

Individuelles Coaching aktiviert Ressourcen

Sylvia Bieber ist diplmierter Wellness- und Mental-Coach – Fundiertes Feedback

Sylvia Bieber ist diplmierter Wellness- und Mental-Coach und seit 1994 in freier Praxis tätig. Den Begriff

Coaching in Zusammenhang

mit Wellness- und Mentaltraining erläuterte sie der tophop Redaktion.

Was verstehen Sie unter Coaching?

Coaching ist eine bewährte Form der Begleitung für Personen mit Managementaufgaben, desgleichen für Sportler und auch Privatpersonen. Individuelles Coaching aktiviert genau jene mentalen Ressourcen, die täglich als Energiequelle benötigt werden.

Was geschieht beim Coaching?

Coaching sorgt für Klarheit über die eigenen Ziele, Motive, Begabungen, Stärken und Schwächen. Der Coach führt seine Kunden an deren eigene Lösungen heran und hilft ihnen, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse bestmöglich einzusetzen. Er gibt fundiertes und ungeschöntes Feedback, welches von Freunden, Kollegen oder Mitarbeitern kaum zu erwarten ist. So können »blinde Flecken« aufgearbei-

tet und neue Ziele entdeckt werden.

Wie arbeitet der Mental-Coach?

Er verwendet Methoden und Inhalte aus den verschiedenen Bereichen des Wellness- und Mentaltrainings. Diese sind unter anderem Kommunikation- und Kreativitätstechniken, Zeit-, Ziel- und Selbstmanagement, Stressbewältigungs- und Entspannungsmassnahmen sowie Gestaltung der Beziehungsebene. Des Weiteren setzen wir auf Intuition, Sensibilität und Empathie, wir arbeiten mit Spielen, Fantasiereisen, Symbolen, Metaphern, Kinesiologie und NLP.

Welches sind die typischen Aufgabenstellungen für ein Coaching?

Typisch wäre zum Beispiel: »Ich fühle mich der Aufgabe nicht gewachsen«, »Wie kann ich Familie und Beruf unter einen Hut bringen« oder »Wie soll ich mich nur entscheiden?« Solcher Art und unterschiedlich schattiert sehen die Motive aus, mit denen Kunden zum Coaching kommen. Der heute meist kopflastig orien-

tierte Mensch stößt rasch an Grenzen, wenn er seine anstehenden Probleme rein intellektuell bearbeiten will. Oft

werden die emotionalen, körperlichen und unbewussten Seiten vernachlässigt, weil die Illusion vorhanden ist, dass die Vernunft das Leben bestimmt.

Sie bieten auch Anti-Stress-Coaching an. Wie können wir uns das vorstellen?

Durch gezieltes Nachfragen versuche ich, so viele Informationen wie möglich zu erhalten, die für das Stressempfinden meines Kunden verantwortlich sind. Hier ist meine Fähigkeit gefragt, mich in die Schuhe des Klienten zu stellen und seine Sichtweise der Wirklichkeit wahrzunehmen. Die Fähigkeit, mit allen Sinnen wach zu sein, wirklich zu hören, was der Klient sagt, auch durch nicht-Sagen. Zu spüren, welche Gefühle hinter den Fakten verborgen sind und wo er zu macht oder lebendig wird.

Mit dem Coaching alleine ist dem Klienten dann geholfen?

Egal, welche Intervention für den Klienten die Beste ist, jede sollte am Ende sicherstel-

len, dass die Veränderung auch im Alltag etabliert wird und nicht nur während des Coaching-Prozesses stattfindet. Das regelmäßige Trainieren von erarbeiteten Maßnahmen ist deshalb unerlässlich.

Je nach Typus des Klienten reichen diese Maßnahmen von Yoga, Walken, Joggen, Muskelentspannung und Atemübungen über Mental-CDs bis hin zu Fantasiereisen und Visualisierungsübungen. *ed*

i Sylvia Bieber ist Dipl.-Mentalkoach, NLP-Practitioner, Hypnose-therapeutin und Coach und seit 1994 in freier Praxis in Goldbach tätig.



Top Shop 9.2.06