

Integratives Coaching: Life-Coaching - Lebenscoaching - Lebensberatung

Beitrag zur 8. WEGE - Konferenz
15.-16.10.2010 in Nürnberg

Günther Mohr

Diplom-Psychologe/Diplom-Volkswirt

Lehrender Transaktionsanalytiker

Senior Coach DBVC / Supervisor BDP

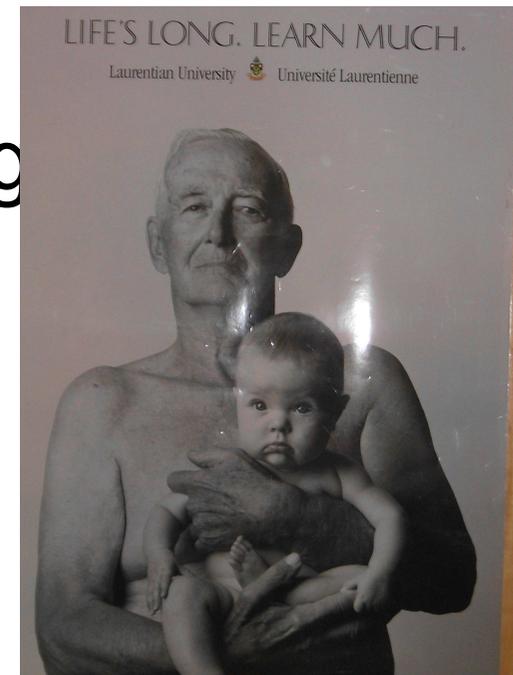
Klarastr. 7

D-65719 Hofheim b. Frankfurt

Fragestellungen

Ziele

- Einzelne Konzepte zu Life-Coaching, Lebenscoaching
- Ein für Lebensberatung und Coaching integratives Modell betrachten



Coaching



- Coaching =
 - eine professionelle Entwicklung, in der ein Coachee bezüglich seines persönlichen Handelns und Erlebens im Beruf mithilfe professioneller Coachingtechniken unterstützt wird.
 - zeitweise Entwicklungsbegleitung
 - Initiierung passender Lehr- und Lernsituationen

(aus: „Coaching und Selbstcoaching mit Transaktionsanalyse“)

Coaching – Definition des DBVC

Zum Vergleich Coaching nach Deutschem Bundesverband Coaching DBVC:

- „Professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Experten in Organisationen“
(Kompendium des DBVC)

Life-Coaching (z.B. nach Buer und Schmidt-Lellek, 2008)

Life-Coaching = umfassender Coachingbegriff, der ganze Mensch in seinem gesamten Lebenszusammenhang –

- „vertikal“ (die Lebensphasen) und
- „horizontal“ (die Lebensbühnen),
auch
- Sinn,
- Glück und
- Verantwortung

adressierend. im Leben mit

Lebenscoaching (English und Karnath 2009)

Lebenscoaching nach English und Karnath (2009) =

- **eine auf grundsätzliche, in der Gesamtpersönlichkeit verankerte Entscheidungen gerichtete Beratung** wie etwa
Typ 1 (überverantwortliche Haltung)
oder
Typ 2 (unterverantwortliche Haltung).

Anwendung psychoanalytischen Denkens:

Kindheitserleben von Unsicherheit und Verzweiflung sind eine/die zentral prägende Phase

für die später eingenommene Beziehungsposition.

Die Charaktertypen haben Auswirkung auf Einstellung, Gefühle (und Ersatzgefühle) sowie Rollenverhalten wie Führung

Literarische Beispiele verdeutlichen Charaktertypen:
Hamlet und Othello



TA = Life-Coaching

Transaktionsanalytisches Coaching

= Coaching der Rolle und der Person aus einem bestimmten Menschenbild heraus

= Life-Coaching.

Aber Vorsicht!

P. Sloterdijk:

Du musst dein Leben ändern!

-die Maxime fast aller Psychologien,
Philosophien und Religionen



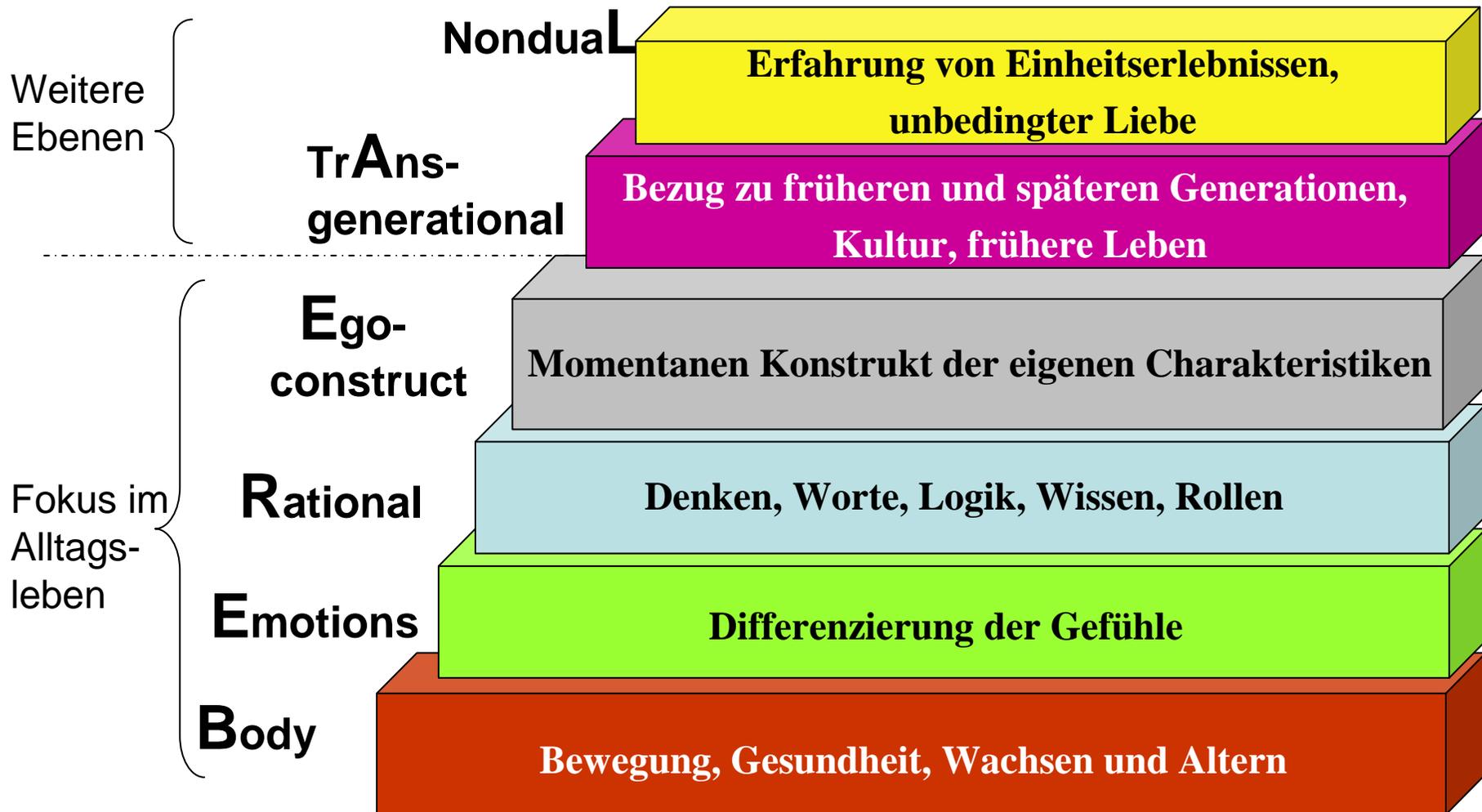
Ein integratives Modell für die TA

Grundgedanken:

1. Aufmerksamkeit ist das kostbarste Gut des Menschen (Wilhelm Schmidt)
2. Die innere Aufmerksamkeit ist das Zentrale (80% aller Nervenzellen bei einem Wahrnehmungsvorgang sind intern gerichtet, nur 20 % auf die äußere Realität.
3. Das Wirken und Zusammenwirken der internen Aufmerksamkeitssysteme ist daher relevant für Veränderung.

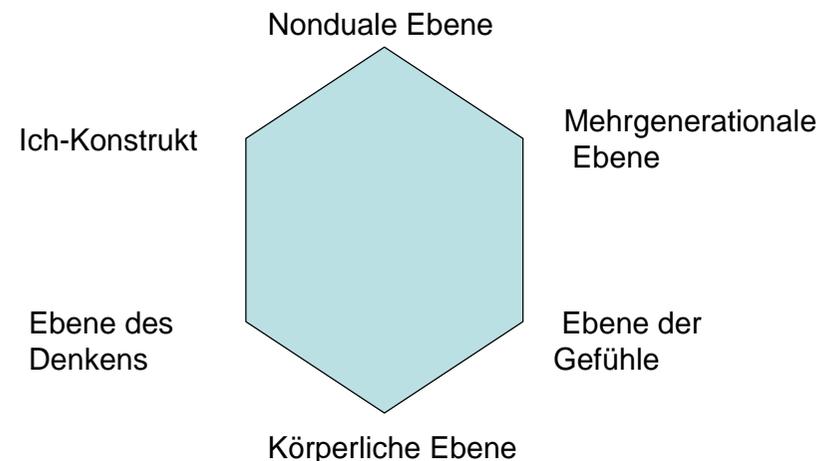
Die Treppe der Aufmerksamkeit

- Das BE REAL! – Modell -



Lebensberatung und Life-Coaching mit TA – ein Vorschlag

= Beratung, die die
Gesamtheit der
menschlichen
**Aufmerksamkeits-
ebenen**
einbezieht und je nach
Bedarf
adressiert



Die Treppe als Diamant dargestellt

<u>Aufmerksam- keitsebene</u>	Im einzelnen
<i>Nondual</i>	Erfahren der Verbundenheit mit allem, Spirituell-mystisches Erleben, Tiefenerkenntnisse wie „Leerheit“ aller Dinge
<i>Mehrgene- rational</i>	übernommene Aufträge im Leben aus der eigenen Sippe, der Kultur, Archetypen, früheren Leben
<i>Ich-Bild</i>	Aktuelles „Ich“-Bild des Persönlichkeits“kostüms“, Ich-Ausdruck, eigene Charakteristika, Stärken und Grenzen, Bezugsrahmen von sich, unbewusstes Lebensskript
<i>Denken</i>	Faktenwissen, Logik und Regeln, Rollenebene, Lebensbühnenwissen für Beruf, Partnerschaft oder Erziehung nach deren jeweiligen Spielregeln
<i>Gefühl</i>	Differenzierung der Gefühle, Stimmungen aus persönlichen biographischen Erlebnissen, aktuelle Gefühlsreaktionen
<i>Körper</i>	Bewegung, Handlungen, Aufwachsen, Ernährung, Körperliches Befinden, Krankheiten, Schmerzen, Sport, Altern

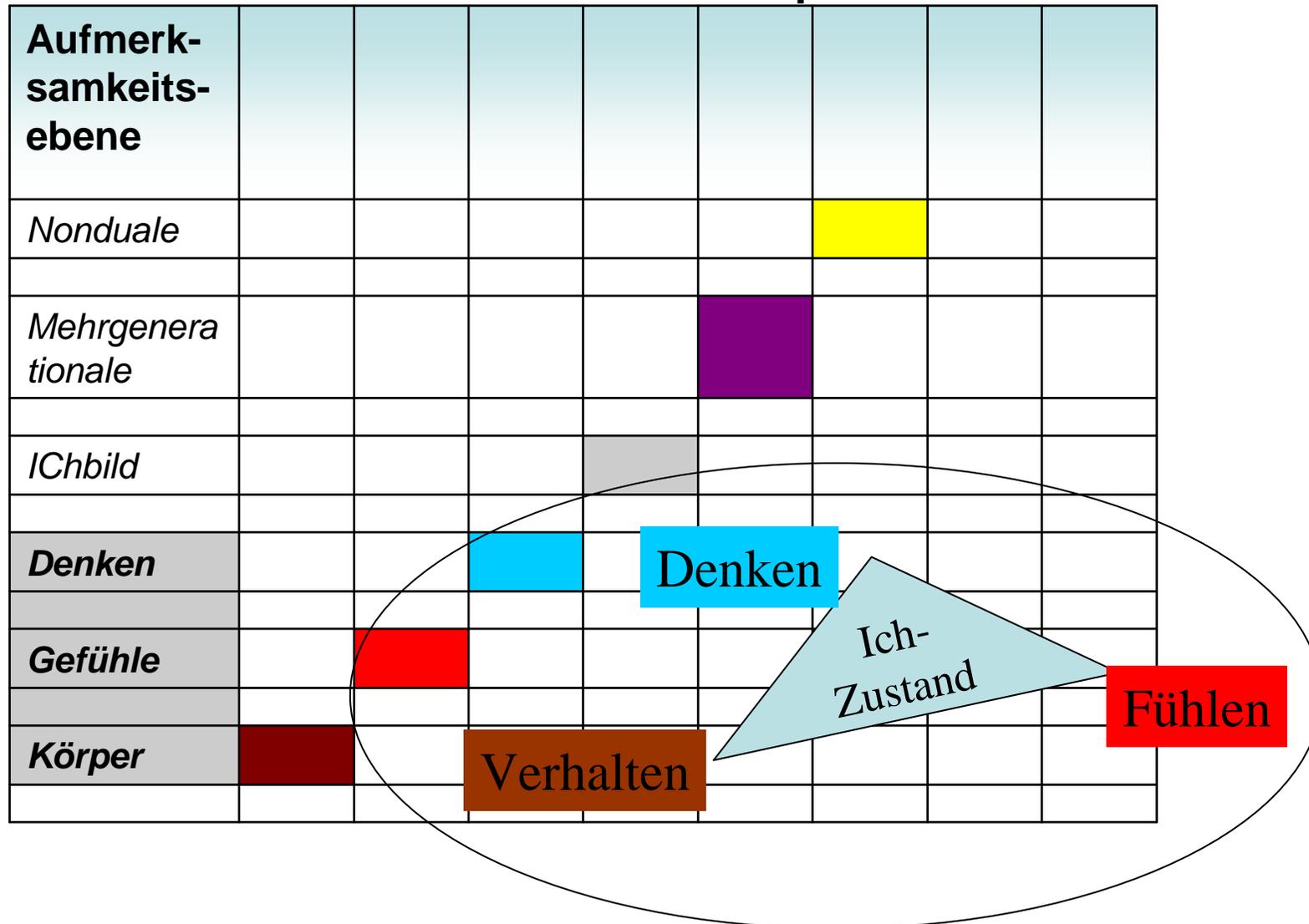
<u>Aufmerksam- keitsebene</u>								
<i>Nonduales</i>								
<i>Mehrgene- rationales</i>								
<i>Ich- Konstrukt</i>								
<i>Denken</i>								
<i>Gefühle</i>								
<i>Körper</i>								

Positiventwicklung

Rückenentwicklung



Der Ich-Zustand = ein kohärentes Muster aus Denken, Fühlen und Verhalten/Körper



Perspektiven des Ich-Bildes - Bezugsrahmen/Skript

Aufmerksamkeits- ebene								
<i>Nonduale</i>								
<i>Mehrgenerationale</i>								
<i>Ich-Bild</i>	Skriptarbeit – Glaubenssätze, Grundeinstellungen, Beziehungshaltungen							
<i>Denken</i>								
<i>Emotion</i>								
<i>Körper</i>								

Nonduale Ebene

Aufmerksamkeits-ebene								
Nonduale	Meditation, Innerer Zeuge, Weisheitswege							
Mehrgenerationale								
Ich-Bild								
Denken								
Emotion								
Körper								

Ein Konzept für das Selbst

- Alle Aufmerksamkeits- und Bewusstseisebenen zusammen bedeuten das Selbst.
- Keine ist vernachlässigbar.
- Die Ebenen wirken einerseits unabhängig voneinander, wirken aber auch zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Literatur

- Mohr, G.: Workbook Coaching und Organisationsentwicklung, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie 2010.
- Mohr, G.: Wirtschaftskrise und neue Orientierung, Von Angst und Gier zu Substanz und Anerkennung Berlin: ProBusiness 2009.
- Mohr, G.: Coaching und Selbstcoaching mit Transaktionsanalyse, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie 2008.
- Mohr, G.: Systemische Organisationsanalyse, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie 2006.