfen, sich in seiner Ganzheit wahrzunehmen und kompetent steuern zu können. Praxisnahe Techniken, die ihn darin unterstützen, der zunehmenden Geschwindigkeit ein Gegenwicht von Ruhe und Klarheit zu setzen. Das H.B.T. Human Balance Training ist eine ganzheitliche Arbeitsmethode, die Erkenntnisse und Methoden aus dem Coaching, der Psychotherapie, der Körpertherapie, der Achtsamkeitspraxis und der Neurobiologie miteinander verbindet. Ziel ist eine fundierte und zugleich zügige Persönlichkeitsentwicklung, die durch Einzelcoaching oder Gruppenarbeit initiiert und sorgfältig begleitet wird. Der Coaching- bzw. Trainingsprozess gliedert sich in vier Stufen:

#### **Stufe I Klärung**

Der Coachee kommt mit einem Anliegen (Führung, Karriere, Kommunikation, Gesundheit, Konflikt etc.), das als Ausgangspunkt für eine umfassende Standortbestimmung dient. Die Einladung besteht in ein offenes Forschungslabor zu treten, und alle Lebensfelder - ob beruflich oder privat- möglichst wertfrei im Zusammenhang zu betrachten (siehe Human Balance Kompass). Bei dieser Untersuchung kommt nicht nur der Verstand zu Wort. Von Anfang an wird der Klient darin ermutigt, seinen Gefühlen zu lauschen und auch die oft eindeutige Botschaft seines Körpers wahrzunehmen. Auch die

Seele des Menschen wird befragt – in ihr schlummern Werte, Sinnverständnis, Sehnsucht und Weisheit.

Diese weitgespannte, ruhige Betrachtung offenbart subtile Verkettungen bzw. Wechselwirkungen – manches vordringliche Problem entpuppt sich als Symptom einer tieferliegenden Ursache. Die Klärung bezieht sich zunächst auf die gegenwärtige Lebenssituation, im zweiten Schritt widmet sich die Reflektion der gesamten Biografie. Die Macht der alt eingefahrenen Muster und Prägungen offenbart sich schnell – viele Konfliktherde in der jetzigen Lebenssituation sind Übertragungen aus familiären Verstrickungen. Die Auseinandersetzungen mit dem Chef, mit Kollegen oder Mitarbeitern können „Stellvertreterkriege“ sein, für unerlöste, innere Spannungsfelder, die der Coachee schon über Jahre, Jahrzehnte in sich trägt. Je differenzierter die Klärung verläuft, umso genauer zeigt sich der eigentliche Punkt, an dem der Klient Energien gebunden und blockiert hat.

### **Stufe II Entlastung**

In der nächsten Phase wird diese gebundene Lebensenergie, mit Hilfe sorgfältiger Methodik schrittweise freigesetzt. Erinnerungen, Emotionen, Bilder der Seele, die schon lange vergessen, vergraben und verdrängt waren, finden Raum sich auszudrücken. Das Wunder von Versöhnung und Heilung alter Wunden lässt das Leben in einem neuen Licht erscheinen. Der Lebensrucksack entleert sich und wird von überflüssigen Gewichten befreit. Schrittweise löst sich der Nebel, der sich durch Prägung und Anpassung über die authentische Wesensart des Menschen gelegt hat – der Klient findet mehr und mehr zu sich selbst, zu seiner ureigenen, persönlichen Kraft und Befähigung.

### **Stufe III Ausrichtung**

Aus diesem Erleben seiner natürlichen Stärke, kann der Coachee differenziert seine schon umgesetzten, als auch schlummernden Potenziale wahrnehmen. Je genauer sich ein Mensch kennt und zu reflektieren vermag, umso wirksamer kann er sein berufliches und privates Leben gestalten und aktiv steuern. Auch in der Phase der Ausrichtung bezieht das H.B.T. Human Balance Training systematisch alle Lebensfelder in die Betrachtung mit ein und unterstützt den Klienten Entscheidungen weitblickend zu hinterfragen. Was ist Dir wirklich, wirklich wichtig? Was gehört für Dich zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben dazu? Wo standest Du Dir bisher selbst im Weg und übernimmst nun die Verantwortung für eine glückliche, erfolgreiche Lebensführung? Welchen (kleinen) Handlungsspielraum kannst Du für Dich entdecken und aktiv nutzen?

### **Stufe IV Umsetzung**

Waren die bisherigen Stufen schon spannend und intensiv geht's jetzt noch mal richtig zur Sache. Ein Coachingprozess ist letztendlich so gut, wie er sich in der nachfolgenden Umsetzung im täglichen Leben abbildet. Um diesen Transferprozess zu sichern, zerlegt der Klient seine Ziele in kleine, realistische Schritte, die von ihrer Umsetzbarkeit nachweislich machbar sind. Das Abgleiten in alte Denk-, Fühl- und Handlungsweisen wird von vorne herein mit einberechnet und durch ein „gezieltes Training des Achtsamkeitsmuskels“ abgefedert. Der Klient lernt die Weiterentwicklung seiner Kompetenzen in einem systematischen Trainingsplan abzubilden. Dadurch werden die berühmten weichen Faktoren für ihn griffig, er kann sie anpacken. Selbsterkenntnis fördert Eigenverantwortung – und die braucht es natürlich an dieser Stelle. Persönlichkeitsentwicklung verlangt Geduld und Konsequenz – der Klient muss mit Witz und Biss dranbleiben!

### **Achtsamkeit und gezieltes Bewusstseinstaining**

Um den Ablauf des Coachingsprozesses und die direkte Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse abzusichern, vermittelt das H.B.T. Human Balance Training eine Vielzahl von simplen Übungen, die

dem Coach und Klienten helfen, Aufmerksamkeit und Präsenz zu entwickeln. Innehalten, um sich selbst in allen Dimensionen (Körper, Verstand, Herz und Seele) zu spüren, ist eine Grundübung. Meditation und ruhige Körperarbeit helfen den Klienten sich zunehmend in der eigenen Mitte zu verankern. Die Stärkung des Zeugenbewusstseins schenkt die Fähigkeit, aus Situationen her auszutreten und sie von außen zu betrachten. Genauso wird die Offenheit trainiert, Gefühlen nicht auszuweichen, sondern in unangenehmen Situationen im Kontakt mit sich selbst und dem anderen zu bleiben. Schritt für Schritt lernt der Klient aus einer veränderten inneren Haltung zu agieren – das bewirkt Wunder!

### **Mut zur Tiefe**

Mit meiner Arbeit möchte ich Mut machen, in die Tiefe zu gehen. In vielen Köpfen verbindet sich eine fundierte Persönlichkeitsentwicklung noch mit langwierigen Therapiesitzungen, in denen man jahrelang auf der Couch liegen muss. Genauso drängen sich bei Achtsamkeit und Meditation oftmals noch Assoziationen von Räucherstäbchen und verknoteten Beinen auf.

Aus den vielen, durchweg positiven Erfahrungen der letzten Jahren kann ich sagen: Vergessen Sie all diese Vorstellungen! Gute innere Arbeit kann Sie in kurzer Zeit in eine völlig neue Lebensqualität führen. Was es dazu braucht ist ein wenig Offenheit, den Mut zu Ehrlichkeit und Klarheit - und Sportsgeist. Gerade im Leistungssport zeigt sich, dass heute weder Material noch Technik über Sieg oder Niederlage entscheiden – es ist die innere Haltung, die geistige Ordnung und Kraft des einzelnen Athleten.

Vorsprung durch Bewusstsein – dieser Spur lohnt es sich nachzugehen.....