

## Coaching Ansatz:

Ich arbeite zweistufig mit meinem Ansatz zwischen der kognitiv-sensitiven und intuitiven Ebene. Dabei spreche ich die Klienten direkt auf Ihrer intuitiven Ebene an, und führe Sie aus Ihrer kognitiv-sensitiven in Ihre intuitive Ebene.

Im Prozesses, liegt mein Fokus zunächst auf der Analyse des Problem, um möglichst viele, der weiteren Facetten des Problems herauszuarbeiten.

Meist ist der Blick des Klienten auf das Problem bereits stark verengt und bietet keine neuen Ansatzmöglichkeiten. Ist das Problem neu von mehreren Seiten veranschaulicht und beleuchtet, konzentriere ich mich auf den Zustand des gelösten Problems. Ich finde mit den Klienten heraus, was dann, wenn es gelöst ist, anders erscheint. Von dort aus unterstütze ich die Klienten das Ziel Ihres Coachings zu definieren.

— Dabei arbeite ich stärken- und lösungsorientiert, gerne mit der Wunderfrage.

Im Prozess führe ich von der kognitiven Ebene „Problem/Ziel“ in die intuitive Ebene „Gefühl/Zustand gelöstes Problem“. Ich arbeite mit meiner Empathie, ganz nah an dem intuitiven Zustand meines Klienten und biete Ihnen an, was ich aus Ihrer intuitiven Ebene „höre“. So kommen die Klienten mit Ihrer intuitiven Ebene in Kontakt. Dabei orientiere ich mich am Klienten, wie genau ich vorgehen kann, ob eine Erlaubnis vorliegt, um mit ihm zwischen den beiden Ebenen zu wechseln. Meine Fähigkeit Menschen mitzureißen, erlaubt es meinen Klienten eine neugierige Haltung darauf zu entwickeln können, was im nächsten Wechsel passieren kann.

Aus der intuitiven Ebene heraus, beleuchte ich mit meinen Klienten sein Problem nochmal neu. Dabei wechsele ich, nach neuen Erkenntnissen, immer wieder auch zurück, in die kognitive Ebene, um zu erklären, was genau gerade passiert ist und wohin der Weg weiter führen kann.

Es entwickelt sich beim Klient eine vertrauensvolle Neugier auf den nächsten Schritt in die intuitive Ebene. Um die intuitive Ebene adressierbar zu machen, arbeite ich dabei z.B. mit dem inneren Team, mit inneren Bildern, Arbeit mit leeren Stühlen, Bodenankern, Visualisierungen und weiteren, erfahrungsorientierten Interventionen.

Im weiteren Prozess, initiere ich das Springen zwischen den Ebenen wiederholt, auch mal ohne Ankündigung.(Dabei ist meine Empathie auf das Befinden und das Vertrauen des Klienten gerichtet; ich bin in dieser Situation intuitiv ganz nah an meinen Klienten).

Dabei entstehen die Fragen, deren Antworten neue Erkenntnisse für die Klienten beinhalten. Hier habe ich die Haltung: „das ist ja interessant...;interessante neue Zusammenhänge...;...wir alle haben solche; aber jeweils andere interessante Themen..;wie bemerkenswert anders..... Das gibt Raum für unbeschwerte Selbst-Erkenntnisse ohne Bewertung.

## Coaching Ansatz:

Sehr häufig stoßen Klienten dabei auf Ihre Glaubenssätze und Werte. Sie erleben diese Selbst-Erkenntnisse als leicht erlebbar, aber tief ergreifend und nachhallend.

Diese Haltung macht es den Klienten möglich hinzuschauen um zu sehen, was bedeutet das eigentlich genau für mich? Damit heben Sie Ihre Erkenntnisse selbst auf Ihre kognitive Ebene und definieren eigene Ziele und Absichten.

Hier diene ich als „Auch-Verstehen-Woller“, „Hinterfrager“ und „In Frage-Steller“. Auch als „Weiterdenker“, ...wenn das so ist, dann bedeutet das etwa....? Damit stelle ich die Ziele für die Klienten zur eigenen Überprüfung.

— Durch diese Arbeit, entsteht eine neue Achtsamkeit beim Klienten. Sie beginnen, sich dauerhaft selbst aus zwei Ebenen heraus wahrzunehmen: kognitiv-sensitiv und intuitiv, und beide Ebenen in einen Austausch zu bringen.

Das ist der Anstoß zur Selbstachtsamkeit und Eigenwertschätzung, den ich mit meiner Arbeit geben möchte. Darüberhinaus ist mir wichtig aufzuzeigen, wie differenziert die Wahrnehmung einer Realität ist. Aus dieser Unterschiedlichkeit heraus, ist es mir wichtig die wertschätzende Haltung: „Die anderen so behandeln, wie sie behandelt werden wollen“, zu leben und zu vermitteln.

*Ulrike Wittenborn*