

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Beratung | Coaching | Supervision

Inhalt

Heft 78

- Optimaler Start
- Die Ressourcen im Blick
- IP-Coaching und Persönlichkeit
- Psychodynamische Strukturanalyse
- Team-Coaching im Hochseilgarten
- Echte Balance beginnt im Kopf
- Beratende Hilfe für die Helfer



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Dezember 2011

Echte Balance beginnt im Kopf

Geistige Gestaltungsarbeit in Form von Mentalcoaching mobilisiert die Ressourcen und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.



Barbara Fischer-Reineke ist Encouraging-Master-Trainerin, IP-Beraterin, Laufbahnberaterin und Mental- und Gesundheitscoach mit eigener Praxis in Stuttgart. www.fischer-reineke.de

Das hat man schon mal gehört: 'Die inneren Zustände bestimmen die äußeren Umstände.' Will sagen: Wenn es einem innerlich gut geht, dann ist auch die Welt draußen in Ordnung. Und wenn einem die berühmte Laus über die Leber gelaufen ist, dann funktioniert auch sonst rein gar nichts. Doch immer mehr Menschen empfinden die äußeren Umstände als belastend bis unerträglich und kippen seelisch, mental und oft genug auch körperlich aus der Balance. Burnout, Erschöpfungssyndrom, Depressionen wie auch Gefäßerkrankungen und Übergewicht nehmen rapide zu. Mit Holistic Balance Coaching®, einem ganzheitlichen Mentalberatungs-, Entwicklungs- und Erfolgsprogramm, lassen sich „ganz normale“ Stimmungstiefs ebenso wie stärkere Problemlagen bis hin zu akuten Krisensituationen zeitnah und wirksam verbessern. Einen wesentlichen Anteil daran hat der Klient selbst - er übernimmt das intensive Üben, Visualisieren und Wiederholen.

Basis dieses Coaching-Konzepts ist ein ganzheitlicher Ansatz, wie ihn auch die Individualpsychologie als Humanistische Psychologie vertritt. Körper, Geist und Seele werden als untrennbares Ganzes anerkannt. Zudem leiten sich wesentliche Elemente des Konzepts von neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung ab. Diese kann heute mit bildgebenden Verfahren sichtbar machen, welche neurobiologischen Prozesse im Gehirn unter welchen emotionalen Bedingungen ablaufen und damit den gesamten Organismus determinieren. Zu verstehen, wie unser Verhalten bisweilen zellbiologisch und hormonell bestimmt wird, liefert Erklärungsmodelle und bietet Veränderungsansätze. Methodisch greift das neue Beratungs- und Coaching-Konzept auf uralte Wege der Tiefenentspannung und bewährte Techniken der Visualisierung ebenso zurück wie auf neueste Möglichkeiten der Energiemobilisierung. Für die Mentale Selbstprogrammierung und die Installation der neuen Programme im Alltag zum Zwecke einer effektiven Zielerreichung werden entsprechend den Ressourcen des Klienten mit ihm entwickelte, kreative Wege beschritten.

Wachstum - Lösung - Umstellung - Balance

Die Anlässe für ein solches ganzheitliches Balance-Coaching liegen in der Regel in den folgenden Bereichen:

- Wachstum
- Umstellung
- Problemlösung
- Balance

Dabei wird der Klient vom Coach zu jedem Zeitpunkt als ganzheitliche Persönlichkeit mit verschiedenen Funktionswelten (Familie, Arbeit, soziale Beziehungen, Ernährung, Freizeitverhalten etc.) adressiert. Und während der Klientenwunsch nach Wachstum sich rein auf die geistig-seelische Ebene bezieht, sind die Umstellungs- und Problemlösungskontexte wie auch das Streben nach Balance in vielen Fällen seelisch UND körperlich motiviert. Wer etwa Übergewicht oder suchartige und gesundheitsschädigende Verhaltensweisen durch neue, gesündere ersetzen will, muss sich nicht nur anders ernähren, sondern auch anders denken. Wer aufhören will zu rauchen, braucht unter Umständen ein starkes Bild im Kopf, das ihn in eine bessere Zukunft zieht. Wer unter Mobbing im Betrieb leidet, kann über die Veränderung der eigenen Haltung und seines Verhaltens vollkommen neue Realitäten um sich herum schaffen. Wer unter einem gemachten Fehler leidet, kann durch die Mentalarbeit seine Sicht klären und die Lernchance be- und ergreifen.

»Das Leben ist wie ein Fahrrad - man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten.«
(Albert Einstein)

Hier wie an anderen Stellen ist das Mentalcoaching dem in der IP-Beratung wie auch in der Laufbahnberatung angewendeten Prozess ähnlich, geht jedoch darüber hinaus. Insbesondere werden in jeder Beratungssitzung ausführliche Übungen zur Entspannung und Gehirnsynchronisation mit dem Klienten gemacht, um optimalen Zugang zu beiden Gehirnhälften zu gewinnen. Auch im Bereich der Energiemobilisierung hilft das ganzheitliche Mentalcoaching dem Klienten, seine vorhandene Lebensenergie optimal zu nutzen und seine mentale Kraft zu bündeln. Hierzu werden einerseits Körperübungen aus Yoga und Qi Gong eingebaut wie auch ressourcenvolle Momente aufgespürt, visualisiert und verankert. Die so aktivierten Kräfte werden dann ganz bewusst als Change-Antrieb eingesetzt.

In der Phase der Mentalen Neuprogrammierung nutzt diese Coachingform einerseits bewährte Methoden aus Neurolinguistischem Programmieren (NLP), Kinesiologie, Hypnose und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Andererseits haben auch neuere Methoden der Erwachsenen- und Beraterpädagogik sowie der Management- und Führungslehre Eingang in den Werkzeuggestellungs des Balance Coaching gefunden.

Mentalcoaching ist psycho-neuro-kommunikativ

Eine besonders große Rolle im Coaching-Prozess spielen die Ressourcen des Klienten und damit verbundene Kraftmomente. Sie zu finden und gezielt zu nutzen nimmt in der Beratung einerseits viel Zeit und Raum ein, bildet jedoch die Basis für das dann folgende Mentale Arbeitsprogramm. Auch die Nutzung und allmähliche Umgestaltung von Glaubenssätzen und Überzeugungen mithilfe von Affirmationen und Suggestionen ist von erheblicher Bedeutung. Hierbei wie im gesamten Beratungsprozess ist die kommunikative Kompetenz und die Fähigkeit zu Empathie auf Seiten des Beraters eine entscheidende Größe für den Beratungserfolg. „Mit Sprache führen“ ist in diesem Kontext das A und O.

Dies gilt sowohl für die sensible Anfangsphase mit Rapport und Entspannung, die entscheidend für eine gute Klient-Berater-Beziehung ist, als auch für die Phase des Visualisierens und späteren Verankerns, das ohne sprachliche Sensibilität für die Bedürfnisse und den verbalen Kontext des Klienten nur schwer gelingen wird. Wie in der IP-Beratung und im Systemischen Coaching finden auch im Mentalcoaching-Prozess die erprobten Fragetechniken Anwendung. Dabei werden bewusst konfrontative und provokative Fragestellungen eingeflochten, die den Klienten im Sinne von Was-wäre-wenn-Interventionen anstößt, neu und anders zu denken.

Von großer Relevanz ist zudem die Fähigkeit des „Story Telling“, durch das die rechte, bildhaftere Gehirnhälfte des Klienten angesprochen und aktiviert wird. Dies eröffnet Zugänge zu Kreativität und Intuition, die für den Prozess der Lösungsgestaltung bedeutsam sind.

Mit seinem psycho-neuro-kommunikativen Beratungskonzept ist das Holistic Balance Coaching® in so unterschiedlichen Gestaltungsfeldern wie

- Entspannung und Wellness
- Stressmanagement
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen,
- Lebensgestaltung und Selbstmanagement,
- Gesundheitstherapie und Heilkunde,
- Lernen, Behalten, Vergessen und
- Mentales Führen und Managen

nutzbringend anzuwenden. Insbesondere der Bereich von Stressabbau und Stressprävention durch achtsame Selbst- und Lebensgestaltung nimmt hier eine wichtige Stellung ein, der in jüngster Zeit auch die Krankenkassen stärkere Bedeutung beimessen. Aber auch im Bereich von Führung und Management wird ganzheitliches Coaching zunehmend als Möglichkeit zur Förderung von Leistungs- und Motivationssteigerung, aber auch zur Erhöhung des Gesundheitsfaktors im betrieblichen Umfeld anerkannt.

Ob in privaten Kontexten oder im Firmenumfeld: Das ganzheitliche Mentalcoaching setzt immer am Individuum und seiner jeweiligen Problemwahrnehmung an. Dabei übernimmt der Berater bzw. Coach die Führungsrolle im Sinne einer „nicht-direktiven Beratung“ (C. R. Rogers) und wendet einen partnerschaftlichen Führungsstil auf Augenhöhe mit dem Klienten an. Die Tätigkeiten des Coachs gliedern sich dabei in

- instrumentelle Tätigkeiten (diagnostizieren, informieren, Zielsetzung erarbeiten, Konzept vereinbaren, anleiten, einweisen, methodisches Gestalten, korrigieren) und
- personale Tätigkeiten (fördern, unterstützen, motivieren, begleiten, anerkennen, ermutigen, kommunizieren)

So leistet der Balance Coach wirksame Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt den Klienten behutsam und doch beharrlich auf seinem Weg in die Balance von Körper, Geist und Seele. Seine Rolle ist die eines Katalysators, Transformators, Begleiters und Entwicklungs-Helfers, der den Prozess und die Methoden steuert, das Ergebnis aber optimistisch-zuversichtlich dem Klienten überlässt.

Auf Seiten des Beraters/Coachs erfordert dieses Konzept vor allem pädagogisches Führen, psychologisches Verhalten, fachliches Wissen, didaktische Gestaltung und methodisches Entwickeln. Auf Seiten des Klienten hingegen liegt die Verantwortung für die eigentliche Mentale Trainingsarbeit, ohne die keine oder nur minimale Veränderungs-Effekte erzielt werden. Diese Aufgabenverteilung gleich zu Beginn des Beratungsprozesses klar zu kommunizieren und dann einen stabilen Rapport im Sinne einer tragfähigen Vertrauensbeziehung zum Klienten aufzubauen, ist beim Balance Coaching absolut unverzichtbar und erfolgsentscheidend.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Marion Fiox

Am Hummertal 76 / D-55283 Nierstein / Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: m.fiox@vpip.de

Vorstandsmitglied, Andrea Mock-Haas

Aschaffenburgstr. 65 / D-63500 Seligenstadt / Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de und a.mock-haas@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail:i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

IP und die Liebe

Redaktionsschluss: 1. März 2012

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Marion Fiox

Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Marlene Baron

Tel. +49(0)9732-4173 / e-mail: m.baron@vpip.de
Druck und Versand der VpIP-Werbematerialien

Andrea Mock-Haas

Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Layout: Marc Reineke / Waldburgstraße 104 / D-70563 Stuttgart / Tel. +49(0)711-9127742 / e-mail: mreineke@fischer-reineke.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.