

Selbsteilungsprozesse im Coaching nutzen



Simone Flückiger
team@sinnfinder.ch

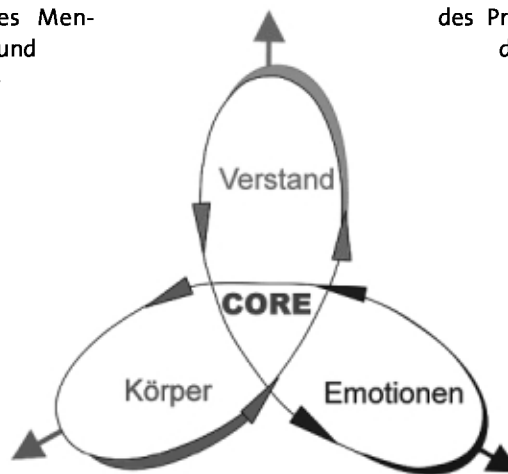
Wir leben in einer Zeit, wo alles möglichst schnell und mit grösster Effizienz erreicht werden soll. Der Kunde erwartet schnelle Veränderung und gleichzeitig benötigen bleibende Veränderungen häufig auch Zeit. Als Coaches arbeiten wir in diesem Spannungsfeld. Wie können wir dem Wunsch der Kunden nach schnellem und effizientem Coaching gerecht werden und gleichzeitig der Veränderung genug Zeit zur Lösung bieten?

Eine Möglichkeit ist das Fokussieren auf Nachhaltigkeit. Was aber bedeutet Nachhaltigkeit in der Coachingpraxis?

Meine Erfahrungen als Apothekerin, Naturärztin und Coach führten mich im Laufe der Jahre zum Schluss, dass der wirksamste und nachhaltigste Weg darin besteht, die Selbstheilungsprozesse (SHP) des Menschen direkt zu nutzen und den Selbstheilungsprozessen entsprechend zu arbeiten. Alle, unabhängig ob Arzt, Therapeut oder Coach, verlassen sich auf Selbstheilungsprozesse. Wir vertrauen darauf, dass der Körper sich heilt und dass es Mechanismen gibt, um emotionale Stresssituationen zu bereinigen und Gedanken zu klären. Als Coach verlassen wir uns zum Beispiel darauf, dass ein ökologisch erarbeitetes Ziel automatisch und stabil im Kunden integriert wird. Das von mir entwickelte SHP-Core-Modell verdeutlicht die Funktion dieser Selbstheilungsprozesse. Diese sind selbsttätig aktiv und beeinflussen sich gegenseitig, um eine Integration auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene zu erreichen. Selbstheilungsprozesse zielen so auf die Verwirklichung von Core-Zuständen im Alltag. Wobei ein Core-Zustand ein natürlicher Zustand ist, der uns «... über den Geist hinausbringt, über jeden Anflug von Manipulation und uns in jene mittlerweile überall angestrebte Bewusstseinszustände

führt, die ein Gefühl der Einheit und des Friedens hervorrufen.»¹⁾

Nehmen wir als Beispiel Prüfungsangst. Die Angst manifestiert sich im Körper durch Zittern, Bauchschmerzen u.ä. Das Gefühl der Angst wird begleitet von Selbstgesprächen im Kopf: «Ich schaff das nicht», «Das muss ich schaffen, sonst ...», usw. Mit diesen Symptomen wird versucht, die Situation im Griff zu halten, um das positive Ziel «Prüfung bestanden» zu erreichen. Wie jeder weiss, der je Prüfungsangst erlebt hat, ist dieser Weg nicht unbedingt der erfolgreichste. Denn es wird übersehen, dass auch in solchen Stresssituationen eine starke Ressource zur Verfügung steht: das Core. Die Lösung für eine Prüfungsangst wird bekanntlich nicht im Kreisen innerhalb



des Problembewusstseins gefunden, sondern im bewussten Wahrnehmen des Core-Zustandes und der transformierenden Wirkung dieser Erfahrung. Als Reframing formuliert, können wir sagen, dass unerwünschte Gefühle, Reaktionen und Verhaltensweisen intensiv versuchen, uns zum Core zurückzuführen¹⁾.

Hinweise auf die nachhaltige und transformierende Wirkung der Selbstheilungsprozesse Richtung Core erlebe ich bei Kunden, die mit einer unheilbaren Krankheit konfrontiert sind. Vor einiger Zeit kam eine erfolgreiche Managerin zu mir. Ihre unheilbare Krankheit zerstörte nach und nach die peripheren Nerven in ihrem Körper. Im Laufe unserer Zusammenarbeit begann sie intensiv zu malen. Es war für mich faszinierend zu sehen, wie mit der Zeit schmerzgefüllte schwarz/weisse durch farbige Bilder abgelöst wurden, die Frieden ausstrahlen.²⁾ Heute ist die Frau auf einen Elektrorollstuhl angewiesen. Trotzdem sagte sie mir vor kurzem, dass die Krankheit zwar äusserst mühsam sei – doch

1) Connirae und Tamara Andreas, *Der Weg zur inneren Quelle*, Junfermann 2008

2) *Bilder mit freundlicher Genehmigung von Christine Ruesch*

3) Noah St. John, *Erfolg ist kein Zufall*, Ariston 2009, Seite 69



eigentlich fühle sie sich jetzt gesünder und wohler. Die Krankheit habe die Bearbeitung von emotionalen Schmerzen und Trauer regelrecht forciert, die sie vorher mit sehr viel Aufwand versucht hatte, unter dem Deckel zu halten.

Wenn Selbstheilungsprozesse in Richtung Core arbeiten, wie das SHP-Core-Modell postuliert, dann macht es Sinn, solche Selbstheilungsprozesse in den drei Bereichen Körper, Emotionen und Geist zu identifizieren und zu nutzen.

Auf der Ebene des Körpers führen Selbstheilungsprozesse zur Integrität des Körpers und funktionaler Wiederherstellung. Diese Prozesse können durch die Schaffung eines optimalen Milieus unterstützt werden – wie zum Beispiel durch die Desinfektion von Wunden.

Auch im Bereich der Emotionen gibt es Selbstheilungsprozesse. Im REM-Schlaf (Rapid-Eye-Movement-Schlaf) werden beispielsweise verdrängte Emotionen bearbeitet. Zu diesem Zweck bewegen sich die Augen schnell hin und her und aktivieren so die gesamte Gehirnkapazität. Diesen natürlichen Selbstheilungsprozess macht sich die Wingwave Technik zunutze. Im Wachzustand werden schnellen Augenbewegungen angeregt, um emotionale Blockaden zu lösen.

Selbstheilungsprozesse auf der Ebene des Verstandes werden von Noah St. John in seinem Buch «Erfolg ist kein Zufall»³⁾ beschrieben: «Im Grunde ist das menschliche Denken

der Vorgang, bei dem wir Fragen stellen und nach Antworten suchen». Der Verstand geht automatisch auf die Suche nach Antworten. So werden kreative Lösungen gefunden. Deshalb sind offene Fragen in Kommunikationstechniken so wirkungsvoll.

Im Coaching unterstützen wir selbsttätige und nachhaltige Veränderungsprozesse, wenn wir:

- Selbstheilungsprozesse als natürlich Heilungsprozesse anerkennen und fördern
- der bereits bestehenden, natürlichen Bewegung der Selbstheilungsprozesse Raum geben
- den Klienten die Erfahrung natürlicher Core-Zustände ermöglichen, um das bisherige Problembewusstsein zu transformieren.

Dieser etwas andere Blick auf den Weg des Menschen öffnet ein weites Feld für spannende Forschung.

Vision 50+

Ein Spurwechsel für erfahrene Menschen

Workshop 4. – 8. 11. 2012

mit Marianne Herbst, Shogai Consulting und Sylvia Eichin-Bandini, Silveragecoaching

Auskunft: info@silveragecoaching.ch, 079 776 84 41