

Lebensberatung - Life-Coaching - Lebenscoaching

Beitrag zum Fachtag Beratung

„Gemeinsam unterwegs – Wege in der TA“

am 6.3.2010 in Waiblingen

Günther Mohr

Diplom-Psychologe/Diplom-Volkswirt

Lehrender Transaktionsanalytiker

Senior Coach DBVC / Supervisor BDP

Klarastr. 7

D-65719 Hofheim b. Frankfurt

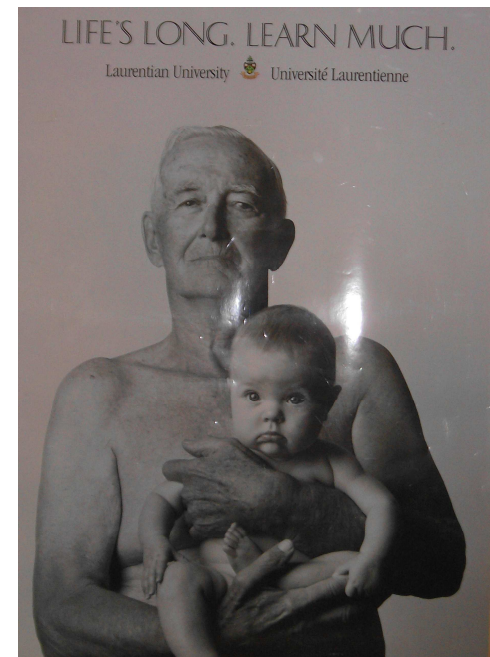
Fragestellungen

Ziele

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

Aufbau

- (1) Life-Coaching
- (2) Lebenscoaching
- (3) Lebensberatung



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“)

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

Life-Coaching = Ein umfassender Coachingbegriff, der den ganzen Menschen betrachtet in dessen gesamten Lebenszusammenhang,

dabei auch

- Sinn,
 - Glück
 - und Verantwortung
- im Leben adressiert.



Also: Eine Ergänzung des Rollenbereiches um Aspekte der Person aus einem bestimmten Menschenbild heraus. Man könnte auch andere nehmen, wie etwa Initiative, Autonomie, Gemeinschaftsorientierung.

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

Die drei gewählten Begriffe sind übergreifende (Ziel-) Begriffe. Erst in der Frage, beispielsweise, was zu Glück führt, kommen **Handlungsbereiche** wie

- **Arbeit**
- **Spiel**
- **Interaktion**
- **und Kontemplation**



(Seel, 1999 „Versuch über die Form des Glücks“) zum Ausdruck.

Einstufung des Life-Coaching-Gedankens:

- breiter als ein reines Business-Coaching
- viele Business-Coaches eher mit sehr stark fachlich-führungstechnischer Seite, mit standardisierten Tools, weniger Persönlichkeit in der Beziehung
- Transaktionsanalytisch orientiertes Coaching ist traditionell sehr stark Life-Coaching.

Beispiel für TA: Beziehungsorientierte Zeitgestaltung

- Rückzug: *Meditation/Kontemplation*
- Rituale: *Ritualisierte Interaktion*
- Zeitvertreib: *Freizeitaktivitäten/Spiel*
- Aktivitäten: *Arbeit, Intensivhobbys*
- Spiele *Spielträchtige, konfliktäre und beziehungsprüfende Interaktion*
- Intimität: *Interaktion mit persönlicher Nähe*



Lebenscoaching (English und Karnath 2009)

Lebenscoaching nach English und Karnath (2009) =

- **eine auf grundsätzliche, in der Gesamtpersönlichkeit verankerte Entscheidungen einer Person 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.

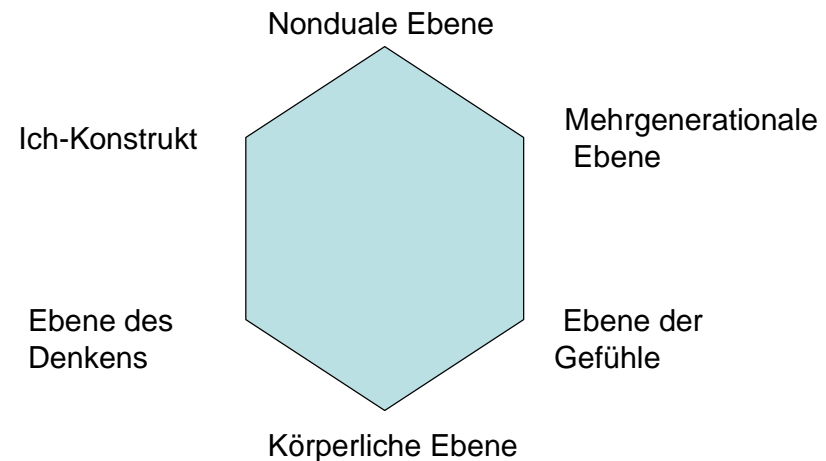
Literarische Beispiele verdeutlichen Charaktertypen:
Hamlet und Othello

Günther Mohr, TSTA



Lebensberatung – ein Vorschlag

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



Der Diamant der Aufmerksamkeit

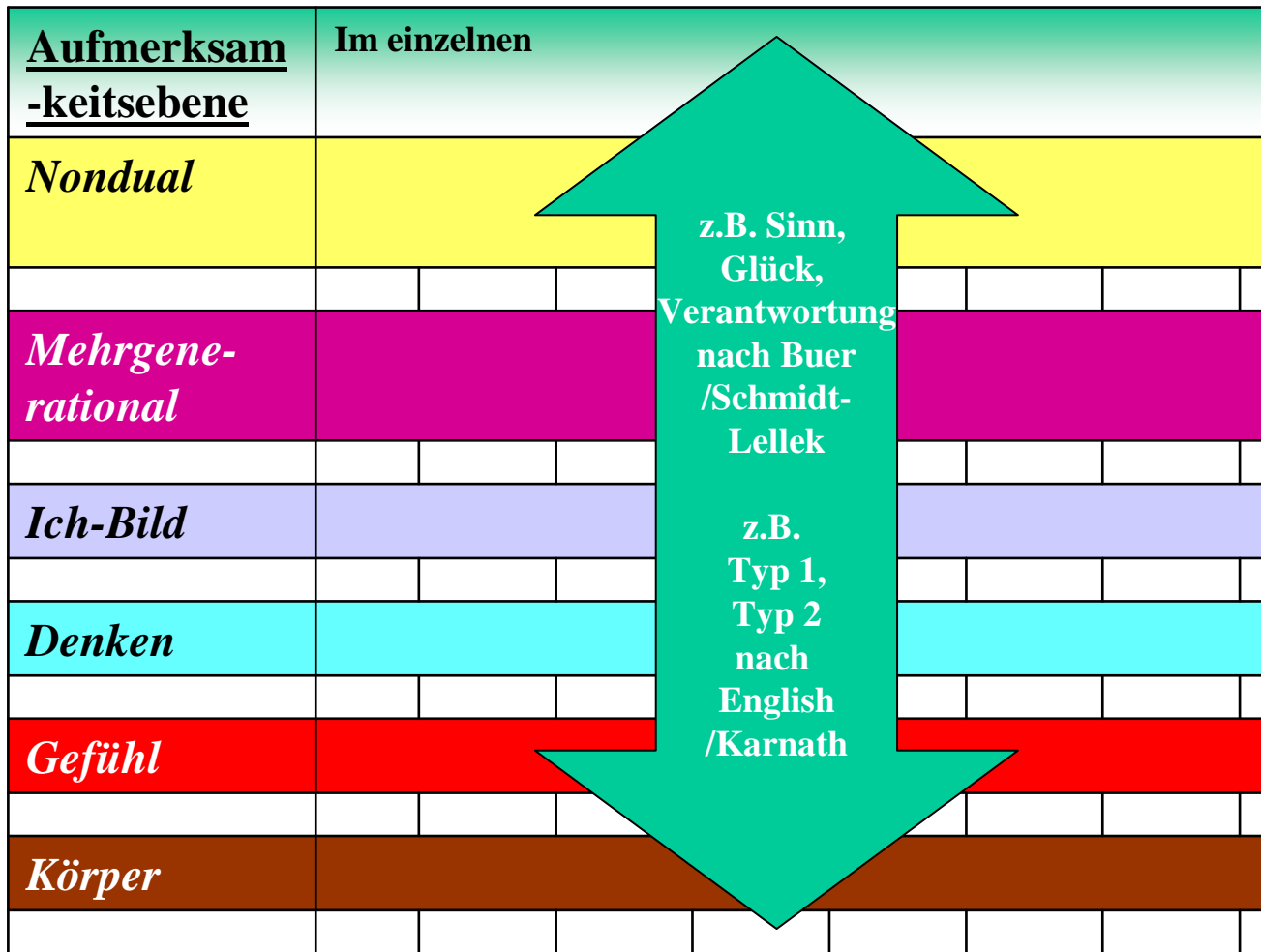
<u>Aufmerksam- keitsebene</u>	Im einzelnen
<i>Nondual</i>	Erfahren der Verbundenheit mit allem, Spirituell-mystisches Erleben, Tiefenerkenntnisse wie „Leerheit“ aller Dinge
<i>Mehrgene- rational</i>	übernommene Aufträge im Leben aus der eigenen Sippe, der Kultur, Archetypen, früheren Leben
<i>Ich-Bild</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>								

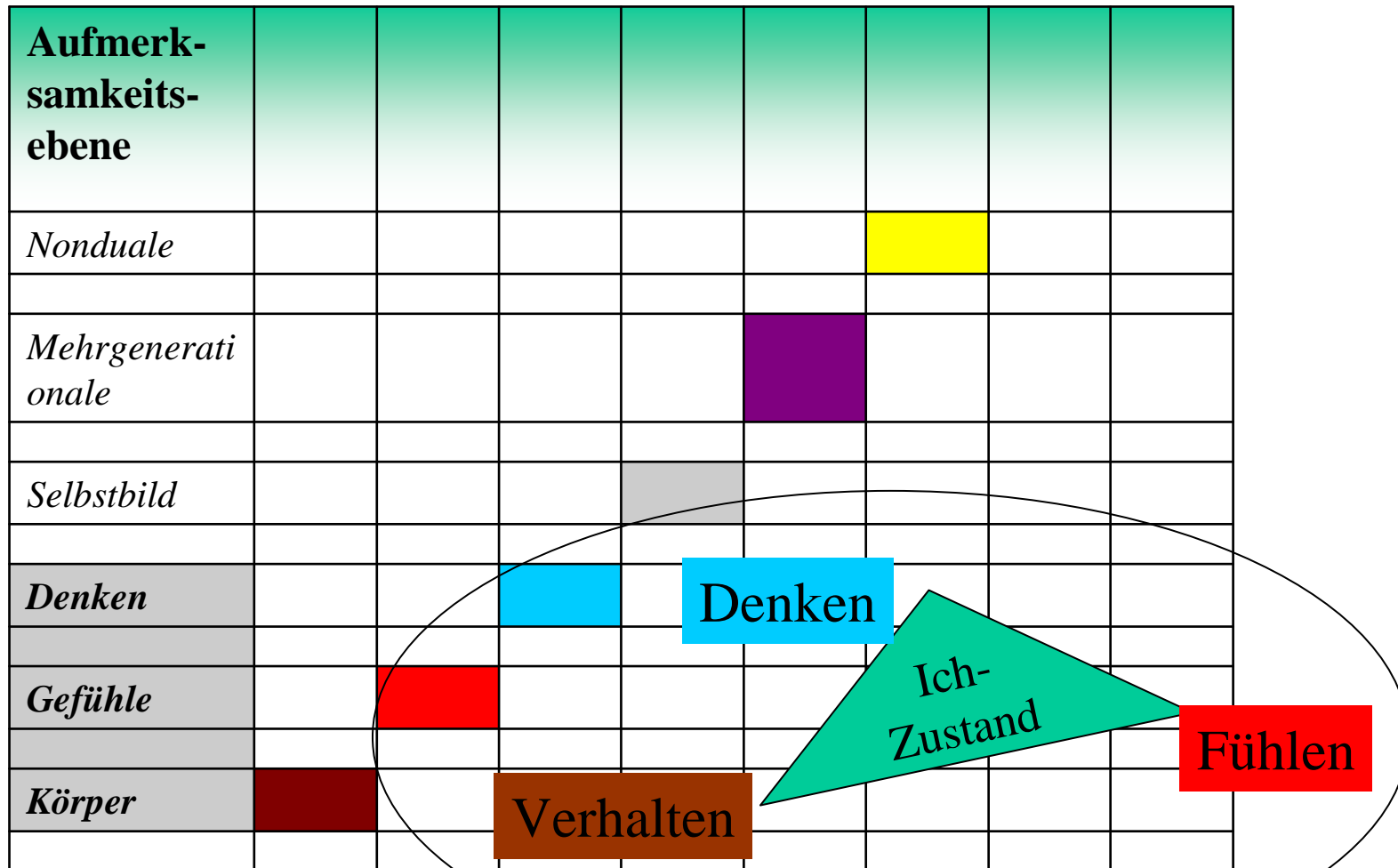
Positiventwicklung

Rückenentwicklung





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



Günther Mohr, TSTA

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>								

Mehrgenerationaler Einfluss-

Familien, Sippe, Nation, Kultur

Bewusstseins- ebene								
<i>Nonduale</i>								
<i>Mehrgeneratio- nale</i>	Mehrgenerationenskriptarbeit, Familienaufstellungen							
<i>Selbstbild</i>								
<i>Denken</i>								
<i>Emotion</i>								
<i>Körper</i>								

Günther Mohr, TSTA

Nonduale Ebene

Aufmerksamkeits-ebene								
<i>Nonduale</i>	Meditation, Innerer Zeuge, Weisheitswege							
<i>Mehrgenerationale</i>								
<i>Ich-Bild</i>								
<i>Denken</i>								
<i>Emotion</i>								
<i>Körper</i>								

Ein Konzept für das Selbst

- Alle Bewusstseinssebenen zusammen bedeuten das Selbst.
- Keine ist vernachlässigbar.
- Sie entfalten sich nacheinander von unten nach oben.
- Sie lassen sich unabhängig voneinander betrachten.
- Und sie wirken zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.