

Co-Active® Coaching-Kompetenzen: Intuition

Zusätzlich zu den herkömmlichen fünf Sinnen, die uns Auskunft über unsere Umwelt erteilen, gibt es einen sechsten Sinn: die Intuition. Im Coaching ist sie äußerst wertvoll. Wir sehen, hören, schmecken, tasten, riechen und außerdem haben wir ein „Bauchgefühl“. All diese sechs Sinne liefern uns Informationen, die der Entscheidungsfindung dienen. Intuition ist ein Talent, das jedem von uns in unterschiedlichem Maß gegeben wurde und eine Fähigkeit, die jeder weiterentwickeln kann. Beispielsweise haben wir alle ein zumindest rudimentär vorhandenes Vermögen, verschiedene Geräusche zu unterscheiden. Wir hören den Unterschied zwischen einer Klarinette, einer Trompete und einer Geige. Komponisten hingegen haben gelernt, beim Komponieren die Töne vieler unterschiedlicher Instrumente, sogar verschiedener Kombinationen von Instrumenten in ihrem Kopf zu „hören“, da sie ein hoch ausgebildetes Gehör besitzen. Intuition funktioniert ähnlich: Es ist ein naturgegebenes Talent, das weiterentwickelt werden kann.

Beim ersten Schritt auf dem Weg zur Nutzung Ihrer Intuition im Coaching geht es darum, zu lernen, Ihren Klienten auf den Ebenen 2 und 3 zuzuhören. Dabei sollte Ihre intuitive Antenne auf die Wellenlänge des Klienten eingestellt sein. Beim Zuhören auf Ebene 3 soll der allumfassende Fokus dazu dienen, die intuitiven Nachrichten Ihrer Klienten in Form von Signalen oder Impulsen zu empfangen.

Im zweiten Schritt geht es darum, den Empfang eines solchen intuitiven Signals zu bemerken. Viele Leute spüren die Intuition in ihrem Körper, manchmal wörtlich in Form eines „Bauchgefühls“. Andere wiederum fühlen Intuition überhaupt nicht körperlich – sie haben schlichtweg ein Gespür dafür. Es ist eine gute Übung, für sich selbst herauszufinden, wie man Intuition empfängt.

Schritt drei wird viel zu häufig ausgelassen, nämlich der Punkt, wenn es darum geht, die Intuition tatsächlich auszusprechen. Intuition hat für den Klienten keinen Nutzen, wenn der Coach nicht ausspricht, was sie ihm eingibt. Man muss das Signal, oder den Anstoß, den man erhalten hat, in Worte umformulieren und diese laut aussprechen. Leider halten wir unsere Intuition viel zu oft zurück, weil unsere Kultur sie skeptisch betrachtet, zumindest im Vergleich zu wissenschaftlichen und empirischen Methoden des Wissens. Daher haben wir meist nicht genug praktische Erfahrung im Umgang mit unserer Intuition und unser intuitives Ohr ist untrainiert. Manchmal halten wir unsere Intuition zurück, da wir nicht sicher sind, ob sie

„stimmt“. Beim Co-Active® Coaching sagen wir uns, dass das Bemerken oder der Empfang des Signals oder das Bauchgefühl immer Aufmerksamkeit verdient, da es niemals „falsch“ ist. Dennoch kann es passieren, dass wir mit den Worten, mit denen wir unserer Intuition Ausdruck verleihen, also mit unserer Interpretation des Gefühls, daneben liegen. Der Trick ist, die Intuition immer auszusprechen, aber nicht an der Interpretation zu hängen. Die Klienten werden lernen, dass die Intuition ihres Coachs ein Auslöser dafür ist, nachzuforschen, was dies für sie bedeuten könnte.

Manchmal wird sich die Intuition des Coachs mit Worten ausdrücken lassen. Zum Beispiel auf folgende Weise: „Meine Intuition sagt mir, dass Sie nach einem neuen Ort Ausschau halten sollten. Was könnte damit gemeint sein?“. Ein anderes Mal wird sie sich in Gestalt von Metaphern oder Bildern ausdrücken lassen, beispielsweise so: „Ich sehe das Bild einer Tür, die sich öffnet. Was ist für Sie auf der anderen Seite dieser Tür?“

Es kann vorkommen, dass die Worte oder Bilder dem Klienten überhaupt nichts sagen. In diesem Fall sollte der Coach sich anderweitig orientieren. Oder der Klient sagt möglicherweise: „Es ist kein neuer Ort, sondern ein altbekannter, ich muss zurückgehen und nachsehen“. Es geht beim Coaching nicht darum, dass man mit seiner Intuition „richtig“ liegt, sondern darum, seine Antenne sensibel auf den Klienten eingestellt zu haben, um dessen Signale empfangen zu können. Nur so können Sie schließlich beherzt von diesem intuitiven Ort aus sprechen – und mit dem, was auch immer für den Klienten oder Sie selbst auftauchen mag, tanzen.