

Sylvia Bieber

Hilfe zur Selbstfindung

Beraten, therapieren, trainieren, oder coachen?

Worin liegt der Unterschied und was ist der Grund, weshalb immer mehr Heilpraktiker, Naturheilkundler und Schulmediziner Coaching-Ausbildungen besuchen?

In der Beratung weiß der Berater das, was der Klient nicht weiß. Der Mensch schildert sein Problem und der Berater präsentiert eine Lösung. Meist seine eigene, die seinem Verständnis und seinem Weltbild entspricht.

Es gibt viele gute Beratungskonzepte, die nie in die Tat umgesetzt werden, da sie in letzter Konsequenz nicht von den Hilfesuchenden mitgetragen werden.

Der Coach geht davon aus, dass der Klient die für ihn beste Lösung selber weiß, bzw. entwickeln kann.

Der Coach hilft bei dieser Entwicklung.

Der Therapeut greift in die Psyche des Menschen ein, der Coach in dessen Handeln.

Beim Coachen geht es darum, den Klienten „alltagstauglich“, „handlungskompetent“ und fit für's Leben zu machen.

Ein Training dient dazu, eine Methode bzw. Fähigkeit zu erlernen:

Die Methode, die der Mensch lernen soll, steht im Vordergrund. Diese wird trainiert, bis sie vom Klienten beherrscht wird.

Beim Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt:

Hier findet der Klient unter Anleitung seine eigene, beste Technik oder entwickelt seine ganz individuelle Lösung, die ihm persönlich voll und ganz entspricht.

Der anatomiekundige und diagnosesichere Heilpraktiker oder Schulmediziner steht also trotz all seiner Kenntnisse immer noch vor der Situation:

Wie sage ich es meinem Patienten, dass dieser

- die Verantwortung für seine Gesundheit mitträgt,
- die Konsequenzen aus seinem Tun oder Nichttun trägt,
- Vertrauen in seine Selbstheilungskräfte entwickelt..

Was macht ein „Wellness- und MentalCoach“?

Heute wird mehr denn je Coaching benötigt, und zwar in fast allen Bereichen des Lebens. Deshalb ist es nötig, dass mehr beruflich qualifizierte Coachs zur Verfügung stehen, die ihren Klienten dabei helfen, eine aktive Rolle beim Bestimmen ihres eigenen Lebensschicksals zu spielen.

Der „Wellness- und MentalCoach“ hilft seinen Klienten, Problematiken zu erkennen, Potenzial zu entdecken, Visionen aufzubauen, Lösungen zu sehen und Strategien zu entwickeln.

Hilfe zur Selbsthilfe ist oberstes Gebot.

Dazu verwendet er Methoden und Inhalte aus den verschiedensten Bereichen des Wellness- und Mentaltrainings.

Das Wort Wellness wurde in den achtziger Jahren in den USA kreiert:

Selbstfindung und Selbstentfaltung hatten sich bereits als Wege zum persönlichen Glück etabliert. Ein Trend, der auch im neuen Jahrtausend noch ungebrochen anhält. Wir streben nach Individualität und schenken unserem Wohlbefinden, unserem Wohlfühlen mehr Beachtung als jemals zuvor. Ein Zustand, der nicht einfach nur mit Fitness gleichzusetzen ist. Selbstwahrnehmung, Gefühle, Motivation und Sinnerleben spielen eine wichtige Rolle. Dies ist nur möglich, indem eine Balance zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Verfassung hergestellt wird.

Was passiert bei geistiger (mentaler) Disharmonie?

Unser Gehirn besteht aus zwei Hemisphären, die unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen haben. Die linke Hälfte ist eher für die logischen, rationalen und analytischen Funktionen zuständig, die rechte für Kreativität, Intuition und Gefühle.

In der westlichen Welt sind wir erzogen und trainiert, unseren

SYLVIA BIEBER



ist Dipl. Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin, NLP-Practitioner und freiberufliche Trainerin. Sie beschäftigt sich seit über neun Jahren mit dem Hintergrund und den Wirkungsweisen von Mental-systemen und setzt diese in ihren eigenen Seminaren zur Entspannung und zur Integration der Lerninhalte ein.

Verstand einzusetzen und die Gefühle zu unterdrücken.

Eine absolute Disharmonie entsteht. Die Folgen unterdrückter Gefühle erleben wir in der heutigen Zeit überall. Immer mehr Menschen leiden an mangelnder Lebendigkeit, Depressionen und unterschweligen Aggressionen. Langfristig führt dies zu psychosomatischen Krankheiten.

Der „Wellness- und MentalCoach“ hat die Aufgabe, jemanden – einen Einzelnen, ein Team, ein Unternehmen – anzuleiten, die Balance wiederzufinden, um seinem Ziel näher zu kommen.

Coaching sorgt für Klarheit – über die eigenen Ziele, Motive, Begabungen, Stärken und Schwächen.

Dann muss jeder für sich die Konsequenzen ziehen:

Einstellungen und Verhalten ändern, Verantwortung übernehmen und Veränderungen herbeiführen. Der Coach hilft dabei, dass der Klient seine Fähigkeiten und Kenntnisse bestmöglich einsetzt. Er ist ein unabhängiger Berater und unterliegt keinen Interessen Dritter. Er gibt fundiertes

und ungeschöntes Feedback, welches von Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern kaum zu erwarten ist. Somit können „blinde Flecken“ und „Betriebsblindheit“ aufgearbeitet und neue Ziele entdeckt werden.

Das traditionelle gesprächsorientierte Coaching stößt bei den heutigen meist „kopflastig“ orientierten Menschen rasch an Grenzen:

Anstehende Probleme werden rein intellektuell bearbeitet. Vernachlässigt werden die emotionalen, körperlichen und unbewussten Seiten, weil die Illusion vorhanden ist, dass die Vernunft das Leben bestimmt.

Der Mensch nimmt seine Umwelt zu 15 Prozent über den Verstand und zu 85 Prozent über die Emotionen wahr.

90 Prozent aller Informationen auf der emotionalen Ebene werden ohne Worte übermittelt: Mit Gesten, Blicken, durch den Gesichtsausdruck, die Stimme und Körperhaltung. Die große Kunst ist es, dem Menschen Wissen zu emotionalisieren und ihm die Macht über sein eigenes Leben deutlich zu machen. Wissen, das über die Verstandesebene eingetrichtert wird, das nicht innerlich wahrgenommen wird, sei es im privaten Bereich oder im Job, familiär, finanziell oder spirituell etc. kann nur als Krücke dienen, um sich kurzfristig zurechtzufinden. Auf lange Sicht ist die s.g. emo-

tionale Intelligenz von Nöten, die nicht kognitiv gesteuert ist.

Aus diesem Grund wird bei der Ausbildung zum „Wellness- und MentalCoach“ auch zwei Drittel der Zeit praktisch gearbeitet und geübt. Das Prinzip der Ausbildung besteht aus „learning by doing“. Die Teilnehmer sind aufgefordert, Bereitschaft zum Experimentieren mit zu bringen. Ziel der Ausbildung ist es, dem „Wellness- und MentalCoach“ einen „Handwerkskoffer“, gefüllt mit den unterschiedlichsten Werkzeugen, zugänglich zu machen.

Diese sind u. a.:

Intuition, Sensibilität und Empathie; Die Kunst des Zuhörens, Fragens und Antwortens; gedankliche Gelassenheit und mentale Schutzschilde; Gestaltung der Beziehungsebene; Einsatz von Spielen, Fantasiereisen, Entspannungsübungen und Körperaktivierungen Grundlagenkenntnisse aus Kinesiologie und NLP, Einsatz und Nutzen von Bildern, Symbolen und Metaphern, Stressmanagement, Selbstwahrnehmung und -reflexion usw.

Der Heilkundler hat als „Wellness- und MentalCoach die Möglichkeit, effektiv beratend tätig zu sein, ohne in die Bereiche des Psychotherapeuten vorzudringen. Durch das Entwickeln der eigenen emotionalen Intelligenz ist es auch leichter, Übertragun-

gen, Spiegelung und Regression zu beherrschen.

Empathie ist die Voraussetzung, um versteckte soziale Signale anderer zu empfangen und zu erfassen, was dieser braucht und wünscht, um die Behandlung entsprechend zu gestalten.

Denn, um mit den Worten von Daniel Goleman zu sprechen:

„Heute hängen unsere Zukunftsaussichten zunehmend davon ab, dass wir im Umgang mit uns selbst und mit anderen mehr Geschicklichkeit zeigen.“

Diese Grundkompetenz entwickeln zu helfen, ist die Triebfeder der Ausbildung. Sie soll Menschen an die Quellen ihrer Fähigkeiten führen, damit diese ihre Träume leben.

