

Ein Wort zu den Kompetenzen und eine Warnung

Im Co-Active® Coaching-Glossar werden Sie einige Kompetenzen finden, die beim *Process-Coaching* nützlich sind. Einige dieser Techniken sind besonders gut dazu geeignet, den Klienten dabei zu helfen, tief in ihre Erfahrung einzutauchen und darin zu bleiben. Dazu sei eine Warnung ausgesprochen: richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Klienten, statt auf die Technik. Dies gilt auch für den Klienten. Wenn Ihr Klient sich zu sehr auf die Methode konzentriert, dann werden Sie, statt bei der Erfahrung des Klienten, bei der Coaching-Methode sein. Achten Sie generell immer darauf, ob Klienten aus der Erfahrung heraustreten, um darüber zu reden.

Einige Beispiele für *Process-Techniken*:

- **Resonanz / Dissonanz:** Beim *Process-Coaching* geht es darum, dass Ihr Klient präsent ist und sein Leben im gegenwärtigen Augenblick erfährt. Das Achten auf Resonanz und Dissonanz wird Ihnen dabei helfen zu erkennen, ob Ihr Klient sich IN der Erfahrung befindet (Resonanz) oder einfach nur darüber spricht (Dissonanz).
- **Wirkungsvolle Fragen (Natürlich):** Besonders nützlich sind die Fragen, die sich auf den Moment beziehen: Wo befinden Sie sich gerade? Wie sieht es dort aus? Welche Gefühlsregung verspüren Sie? Ebenso wertvoll sind die Fragen, die dem Klienten dabei helfen, die Erfahrung zu erkunden: Wo in Ihrem Körper spüren Sie die Gefühlsregung? Welche Farbe hat sie? Welche Größe? Sprechen Sie über den Knoten. Wie verändert er sich? Welches Geräusch macht er dabei?
- **Unterscheiden:** Manchmal erkennt ein Coach, dass ein Klient, der sich in seiner Erfahrung befindet, zwei oder mehrere Vorstellungen oder Ideen zu einer einzigen entmutigenden Vorstellung vermischt. Durch die Unterscheidung dieser Konzepte wird es dem Klienten möglich, sie getrennt voneinander zu bearbeiten und dadurch mehr Ressourcen zu erhalten. Ein Beispiel: Ihr Klient hat seine Verkaufszahlen nicht erreicht und glaubt nun, dass er ein Versager ist, weil er sein Ziel verfehlt hat. Die Aufgabe des Coachs ist nun, dem Klienten dabei zu helfen, dieses Versagen vom Ziel des Klienten als erfolgreiches menschliches Wesen zu trennen.
- **Zeuge sein:** Auf der Reise Ihres Klienten sind Sie ein mächtiger Begleiter. Sie sind sein Anwalt und sein Anhänger. Sie sehen, wer der Klient ist und was er auf seiner oft schwierigen Reise unternimmt. Einfach beim Klienten zu sein und ihm zu sagen, dass sie sehen, was er tut und wer er ist, ist eine wirkungsvolle Art, die Erfahrung, die Ihre Klienten machen, zu verankern.
- **Anerkennung:** Wenn Sie Ihre Klienten anerkennen, dann fühlen diese sich in ihrer Essenz verstanden. Indem Sie die Person anerkennen, die der Klient während dieses Prozesses ist, liefern Sie ihm Treibstoff für seine Motivation in herausfordernden Situationen.
- **Anfeuern:** Dies ist eine natürliche Fähigkeit, die mit hoher Wahrscheinlichkeit beim *Process-Coaching* in Erscheinung treten wird. Indem Sie Ihren Klienten anfeuern, verfestigt sich Ihr Glauben an ihn. Ihr Klient weiß, dass Sie ihn für wirklich kreativ, vollständig und voller Ressourcen halten, sogar dann, wenn er sich momentan in einer schwierigen Situation befindet.

Zuhören auf Ebene 3

- Zuhören auf Ebene 3: Im *Process-Coaching* ist das Zuhören auf Ebene 3 besonders hilfreich. Es erlaubt dem Coach, das in den Worten des Klienten enthaltende Gefühl oder die Dissonanz zwischen dem, was der Klient mit seinen Worten sagt und seinem Tonfall, seinem Ausdruck oder seiner Energie wahrzunehmen. Das Zuhören auf der dritten Ebene bedeutet, all diese Hinweise einzusammeln und sie dann für Coach und Klient zu formulieren, um schließlich damit im Coaching zu arbeiten.
- Meta-Perspektive: Wenn die Klienten im Chaos ihres Lebens versinken oder darum kämpfen, beim Aufstieg Halt zu finden, dann verleiht die Vermittlung eines groben Überblicks den Klienten ein Gefühl für den tieferen Sinn der Erfahrung.
- Metapher: Der eigene Prozess des Klienten ist ein Ort, an dem es schwierig sein kann, eine konkrete Sprache zu benutzen, da viele der Erfahrungen emotionaler Natur sind oder in anderer Form unterhalb der Oberfläche stattfinden. Metaphern bieten den Klienten die Möglichkeit in bildlicher Sprache über ihre Erfahrung zu sprechen.
- Sich Luft machen: Manchmal haben sich so viele Gefühle angestaut, dass die Klienten nicht dazu in der Lage sind, ihren Erkundungen weiter nachzugehen, bis sie die Chance hatten, ihre überschüssige Energie heraus zu lassen. Das Luft machen bietet ihnen einen festgelegten zeitlichen Rahmen, in dem sie einfach Dampf ablassen können, ohne beurteilt zu werden, sich zurück zu halten oder Nachwirkungen zu fürchten. Es muss nicht besonders sinnvoll sein oder gerechtfertigt werden, sondern einfach überschüssige Energie verbrennen.

Sich ganz im gegenwärtigen Augenblick befinden

Häufig kommen unsere Klienten in die Coaching-Sitzung und sind völlig von den Dingen vereinnahmt, die am selben Tag, in der letzten Woche oder seit ihrer Kindheit passiert sind. Oder sie sind vollkommen damit beschäftigt, was sie in der Zukunft erreichen möchten: mit ihren Plänen, Zielen, Vorhaben und damit, wie die Welt sein wird, sobald die im Coaching angestrebten Änderungen eingetreten sind. Sie sprechen entweder über die Vergangenheit, oder über die Zukunft, befinden sich aber niemals wirklich in der Gegenwart. Wenn wir das Gerede über Vergangenheit und Zukunft abstellen, können wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, der dadurch RIESENGROSS wird. Für viele Leute ist es eine Herausforderung, ganz in diesem Moment zu sein. Was für eine Ironie, denn es ist doch der einzige Augenblick, der tatsächlich existiert. Dieser. Und jetzt dieser. Dies ist der Moment, in dem Sie die Worte auf dieser Seite lesen. Lesen Sie langsamer. Noch langsamer. Immer nur ein Wort auf einmal. Und noch langsamer. Achten Sie auf Ihren Atem, während sie dies lesen. Achten Sie auf die Geräusche in dem Raum, der Sie umgibt. In diesem Moment leben Sie. Machen Sie hier eine Pause. In diesem Augenblick. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie am Leben sind.

Es ist einfach, dies zu überspringen, aber gerade deshalb ist es so entscheidend. Den Prozess des Klienten zu coachen fängt damit an, im JETZT zu sein.

Bei jemandem sein — In diesem Moment

„Bei jemandem zu sein“ ist ohne Kontext ein seltsamer Ausdruck. Am ehesten ist es wohl mit der Bedeutung des bekannten Ausdrucks „mit Freunden zusammen sein“ vergleichbar. Eine andere Situation, die einem dazu in den Sinn kommt, ist: bei jemandem zu sein, der im Krankenhaus liegt. Dort gibt es nichts Spezifisches zu tun oder zumindest kann man mit seinem Wissen nichts zur Heilung beitragen und trotzdem ist es wichtig, dass man in dieser Situation bei der Person sind. Man sitzt nicht einfach passiv in einem Raum, sondern ist aktiv beteiligt, sogar wenn nicht gesprochen wird. In den Worten ausgedrückt, die wir beim Co-Active Coaching für das Zuhören verwenden, geht es darum, auf Ebene 2 zuzuhören und mit der Person in Verbindung zu stehen. Außerdem geht es um das Zuhören auf Ebene 3, bei dem man so gut wie möglich auf den die Verbindung umgebenden Raum und alles darin Befindliche achtet und der Person und ihrer Lage eine gewisse Sensibilität entgegenbringt. „Aktiv sein“ beinhaltet, dass man voran schreitet, etwas zu tun hat und sich auf Optionen konzentriert. „Bei jemandem sein“ beinhaltet, dass man das Terrain erkundet und tiefer in die Erfahrung eintaucht. Alles, was dabei in Erscheinung tritt, ist perfekt. In diesem Moment muss sich nichts ändern. Für den Coach bedeutet das, extrem neugierig auf alles zu sein, was auch immer erscheinen mag und was auch immer genau jetzt richtig ist und dem Klienten dabei zu helfen, immer tiefer in die Erfahrung einzutauchen, statt davor wegzulaufen oder sich ihr zu widersetzen.

(E)Motion ist Energie in Bewegung

Eine Eigenschaft des *Process-Coachings* ist die Anwesenheit von Emotionen. Wenn die Klienten frei über Themen sprechen, die äußerst wichtig für sie sind, dann sollte es keine Überraschung sein, wenn die Unterhaltung in einer emotionalen Atmosphäre stattfindet.

Coachs reagieren darauf manchmal alarmiert oder verwirrt. Sie glauben, dass die Coaching-Beziehung in Therapie übergeht, nur weil der Klient Gefühle zeigt. Aber Gefühle und Therapie sind nicht das Gleiche. Gefühle sind einfach Gefühle. Wenn jemand leidenschaftlich oder wütend auf etwas als ungerecht Wahrgenommenes reagiert, dann heißt das nicht, dass er oder sie psychisch instabil ist. Es bedeutet einfach, dass er oder sie ein Mensch ist und eine menschliche Reaktion zeigt.

Emotionen sind Bestandteile eines normal funktionierenden Menschen und nicht Symptome von Krankheit oder Schwäche. Der vollständige, gesunde Mensch mit all seinen Ressourcen hat uneingeschränkten Zugang zu seinen Gefühlen. Erst das Verstecken, das Ablehnen und Unterdrücken von Gefühlen bringt den Klienten in Schwierigkeiten.

Bereits von frühester Kindheit an wird den Meisten von uns beigebracht, Gefühle zu unterdrücken. Wir bekommen Rückmeldungen wie „Benimm dich nicht wie ein kleines Kind“ oder „Sei ein großer Junge / ein großes Mädchen“.

Mit zunehmendem Alter lehrt man uns, dass unsere Emotionen unpassend, wirr und unprofessionell sind. In seinem aussagekräftigen Buch „Die vier Versprechen“ erklärt der Autor Miguel Ruiz, dass wir „domestiziert“ und von unserer eigenen Natur abgetrennt worden sind.

Denn leider ist es so, dass wir den Umfang unserer Lebendigkeit und Authentizität reduzieren, wenn wir den Umfang unserer emotionalen Erfahrungen verringern.

Emotionen sind Energie und wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen, dann erfüllen Sie uns mit unglaublicher Energie und bieten uns somit den Treibstoff, den wir für Transformation und Wachstum benötigen.

Sollten wir jedoch nicht in der Lage oder willens sein, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen, dann staut sich Energie in unserem Körper an und wir schaffen alle möglichen Arten von physischen Problemen und Krankheiten.

Manchmal haben wir Angst, unseren Emotionen freien Lauf zu lassen. Wir sind beunruhigt, dass wir von unseren Gefühlen überwältigt und kontrolliert werden.

In Wahrheit sind es aber die Dinge, mit denen wir NICHT leben können, die unser Leben bestimmen. Wenn wir versuchen, Gefühle zu unterdrücken, dann können sie sich überwältigend oder sogar gefährlich anfühlen.

Wenn wir jedoch lernen, immer präsent zu sein und alles was wir fühlen, zu erfahren, dann bewegt sich die Energie unserer Emotionen auf natürliche Weise und wird zu einer Ressource, die wir uns dazu nutzbar machen können, positive und machtvoll Veränderungen in unserem Leben hervorzurufen.

In Anwesenheit seiner Gefühle präsent zu bleiben, kann eine Weile dauern. Als Coachs müssen wir den Klienten dabei unterstützen, langsamer zu werden und bei dem, was er fühlt, präsent zu bleiben, statt überstürzt die nächste Sache anzugehen. Dies ist sowohl bei leichteren Emotionen wie Freude und Feierlichkeit als auch bei schwereren wie Wut und Trauer der Fall. Sobald ein Klient seine Gefühle voll erfahren hat, wird eine natürliche Veränderung stattfinden und neue Energie für die Vorwärtsbewegung wird da sein. Dieser Prozess kann eine Zeit lang dauern, einen Tag oder ein Jahr. Egal wie lange der Prozess dauert, es ist wichtig, dass der Coach die ganze Zeit über der Sache verpflichtet und präsent bleibt.

Geographie

Die Beziehung zwischen Coach und Klient existiert in Raum und Zeit. Sogar beim Telefoncoaching gibt es definitiv eine geschaffene Umgebung, in der das Coaching stattfindet. Diese Umgebung weist viele Eigenschaften auf, die wir Geographie nennen. Geographie wurde beim Co-Active Coaching im *Balance*-Kurs eingeführt. In diesem Kurs lag der Schwerpunkt auf der Geographie des Klienten. Im *Process*-Kurs konzentriert man sich auf die Geographie des Coachs und wie diese das Coaching beeinflusst.

Das erweiterte Leben

Das Ziel von *Process-Coaching* besteht darin, den Klienten die Möglichkeit zu geben, ihr eigenes, KOMPLETTES Leben zu besitzen... und alles, was dazu gehört, die Höhen und die Tiefen. Viel zu häufig gestalten die Menschen ihr Leben so, dass sie alle Höhen und Tiefen vermeiden. Sie suchen nach der sicheren und komfortablen Mitte mit keinerlei Ausschlägen in die eine oder andere Richtung. Dies ist eine fehlgeleitete Form des Selbstschutzes, des Schutzes vor Leid oder in einigen Fällen der Vermeidung von starken Gefühlen beider Extreme. Würden wir ein EKG-Gerät an die Lebenskraft dieser Personen anschließen, so würde ihre Lebenskraft, statt Höhen und Tiefen aufzuweisen, sich eher einer gefährlich flachen Linie angleichen. Es ist eine tödliche Alternative – es entspricht einem Leben in der Warteschleife. Wenn *Fulfillment-Coaching* den Klienten ihre Träume und *Balance-Coaching* den Klienten ihre Wahl zurückgibt, dann gibt *Process-Coaching* ihnen die Mittel an die Hand, mit denen sie in jedem Moment ihr ganzes Leben erfahren können.

Process und die Kontexte

Wie Sie sich erinnern, gibt es beim Co-Active® Coaching-Modell fünf Coaching-Kontexte:

- Intuition
- Zuhören – besonders das Zuhören auf den Ebenen 2 und 3
- Neugier
- Selbstmanagement
- Handeln fördern / Lernprozess vertiefen

Diese Kontexte bringen wir in die Arena der Coaching-Beziehung ein. Dies gilt sowohl für das *Fulfillment*- als auch für das *Balance*- und das *Process*-Coaching. Besonders beim *Process*-Coaching und immer dann, wenn Coachs Ihre Klienten dabei unterstützen, im Moment zu bleiben, hat es sich als hilfreich erwiesen, die Coachs an diese Kontexte zu erinnern. Eine mögliche Antwort auf die Frage: „Wie kann ich *Process*-Coaching anwenden?“ ist: achten Sie auf die Kontexte. Wie viel Ihrer Intuition bringen Sie in den Prozess ein? Was würde geschehen, wenn sie den Zugang zu Ihrer Intuition verdoppelten? Wie viel hören Sie auf der dritten Ebene? Hören Sie beim *Process*-Coaching auf der dritten Ebene zu und richten Sie das Coaching darauf aus, was Sie währenddessen wahrnehmen, statt ihre Aufmerksamkeit auf die Details der Geschichte zu lenken. Seien Sie neugieriger darauf, was im Inneren Klienten vorgeht, als darauf, was im Leben des Klienten vorgeht. Achten Sie darauf, wo Sie Ihre eigenen Probleme haben und nutzen Sie Ihr Selbstmanagement. Weichen Sie dem *Process*-Coaching aus? Denken Sie schließlich daran, dass jede Art von Coaching zum Handeln führt, dass Sie aber besonders beim *Process*-Coaching zunächst Zeit damit verbringen werden, zu erkunden, auszuforschen, die Erfahrung zu vertiefen und Lernmöglichkeiten aufzudecken.

Unser Leben wird von den Dingen bestimmt, mit denen wir nicht leben können

Häufig passiert Folgendes: Sie, als Coach, erkennen, dass irgendetwas den Fortschritt Ihres Klienten hemmt. Möglicherweise ahnen Sie noch nicht, was es ist, aber Sie fühlen, dass es ein Hindernis oder eine Turbulenz im Fluss des Lebens Ihres Klienten gibt. Sie werden neugierig auf dieses Unterwasser-Hindernis. Manchmal werden auch die Klienten neugierig oder sie haben diese Erfahrung bereits früher einmal gemacht. Manchmal möchten die Klienten die Erkundung vermeiden und stattdessen viel lieber über den Schatz sprechen, der auf sie am Ende des Flusses wartet. Klienten sind menschliche Wesen und menschlichen Wesen widerstrebt es häufig, ins Dunkle hinab zu steigen, da sie Angst vor den Monstern haben, die Sie dort möglicherweise finden. Oft weigern sie sich auch, ins Licht zu treten. Am liebsten bleiben sie da, wo sie sich auskennen (egal, wie turbulent es dort zu geht) oder wo sie sich sicher und geborgen fühlen. Sie weigern sich, dorthin zu gehen – sogar dann, wenn sie rational wissen, dass der Weg zu einem neuen, besseren Ort im Leben häufig beinhaltet, Dinge durchzumachen, die sie lieber vermeiden würden. Also weigern sie sich und es verschwindet einfach nicht. Wahrscheinlich haben Sie schon von der Zeile gehört, die so wahr zu sein scheint: „Die Dinge, denen wir uns widersetzen, bleiben bestehen“. Je mehr wir versuchen etwas zu vermeiden, umso beständiger wächst es. Und irgendwann bestimmt es unser Leben ganz.

So würden beispielsweise die meisten von uns es vorziehen, andere Menschen nicht zu enttäuschen. Versucht Ihr Klient um jeden Preis, andere nicht zu enttäuschen, dann ist leicht zu erraten, wer den Preis dafür zahlen muss. Wenn die Klienten alles dafür tun, um andere nicht zu enttäuschen, dann verbauen Sie sich selbst den Weg zu den Dingen, die für sie möglich wären, wenn sie das Risiko eingingen, den Schritt trotzdem zu wagen und die Konsequenzen in Kauf zu nehmen. Einige Leute vermeiden es, im Rampenlicht zu stehen, sogar wenn sie das Recht dazu haben und die Anerkennung verdienen. Sie verspüren keine „Dankbarkeit“, wenn sie im Mittelpunkt stehen, sondern fühlen sich im Gegenteil „exponiert“ und „angreifbar“ Für sie ist es eine Folterbank und kein Siegerpodest. Also vermeiden sie die Dinge, durch die sie ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt würden oder die ihnen Erfolg verschaffen würden. Sie bleiben in ihrem eigenen Schatten und verbauen sich somit selbst den Weg zu allem, was möglich wäre, wenn sie ein Risiko eingingen oder sich ins Rampenlicht begeben würden. Wenn sie mit Enttäuschung oder Erfolg nicht umgehen können, dann verbauen sie sich den Weg zu so vielen Lebensaspekten, dass der Handlungsspielraum immer kleiner und immer schwieriger zu handhaben wird. Es liegen viele Felsen im Weg und „andere enttäuschen“ ist nur eines der vielen Dinge, die sie vielleicht vermeiden möchten.

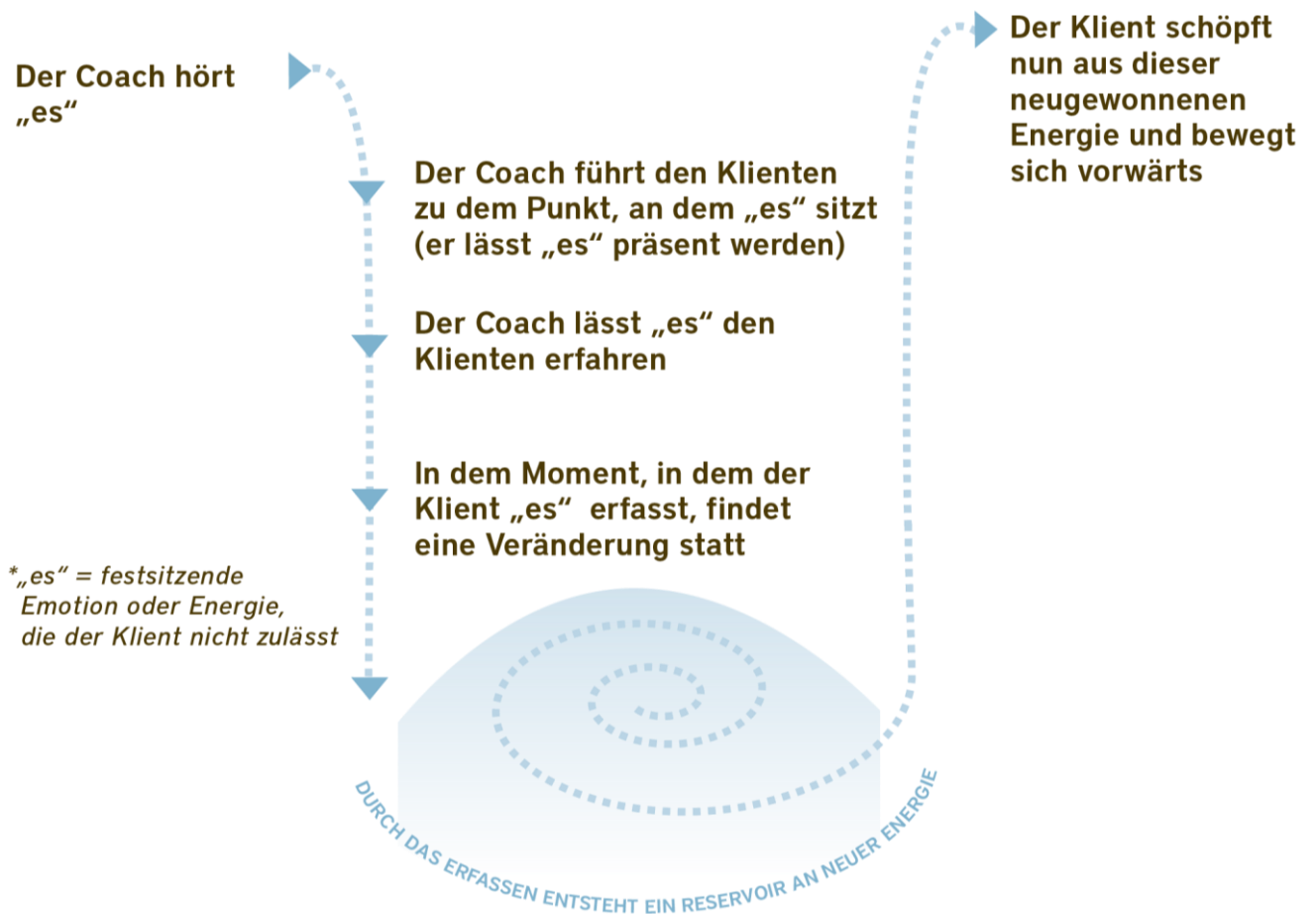
Wie sieht es mit Wut aus? Soll sie in meinem Leben vorkommen? Wenn nicht, so gilt es, jede Situation, die Wut auslösen könnte, zu vermeiden! Intimität? Zu riskant, lieber umgehe ich sie. Oder Konfrontation? Man weicht zurück, kehrt um und findet eine Ausrede oder man achtet auf das geringste Warnsignal am Horizont und versteckt sich dann.

Die meisten Klienten sind sich der Klippen nicht bewusst, sie möchten vor allem davor verschont bleiben oder daran vorbei kommen. Sie sind sich nicht bewusst, dass Sie am Fuß eines Felsens namens „Andere enttäuschen“ fest hängen. Sie haben keine Ahnung, dass sie immer wieder versucht haben, dieses Ding

zu umgehen. Der Fels bestimmt ihr Leben. Bis sie dies bemerken und entsprechend handeln können, werden sie nicht in der Lage sein, sich auf ihrem Weg weiter fortzubewegen. Die Felsen bestimmen den Weg.

Als Coach haben Sie die Aufgabe und die Vision, diese Situationen zu erkennen, aufzuzeigen und zu verfolgen. Wenn die Klienten erkennen, was sie mühsam versuchten zu vermeiden, werden sie fast immer zustimmen, die Sache anzugehen. Wenn auch vielleicht nur zögerlich und weil sie wissen, dass es für das Fortkommen manchmal notwendig ist, schwierige Situationen zu durchlaufen.

Bestandteile des Co-Active®-Energiemusters



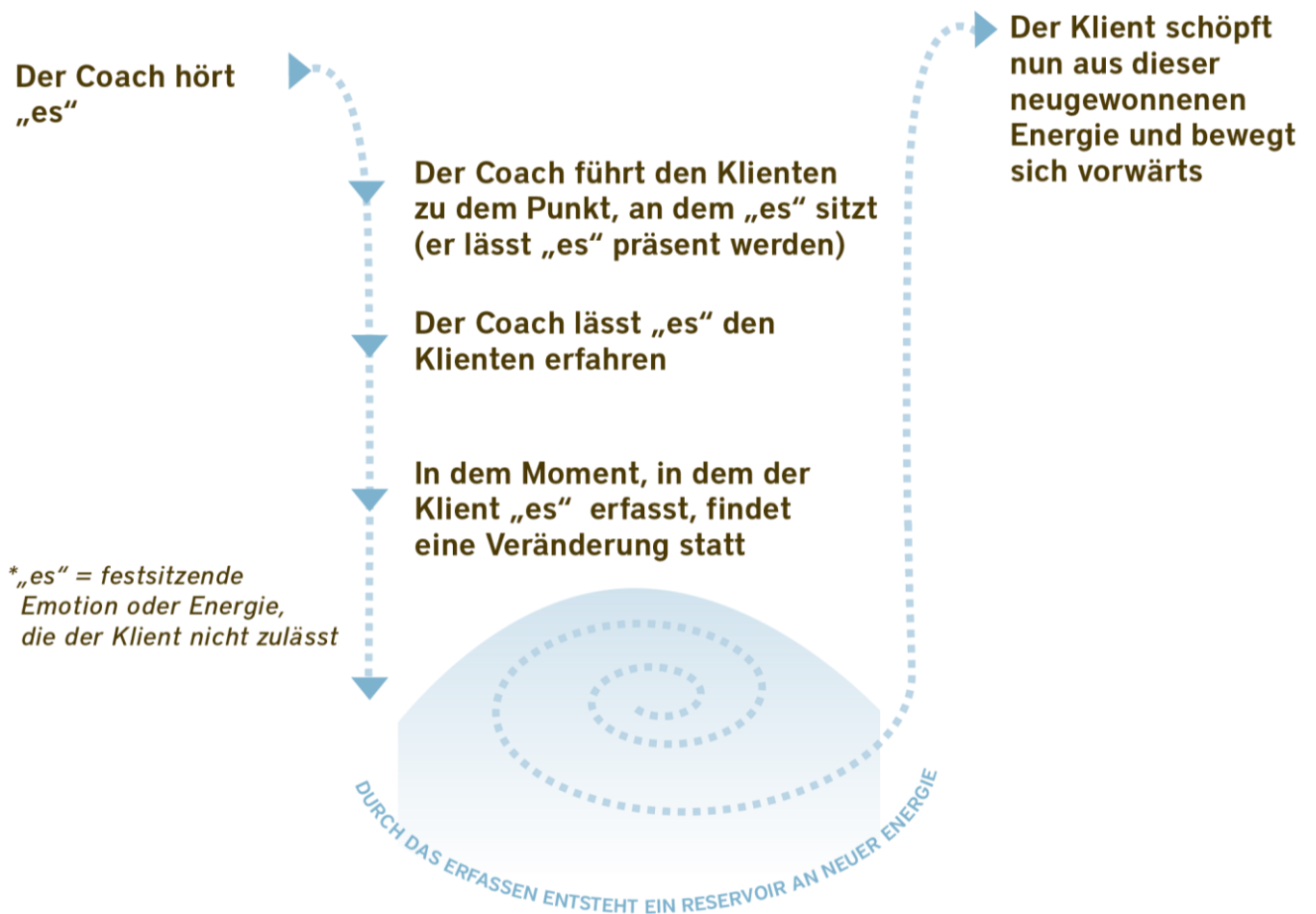
Das emotionale Feld — Wortschatz „Empfindungen“

Friedlich <ul style="list-style-type: none"> • ruhig • zufrieden • angenehm • befriedigt • heiter • gelassen • erfüllt • erleichtert • still • sorgenfrei • zentriert • erholt • frei • glücklich • großzügig • sanft 	Liebevoll <ul style="list-style-type: none"> • warm • herzlich • offen • freundlich • mitfühlend • dankbar • gütig • berührt • leidenschaftlich • verliebt • strahlend • ergriffen • zärtlich • sexy • wertschätzend • verständnisvoll 	Froh <ul style="list-style-type: none"> • glücklich • heiter • fröhlich • erfreut • entzückt • aufgeregt • freudig erregt • stolz • hoffnungsvoll • zuversichtlich • optimistisch • vergnügt • herrlich • verzückt • begeistert • wunderbar 	Spielerisch <ul style="list-style-type: none"> • energiegeladen • albern • außer sich vor Freude • überschwänglich • lebhaft • euphorisch • abenteuerlustig • schelmisch • temperamentvoll • überglücklich • gestärkt • belustigt • verschmitzt • kindisch • elektrisiert • munter 	Interessiert <ul style="list-style-type: none"> • fasziniert • gefesselt • neugierig • vertieft • wissbegierig • enthusiastisch • eifrig • erstaunt • intensiv • eingenommen • konzentriert • inspiriert • belebt • aufmerksam • angeregt • überrascht
Wütend <ul style="list-style-type: none"> • frustriert • verärgert • empört • nachtragend • aufgebracht • grantig • gereizt • feindselig • erzürnt • zornig • außer sich sein • entrüstet • unzufrieden • gemein • bitter • ungeduldig • ärgerlich 	Traurig <ul style="list-style-type: none"> • einsam • enttäuscht • schwer • sorgenvoll • unglücklich • bedrückt • verzagt • betrübt • elend • nieder- geschlagen • voll Trauer • verzweifelt • deprimiert • entmutigt • melancholisch • verlassen • mit gebrochenem Herzen 	Verängstigt <ul style="list-style-type: none"> • ängstlich • nervös • unsicher • besorgt • furchtsam • hilflos • verletzlich • beunruhigt • besorgt • angstvoll • schockiert • entsetzt sein • vorsichtig • erschrocken • alarmiert • voller Furcht • ohnmächtig 	Müde <ul style="list-style-type: none"> • ermüdet • teilnahmslos • lethargisch • hoffnungslos • erschöpft • zurückgezogen • apathisch • desinteressiert • schläfrig • abgestumpft • gelangweilt • zurückhaltend • distanziert • unbeteiligt • matt • pessimistisch • kribbelig 	Verwirrt <ul style="list-style-type: none"> • hin- und hergerissen • unbehaglich • zögerlich • aufgewühlt • beunruhigt • argwöhnisch • ruhelos • perplex • unbehaglich • durcheinander • konfus • unstet • skeptisch • überwältigt • verletzt • überrascht • bestürzt

Definitionen des Energiemusters im *Process-Coaching*

1. Der Coach hört es. „ES“ ist das Gefühl oder die Energie, die der Klient nicht zulässt. Es ist die Turbulenz, die Störung oder die Veränderung der Energie in der Lebenskraft. Das kann sehr offensichtlich sein, wenn der Klient starken Emotionen ausgesetzt ist, aber es kann auch sehr subtil sein: eine Schwankung, die man im üblichen Tonfall wahrnimmt, während man auf der dritten Ebene zuhört. Das ist ein Signal dafür, dass irgendetwas bei ihrem Klienten nicht stimmt oder anders als sonst ist. Ihr Gehör ist dabei auf das eingestellt, was ihr Klient zwischen den Zeilen sagt und sie achten auf das Gehörte und machen darauf aufmerksam.
2. Wenn Sie und Ihr Klient die Quelle des „es“, der Energieveränderung, gefunden haben, dann ist Ihre Aufgabe, den Klienten „es“ erfahren zu lassen.
3. Der Klient erfährt es. Der Klient erlebt diesen Ort voll und ganz – in dem Maß, das für ihn das Richtige ist. Es gibt keinen objektiven Maßstab dafür. Sie werden Ihrem Bewusstsein auf Ebene 3 vertrauen müssen. Ab einem bestimmten Punkt werden Sie merken, dass Ihr Klient seine Erfahrung in Besitz genommen hat und in der Lage ist, sie zu erfassen und in sein Leben einzubinden. Es ist so, als hätte er „ES“ die ganze Zeit so festgehalten, als ob seine Hände mit Klebstoff daran befestigt wären. Es ist lästig und er hat keine freien Hände, aber er kann den meisten seiner Aktivitäten im Leben nachgehen.
4. Wenn Sie Ihren Klienten „ES“ erfahren lassen, dann lassen Sie ihn die Arme ausstrecken, dieses Gewicht vor sich halten und aus diesem Abstand betrachten, damit er es sich in Ruhe ansehen kann. Mit der Zeit werden seine Arme immer schwerer und der Klient ist endlich in der Lage, es zu umarmen.
5. Der Klient erfährt es. Es ist nun ein Teil der ganzen Lebenserfahrung des Klienten und wird nicht beurteilt. Es ist einfach. Es ist Traurigkeit, Freude oder Risikobereitschaft. Es ist ein Triumph oder eine Enttäuschung – es ist einfach.
6. In dem Moment, in dem der Klient „es“ erfasst, findet eine Veränderung statt.
7. Der Klient schöpft aus der neugewonnenen Energie und bewegt sich vorwärts. Er trägt eine neue Selbstwahrnehmung in die Welt.

Bestandteile des Co-Active®-Energiemusters



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.