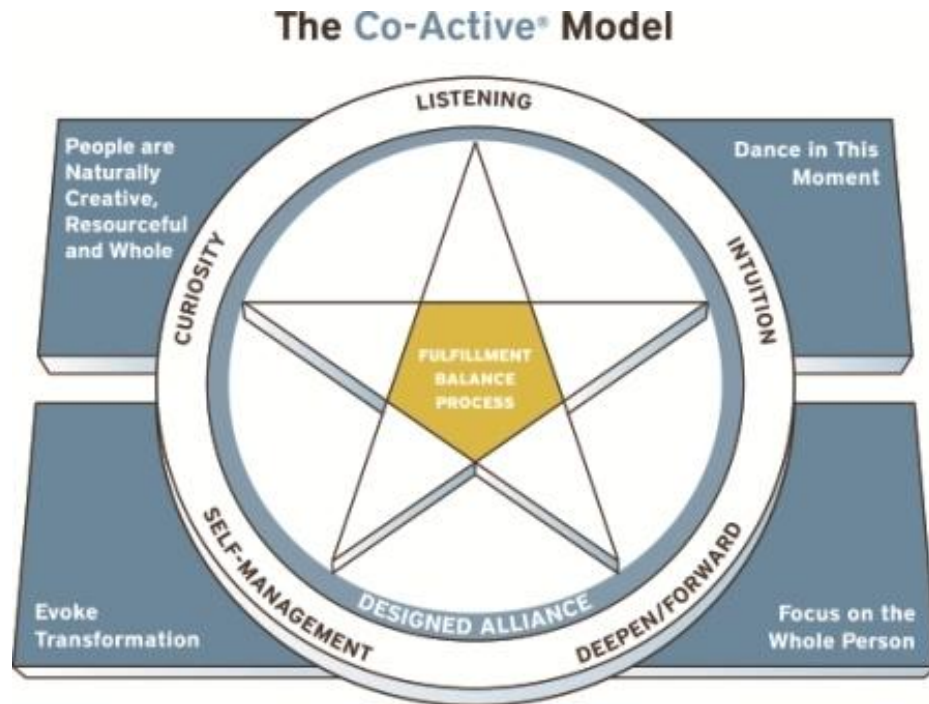


Das Co-Active®-Modell



Die vier Eckpfeiler

1. Menschen sind von Natur aus kreativ, vollständig und voller Ressourcen.

>> Alles ist unversehrt, nichts bedarf der „Reparatur“.

>> Menschen haben die natürliche Fähigkeit, die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert werden, zu überwinden.

2. In diesem Augenblick tanzen.

>> Es ist äußerst kreativ, mit dem zu arbeiten, was im Moment aufkommt, statt einem festen und rigiden Plan zu folgen.

>> Eine Beziehung besteht aus fließendem Geben und Nehmen.

>> Alles, was geschieht, ist eine Gelegenheit zu Bewegung und Lernen.

3. Der Fokus liegt auf der ganzen Person.

>> Der Mensch ist ein komplexes und einzigartiges System, von dem jeder einzelne Teil Einfluss auf die anderen Aspekte hat.

>> Es ist sehr wichtig, alle Aspekte des Menschen – Geist, Körper, Seele und Gefühle – einzuschließen.

4. Transformation bewirken.

>> Transformation und Entwicklung sind die Natur des Lebens.

>> Es ist unbedingt erforderlich, dass Menschen in ihrem Gegenüber eine Transformation bewirken.

Prinzipien

Dem Co-Active® Coaching-Modell liegen drei Prinzipien zugrunde, drei essentielle Attribute, die das ganze Leben des Klienten betreffen: Erfüllung (Fulfillment), Balance und Prozess (Process). Diese drei Prinzipien sind dynamisch und passen sich den Umständen an. Die Klienten bewegen sich in ihrem Leben immer auf mehr Erfüllung, mehr Balance und einen effektiveren Prozess zu, oder sie entfernen sich davon. Das oberste Ziel aller Co-Active® Coachs ist, ihre Klienten dabei zu unterstützen, ihr Leben in diesen drei Bereichen zu optimieren. Was Co-Active® Coaching unter anderem so einzigartig macht, ist die Tatsache, dass es nicht nur auf Inhalten oder Themen, sondern auf Prinzipien basiert. Co-Active® Coachs arbeiten mit ihren Klienten daran, deren Handeln zu fördern, den Lernprozess in Bezug auf spezifische Themen zu vertiefen und Probleme, die der Klient ins Coaching mitbringt, als Wege zur Optimierung von Erfüllung, Balance und Prozess zu betrachten.

Kontexte

Im Co-Active® Coaching-Modell gibt es fünf Kontexte: Zuhören, Selbstmanagement, Intuition, Neugier und Handeln fördern/Lernprozess vertiefen. Man stelle sich jeden dieser Kontexte als ein Licht vor, das vom Coach ausgeht und auf den Klienten fällt. Jedes Licht beleuchtet die Coaching-Beziehung auf andere Weise. So bringt beispielsweise der Kontext des Zuhörens eine Dimension ins Coaching, der Kontext des lauten Aussprechens von Intuition eine andere, und immer so weiter. Indem er alle fünf Kontexte voll ins Coaching einbringt, ist der Coach in der Lage, vollständig präsent zu sein und den Klienten während der Coaching-Interaktion hell zu erleuchten.

Techniken

Die Co-Active® Coaching-Techniken umfassen bestimmte Methoden und Fähigkeiten, wie die Methoden „Anerkennung“, „Auf den Punkt bringen“ oder „Anfrage“. Diese Techniken haben erkennbare Merkmale und werden durch Training und Erfahrung weiterentwickelt. Co-Active® Coaching-Techniken schließen auch Talente und Fähigkeiten ein, die der Coach ausbaut. So besitzen wir zum Beispiel alle die Fähigkeit des Zuhörens. Das Zuhören auf den Ebenen zwei

und drei sind definitiv Fähigkeiten, die man üben kann. Techniken sind sichtbar und Dritte können über den Einsatz oder zum Fehlen von Techniken eine Rückmeldung geben, ebenso wie über die Kompetenz, mit der eine Technik eingesetzt wurde.

Die Agenda des Klienten

Der Klient ist der König in unserem Co-Active® Coaching-Modell und im Zentrum seines Lebens stehen die drei Kernprinzipien der Erfüllung, der Balance und des Prozesses. Diese drei Prinzipien repräsentieren die Agenda, die dem Leben des Klienten zugrunde liegt und auf ihnen liegt auch der Fokus aller Coaching-Bemühungen. Zusätzlich werden spezifische Themen zu bearbeiten sein, wie zum Beispiel: Veränderungen im Berufsleben, Zeitmanagement, mehr Bewegung, der Umgang mit Verlust. Das alles sind typische Agenda-Themen, die die Klienten zum Coaching mitbringen und die wiederum zu Erfüllung, Balance und Prozess führen.

Fulfillment – Erfüllung

Was für einen Klienten erfüllend ist, liegt ganz bei der Person selbst. Wir betrachten Erfüllung als das Führen eines wertvollen Lebens im Hier und Jetzt. Die Erfüllung ist immer greifbar, wenn der Klient sein Leben nach den Werten, die er am meisten schätzt, ausrichtet. Erfüllung ist eine innere Orientierung und sie wird schon heute möglich, indem sie nicht länger etwas ist, das erst in weit entfernter Zukunft erreicht wird. Ziele zu erreichen kann sehr befriedigend sein, aber die meisten Klienten finden, dass auch das Führen eines sinnvollen Lebens auf dem Weg zu einem Ziel sehr erfüllend sein kann.

Balance

Da das Leben immer in Bewegung ist, ist auch Balance ein dynamisches Konzept. Die Klienten bewegen sich entweder darauf zu oder davon weg, es ist niemals statisch. Es ist kein Ort, den man erreichen kann. Coaching für mehr Balance beginnt damit, dass man den Klienten dazu einlädt, sein Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, damit er daraufhin seine eigene Version von einem ausgeglichenen Leben frei wählen kann. Beim Balance-Coaching geht es darum, den Klienten dabei zu helfen, lebensbejahende Entscheidungen zu treffen. Es geht weiterhin darum, einen auf ihren Entscheidungen beruhenden Handlungsplan zu entwerfen, sie diesem Plan zu verpflichten und sie zum Handeln zu motivieren. Die Coaching-Beziehung stellt eine starke Struktur der Verantwortlichkeit bereit, die den Klienten zum Handeln verpflichtet.

Process - Prozess

In unserem Leben befinden wir uns in einem ständigen Prozess. Dieser kann zuweilen anmutig, elegant und fließend aussehen und manchmal wiederum so, als wäre er festgefahren. Manchmal ist er fröhlich und energiegeladen, dann wieder stellt er nur Kampf und Schmerz dar. Wir sind, wo wir sind in unserem Prozess – ob wir dort nun sein möchten, oder nicht. Die Aufgabe des Coachs ist es, mit den Klienten dort zu sein, wo auch immer sie sich gerade im

Fluss ihres Lebens befinden: Sei es in der schnell fließenden Mitte des Stroms oder in einem sumpfigen Seitenarm. Der Coach hat nun die Aufgabe, mit dem Klienten den Prozess zu durchlaufen, um auf die andere Seite zu gelangen. Ein Widersetzen oder Verweigern seitens des Klienten zögert den Stillstand nur hinaus. Das ist so, als würde man versuchen, den Fluss aufzuhalten. So sagt beispielsweise ein englisches Sprichwort sinngemäß, dass die Dinge, denen wir Widerstand entgegensetzen, umso länger fortbestehen werden. Anstatt gegen eine Situation anzukämpfen oder sich zu wünschen, dass sie anders wäre, sollte man sich mit dem Fluss treiben lassen.

Die fünf Kontexte

Im Co-Active® Coaching-Modell steht der Klient im Zentrum und im Leben des Klienten sind die Erfüllung, die Balance und der Prozess zentral. Auf den Klienten und seine Erfüllung, seine Balance und seinen Prozess konzentrieren sich auch die fünf Kontexte des Co-Active® Coachings: das Zuhören, die Intuition, das Selbstmanagement, die Neugier und die Förderung des Handelns / Vertiefung des Lernprozesses. Der Coach führt diese Kontexte, im Gegensatz zu den Techniken, nicht aus. Stattdessen bilden sie zusammen die Grundlage, auf der das Coaching stattfindet. Während des Coachings ist der Co-Active® Coach jederzeit durchdrungen von allen fünf Kontexten. Wenn auch nur einer dieser fünf Kontexte fehlt, dann findet kein Co-Active® Coaching statt.