

Erika Bergner

## **Achtsamkeit – eine zentrale Kompetenz im Coaching**

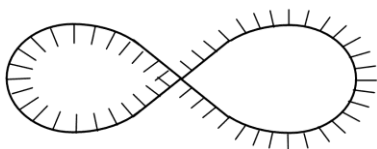
*Achtsamkeit als wesentliche Coachingkompetenz besteht darin, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, ganz da zu sein.*

### **Was ist Achtsamkeit**

Je nach Literatur gehen die Wurzeln, zur Achtsamkeit auf altindische und verschiedenste, buddhistische Traditionen zurück (vergl. Williams, Kabat-Zinn et al. 2013). Kabat-Zinn umschreibt Achtsamkeit als „absichtsvolle und nicht-urteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.“ (Kabat-Zinn 2013:29). Gilligan (2014:29) beschreibt die Grundlage von Achtsamkeit als inhaltsfreies, subtiles Feld von Gewahrsein. Die Internationale Coach Federation, ICF beschreibt in den Kernkompetenzen Präsenz beim Coaching als eine Fähigkeit, die es ermöglicht eine freie und spontane Beziehung zum Coachee zu gestalten. Dabei wird ein offener, flexibler und zuversichtlicher Stil aufgebaut.

### **Achtsamkeit üben**

Achtsamkeit kann geübt werden. Bspw. kann durch Selbstbeobachtung geprüft werden, wo die Person gerade achtsam ist, im eigenen „Innen“ oder im „Außen“. Dies zeigt die Lemniskate wunderbar auf (siehe Abb. 1). Für die Selbstwahrnehmung im Coaching stellt sich dann die Frage wo ich mit meiner Präsenz bin. Bin ich mit mir beschäftigt, um einen Sachverhalt zu verstehen, mich emotional einzufühlen, wobei ich innerlich urteilend sein kann? Oder liegt meine ganze nichturteilende Aufmerksamkeit beim Coachee, um ihn empathisch zu verstehen. Ganz beim Gegenüber zu sein bedeutet seine verborgenen Ressourcen mit ihm zu entdecken und sein Wollen zu entwickeln.



*Abb. 1 Lemniskate innen – außen*

Andere Modelle, die wir aus der Konfliktarbeit kennen, wie die seelischen Funktionen (Ballreich, Glasl 2007:29) oder das Bewusstseinsrad (ebenda 192) helfen Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln zu differenzieren. Sie können im Coaching gewinnbringend für

Coachee und Coach genutzt werden. Es geht um die Entwicklung vom inneren Gewahrsein, der unterschiedlichen Qualitäten.

Als Vorbereitung ist eine gedankliche und körperliche Einstimmung hilfreich. Bevor eine Kundin oder ein Kunde ins Coaching kommt, mache ich mich ganz leer und frei von meinen Gedanken, die ich zuvor noch hatte. Meine Gedanken kreisen und ich lasse sie ziehen, halte sie nicht fest. Ich stehe im Raum und stelle mir den Atem spiraling nach unten gehend vor. Meine Füße wurzeln in die Erde. Das Haupt ist mit einem dünnen Seidenfaden mit dem Himmel, dem Universum verbunden. Es zieht mich nach oben und macht mich ganz leicht. Ich bin in meiner Mitte, und spüre meinen Atem.

Mit dieser achtsamen Haltung wird die Kundin resp. der Kunde zur Coachingsitzung empfangen. Gelegentlich wirkt die Person noch gehetzt von ihrer letzten Tätigkeit und sie ist mit ihren Gedanken noch ganz wo anders. Dann kann bspw. mit der oben beschriebenen Einstimmung begonnen werden. Die Achtsamkeit auf den eigenen Atem gelenkt, das bewusste realisieren wie das eigene Stehen oder Sitzen im jetzigen Moment ist, bringt bereits eine Entspannung. Wichtig ist, dass es genauso sein darf wie es ist. Es geht nur um das Wahrnehmen. Mit der Wahrnehmung beginnt sich meist schon etwas zu verändern. Die beiderseitige, nicht-urteilende Aufmerksamkeit ermöglicht ein vertrauensvolles Öffnen für die Themen und Ressourcen aus dem Arbeitsalltag und dem persönlichen Umfeld.

Die Haltung ist für alle Gespräche im beruflichen Alltag hilfreich und kann zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Auch für Personalentwickler\*innen oder Führungspersonen.

## Literatur

Ballreich, Rudi; Glasl Friedrich (2007): Mediation in Bewegung. Ein Lehr und Übungsbuch mit Filmbeispielen auf DVD. Stuttgart

Gilligan, Stephen (2014): Generative Trance – Das erleben kreativen Flows. Paderborn

Kabat-Zinn, Jon (2013): Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg im Breisgau

Williams, Mark; Kabat-Zinn, Jon et. al. (2013): Achtsamkeit. Ihre Wurzeln ihre Früchte. Freiburg im Breisgau