

Co-Active® Coaching-Kompetenzen: Zuhören

Es scheint so offensichtlich zu sein, dass das Zuhören einen der elementarsten Coaching-Kontexte darstellt. Es ist jedoch so, dass das Coachen im Kontext einer sehr speziellen Art des Zuhörens stattfindet. Beim Co-Active® Coaching sprechen wir sogar von drei Ebenen des Zuhörens.

Ebene 1: Inneres Zuhören

Hört eine Person auf der ersten Ebene zu, dann hört sie eigentlich auf ihre eigene innere Stimme. Darauf konzentriert sich dann auch ihre ganze Aufmerksamkeit. Man mag die Worte der anderen Person wahrnehmen, aber vorrangig wird auf die eigene Meinung, Geschichte und Beurteilung geachtet, auf eigene Gefühle, Bedürfnisse und Problemchen. Sie mögen nicken und zustimmende Worte wie „ah ja“ äußern, aber in Innern sagen Sie sich vermutlich Folgendes:

- >> *„So was habe ich auch schon erlebt.“*
- >> *„Mir wird langsam langweilig.“*
- >> *„Ich will jetzt aber wirklich nach Hause und fernsehen.“*
- >> *„Ich habe Hunger – wann habe ich das letzte Mal etwas gegessen?“*
- >> *„Ich habe Angst, das Falsche zu sagen und dumm dazustehen.“*

Sehr häufig in unserem Leben sind diese Reaktionen ganz normal und es ist sogar wichtig, dass wir unseren eigenen Bedürfnissen und Meinungen große Aufmerksamkeit schenken. Aus diesem Grund ist es von elementarer Wichtigkeit, dass wir auf der ersten Ebene zuhören können. So geht es zum Beispiel in der Situation, wenn ein Handwerker fragt, wie Sie Ihre Küche renoviert haben möchten, zu einhundert Prozent darum, was Sie wollen, es geht um Ihre Meinungen, Wünsche und Urteile. Selbstverständlich sollen die Klienten in der Coaching-Beziehung auf der ersten Ebene zuhören, denn die Aufmerksamkeit des Coachings ruht voll und ganz auf ihnen: auf ihrem Leben, auf ihren Wünschen, darauf, wo sie sich gerade befinden und wohin sie unterwegs sind.

Ebene 2: Fokussiertes Zuhören

Auf der zweiten Ebene legt der Coach einen engen Fokus, den man sich wie einen Laser vorstellen kann, auf den Klienten. Die gesamte Aufmerksamkeit wird gebündelt in eine Richtung

abgegeben. Man stelle sich eine Mutter mit einem kranken Baby vor – ihre komplette Aufmerksamkeit liegt höchst konzentriert auf dem Kind. Selbst wenn die Welt um sie herum im Chaos versinkt, so konzentriert sich die Mutter doch auf das Kind und dessen Bedürfnisse. Oder stellen Sie sich zwei verliebte, junge Leute auf einer Parkbank vor – ihre Aufmerksamkeit befindet sich auf der zweiten Ebene und ist voll und ganz auf ihr Gegenüber konzentriert. Sie können die Welt um sich herum völlig vergessen. Die beiden befinden sich vollständig auf der zweiten Ebene, hören gespannt jedem Wort ihres Partners zu und hören in dem Gespräch jede Nuance heraus. Um Coaching so effektiv wie möglich zu gestalten, müssen Coaches imstande sein, auf Ebene zwei zu coachen. Zusätzlich werden sie auch die Fähigkeit des Zuhörens auf Ebene drei benötigen.

Ebene 3: Globales Zuhören

So wird das Zuhören bezeichnet, dessen Fokus alles umfasst. Auf der dritten Ebene ist man sich der Energie bewusst, die zwischen der eigenen Person und den anderen herrscht. Außerdem nimmt man wahr, wie sich diese Energie verändert, man entdeckt Traurigkeit, Leichtigkeit und Veränderungen im Verhalten. Man ist sich der Umgebung und allem, was darin passiert, bewusst. Es ist eine Art der bewussten Wahrnehmung von Stimmungen und Tonfällen, die dem Gespräch zugrunde liegen, und seiner Auswirkungen. Wohin wird dieses Gespräch Sie und Ihren Gesprächspartner führen? So haben beispielsweise Stand-Up-Comedians einen hochentwickelten Sinn für das Zuhören auf der dritten Ebene. Sie wissen, wann ihr Humor ankommt und wann nicht. Darsteller haben generell eine gut ausgebildete Antenne in Bezug auf die Ebene 3. Sie wissen, wie die Darstellung ankommt und ob sich Energie auf- oder abbaut. Auf dieser Ebene werden sowohl Intuition als auch Metaphern und Bildsprache am einfachsten zugänglich sein. Coaches lernen das Zuhören mit diesem allumfassenden Fokus der dritten Ebene, um so viel Information wie möglich über die einem Moment zugrunde liegende Bedeutung herauszufiltern.

Coaching auf Ebene 2 und 3

Coaching ist dann am effektivsten, wenn der Coach sich auf den Ebenen zwei und drei befindet. Manchmal wird der Coach auf seine eigene erste Ebene abfallen. Er wird dann über alles, was im Coaching passiert, Urteile und Meinungen bilden und sich dadurch vom Klienten lösen. Der Coach analysiert in diesem Augenblick möglicherweise seine eigene Leistung und denkt beispielsweise „Da habe ich aber eine dumme Frage gestellt“ oder „Ich wünschte, ich würde diese Sitzung aufzeichnen, das Coaching läuft hervorragend“. Auf Ebene 1 kann es vorkommen, dass der Coach seine eigene Agenda anwendet, in der besten Absicht, dem „Klienten zu helfen“. Dann ist es für den Coach besonders wichtig, zu bemerken, dass er auf Ebene 1 zuhört und seinen Weg zurück finden muss, und zwar dorthin, wo der Klient sich befindet. Manchmal reicht es schon, eine provokante, ausgefallene Frage zu stellen.