

Process-Coaching und die Geographie des Coachs

Bisher hat sich unsere Arbeit mit Geographie auf die Geographie des Klienten konzentriert. In diesem Kurs richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Geographie des Coachs.

Beim *Process-Coaching* kann eine zu häufige Veränderung der Körperposition des Klienten zur Folge haben, dass der Klient aus seiner Erfahrung aussteigt, statt tiefer in sie vorzudringen. Für Sie als Coach kann es hingegen gut funktionieren, eine veränderte Geographie einzunehmen und zu sehen, welche Art von Fragen sich daraus ergeben.

Hier einige Beispiele:

- Bevor Sie einen Klienten darum bitten, seine Augen zu schließen, sollten Sie Ihre Augen schließen und sehen, was sich daraus ergibt. Einige Fragen, die sich aus dieser Geographie ergeben könnten, sind beispielsweise „Was ist daran düster?“ oder „Wovor verschließe ich die Augen?“
- Wenn Sie eine Anspannung in Ihrem Klienten oder Ihrem Coaching verspüren, können Sie versuchen, statt die Geographie des Klienten zu ändern, sich ganz klein zu machen und von dieser Kugelstellung aus die Fragen zu stellen.

Lassen Sie sich durch Ihre Intuition zu neuen Körperhaltungen inspirieren, die Sie als Coach ausprobieren. Hinterfragen Sie währenddessen ständig, ob Sie Informationen darüber erhalten, dass der Klient dabei tiefer in seine Erfahrung eintaucht oder daraus auftaucht und nur darüber redet.

Beim *Process-Coaching* ist es wichtig zu vermeiden, übermäßig viele Techniken am Klienten zu verwenden, denn so wird er nur dazu gebracht, *Process-Coaching* zu „tun“, statt wirklich in seiner Erfahrung zu „sein“.

In der heutigen Zeit werden wir darauf getrimmt, Ergebnisse zu erzielen und etwas zu erreichen. So ist es auch für den Coach nur natürlich, sich verlässliche Instrumente und Methoden zu suchen, die ihm das Gefühl vermitteln, einen Mehrwert zu generieren und „seinen Job zu erledigen“. Beim *Process-Coaching* ist jedoch nichts so wichtig, wie auf umfassende und gegenwärtige Weise beim Klienten vollkommen präsent zu sein und ihm Raum und Neugierde zukommen zu lassen in Bezug auf das, was er gerade in diesem Augenblick erfährt ... und in diesem, in diesem und in diesem Augenblick.

Als Coach mit Ihrer Geographie zu arbeiten, kann sowohl Ihnen als auch Ihrem Klienten dabei helfen, Lernprozesse zu vertiefen und das Handeln des Klienten zu fördern. Die Erkundung von Gefühlen, sowie die Veränderung von Körperhaltung, Tonfall und Geschwindigkeit können größeres Verständnis für den Klienten und einen tieferen Einblick ermöglichen.

Ein weiterer wirkungsvoller Ansatzpunkt für das *Process-Coaching* ist die Geographie unterschiedlicher Gefühle.

- Wie sieht die Geographie von Tränen aus? Es gibt viele verschiedene Arten von Tränen. Einige zeugen von Traurigkeit, andere von Trauer und wieder andere sind Ausdruck von Glück oder Inspiration. Wie sieht die Geographie dieser verschiedenen Arten von Tränen aus?

- Wie ist die Geographie von Wut? Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Verkehr fest. Das beinhaltet doch eine bestimmte Geographie, oder? Oder wie fühlt es sich an, betrogen zu werden? Oder was passiert, wenn ein Klient die Unehhrlichkeit einer anderen Person erfährt? Was passiert, wenn Sie diese Geographie mit Ihrem Klienten einnehmen? Was eröffnet sich dadurch für ihn?

Obwohl wir uns stark auf den Körper als Zugangspunkt für Geographie konzentrieren, ist es schlussendlich wichtig daran zu denken, dass Geographie sowohl für den Coach als auch für den Klienten außerdem die Stimmlage, die innere Temperatur und Haltung beinhaltet. Wir ermutigen Sie dazu, all dies und noch mehr bei der Erkundung der Erfahrung des Moments mit Ihren Klienten zu verwenden.