

Wenn ein Mensch durch ein Training in Dasein und Wahrnehmen wieder mehr zu sich findet, dann hat er wieder die Möglichkeit, eine Situation solange zu betrachten bis er nicht mehr ungewollt reagieren muss und einem Sachverhalt oder einem Menschen gegenüber bequem und wertungsfrei da sein kann. Aus dieser Freiheit kann er Entscheidungen treffen, welche nicht aus den Überzeugungen eines aktiven Überlebens- oder Schutzprogrammes heraus entspringen. Seine gesamte Intuition, Intelligenz, Empathie, Liebe und Moral stehen ihm zur Verfügung.

Ein Buddy-Gespräch, Coaching oder Therapie bieten durch aktives Zuhören und Verstehen, den notwendigen Raum, Interesse, Mögen und Empathie. Dadurch kann ein Mensch sich ausdrücken, konfrontieren, betrachten, eigene Lösungen, neue Sichtweisen und Realitäten, Wünsche, Ziele und Visionen entwickeln. Sobald ein Mensch ein aufkommendes Thema wirklich in sich gelöst hat, es also frei betrachten kann, muss das Leben ihm dieses Thema nicht mehr wiederkehrend aufzeigen. Das Leben in ihm und damit um ihn herum wird sich reorganisieren und neu ordnen. **Entwicklungs- und Lernprozesse wirken sich auf die strukturelle und funktionelle Beschaffenheit von Geist und Körper aus. Der Geist und der Körper und respektive die Umwelt der Person beginnen sich zu reorganisieren und zu verändern.**

Daher spricht man bei Coaching oder Therapie häufig von der Operation (Eingriff, Veränderung, Umstrukturieren, Reorganisation) oder einem Training (Durchführung eines Programms) am offenen Geist. In vielen anderen Lebensbereichen, wie im Sport oder der Medizin gibt es zahlreiche Voraussetzungen/ Handlungsempfehlungen an die betreffende Person vor der Durchführung der geplanten Maßnahme. Beispielsweise: „*direkt vor einem intensiven sportlichen Wettkampf nicht mehr zu viel zu essen*“, davon haben Sie sicher schon einmal gehört. Es sind oft weitverbreitete Handlungsempfehlungen welche von Mensch zu Mensch weitergegeben werden.

Wie ist das in Bezug auf eine Coachingsitzung? Gibt es Voraussetzungen oder Empfehlungen und für wen? **Was sollte der Coach, was der Klient vor, während und nach einem Coaching beachten?** Welche Voraussetzungen oder Empfehlungen sind für diese Maßnahme sinnvoll und erhöhen letztlich den Erfolg und minimieren vielleicht das Verletzungsrisiko oder wenden Schaden von den handelnden Personen ab?





Aufgabe: Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit um über Voraussetzungen/ Handlungsempfehlungen vor Durchführung eines Coachings nachzudenken. Bitte erarbeiten Sie konkrete Handlungsempfehlung sowohl für den Coach als auch den Klienten im Hinblick auf Effektivität, Erfolg, Sicherheit und Gesundheit. Mit Voraussetzung ist die Einhaltung bestimmter zuvor abgeprochener Verhaltensweisen gemeint.

Der Satz von Ihnen zu einem späteren Klienten könnte beispielsweise anfangen mit: „Zu Ihrer eigenen Sicherheit und für den Erfolg des geplanten Coachings sollten Sie einige Punkte im Vorfeld, am Tag des Coachings, während des Coachings sowie in den Stunden und Tagen danach beachten: „Bitte ...“

Aufgabe im Detail: Erarbeiten Sie eine **Liste konkreter** (nutze SMART-Rege für Bitten!) **und ausformulierter notwendiger und sinnvoller Voraussetzungen sowohl für den Klienten als auch für den Coach für die Zeit vor, während und nach dem Coaching.** Der Coach ist immerhin maßgeblich in den Prozess einbezogen. Denken Sie bitte an ganz verschiedene Punkte. Es spielt keine Rolle, ob den Klienten diese Regeln gefallen oder es leicht ist, dies einzuhalten. Gehen sie vom Ideal was! Wichtig ist nur, ob diese Maßnahmen aus ihrer Sicht den Erfolg und die Effektivität erhöhen sowie möglichen Schaden von den betreffenden Personen abwenden. Darüber hinaus geht es auch darum, wertvolle Ressourcen sinnvoll einzusetzen. Der saubere Raum eines Coaches ist etwas sehr Wertvolles und sollte nur Menschen zur Verfügung gestellt werden, welche bereit sind, sich dafür zu qualifizieren – also bereit sind, bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

