

Angelika Koppe



Dein Körper ist ein weiser Coach

Körperorientiertes Coaching im Beruf

Genderforschung
Frauenforschung
FrauenGesundheit

Dein Körper ist ein weiser Coach
Körperorientiertes Coaching im Beruf
Angelika Koppe
ISBN 3-938580-00-3
1. Auflage
DIAMETRIC Verlag, 2005

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Medien oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© DIAMETRIC Verlag
Jutta A. Wilke e.K., Würzburg
www.diametric-verlag.de
Titelgestaltung: Eckhard Hundt, München
Titelfoto: © Suse Capelle
Satz: Carola Trabert, Göttingen
Druck: Bonitas Bauer, Würzburg

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Angelika Koppe

DEIN KÖRPER IST EIN WEISER COACH

Körperorientiertes Coaching
im Beruf

DIAMETRIC
VERLAG

INHALT

Einführung	7
Gesundheit bedeutet Produktivität!	9
Die individuellen Notwendigkeiten für Körperorientiertes Coaching	13
Körperorientiertes Coaching im gesellschaftlichen Kontext	15
Coaching im Dialog mit dem Körper	18
Die Qualitäten des Körperorientierten Coachings	22
Der Coachingprozess im Dialog mit dem Körper	24
Die Basis-Elemente des Koppe-Coachings	27
Die Einbeziehung der Körperintelligenz	29
Wissenschaftliche Erkenntnisse der Neurobiologie und Psycho-Neuro-Immunologie (PNI)	30
Die Entwicklung aus den praktischen Erfahrungen der Selbstheilungsberatung	35
Das Ressourcenorientierte Menschenbild = Aspekt-Modell	36
Von der Vision und den Zielen im Koppe-Coaching	42
Eine Vision provoziert den Wandel	44
Die Vision und ihre praktische Wirksamkeit im Coachingprozess	46
Eine Vision hilft, Neues von Altem zu unterscheiden, und wirkt stärkend im Scheitern 46 Eine Vision befähigt, aus alten Vorgehensweisen auszusteigen 47 Eine Vision befähigt, das eigene Leben in Richtung Zufriedenheit und Gesundheit zu lenken 49	
Ziele im Dialog mit dem Körper finden	51
Von der Vision zum konkreten Ziel	53
Stopps, Blockaden, Widerstände ... und ihre Wandlung in Ressourcen	55
Die Bedeutung von Blockaden, Stopps und Widerständen	57
Die häufigsten Ursachen für Stopps und Blockaden	58

Trauerprozesse	58	Alte Interpretationsmuster und Lebenseinstellungen	59
Ängste	60	Falsche Ziele	60
Trotz und Groll	60	Fehlende Work-Life-Balance	61
Körperliche Beschwerden und Krankheit	61		
Wandlung von Stopps und Blockaden in Ressourcen			62
Ressourcen werden neu entdeckt			65
Körperorientiertes Coaching hält auch den Coach gesund!			68
Das Spezifische des Coach-Seins in einer Körperorientierten Arbeitsweise			69
Authentizität und Identität als Coach	69	Bewusstheit professioneller Grenzen	70
Die Falle: Der Coach als <i>RetterIn</i>	71	Der Ressourcenorientierte Blick	71
Die Vorteile der Körperorientierung für den Coach			73
Leichtigkeit	73	Körperorientiertes Coaching ist auch für den Coach gesund	74
Unser Körper ist ein weiser Coach	74		
Dank			75
Die Autorin			76
Angebote zum Körperorientierten Coaching			77
Literatur			79

Einführung

»SPANNEND!« ist die wohl häufigste Beschreibung, die Menschen wählen, wenn sie ihre beruflichen oder gesundheitlichen Themen körperorientiert im Koppe-Coaching angehen.

Körperorientiert bedeutet, da, wo der Kopf überfragt ist und die Informationen des Verstandes für eine Lösung nicht ausreichend sind, das Wissen und die Intelligenz des Körpers miteinzubeziehen.

Spannend ist dieses Vorgehen, weil der Körper bis dahin nicht-gewusste Informationen über die Fähigkeiten der eigenen Persönlichkeit liefert und Hinweise zur Gestaltung eines erfolgreichen, gesundheitsfreundlichen Berufsalltags geben kann. Diese Informationen eröffnen oft völlig überraschende Möglichkeiten für neue Verhaltensweisen im Beruf, die eine tatsächliche Veränderung bewirken.

In einen Dialog mit dem Körper zu treten und sich von ihm beraten zu lassen, kann uns in unterschiedlichen Lebenssituationen weiterhelfen:

- Eine unübersichtliche berufliche Entscheidungssituation,
- Zukunftsplanungen und längerfristige Strategien für das weitere Berufsleben,
- die Frage nach der körperlichen Gesundheit beim nächsten Karriereschritt oder beim Start in die Selbständigkeit,
- bei körperlichen Beschwerden, die einen Stopp im Alltag erzwingen, den wir nicht »verstehen«.

Dass der Körper über diese Intelligenz verfügt, zeigte sich anfänglich in der Arbeit mit erkrankten Menschen, die an der Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte arbeiteten. Dabei stand oftmals auch die berufliche Lebenssituation in direktem oder indirektem Zusammenhang und musste in die heilsamen Veränderungsprozesse miteinbezogen werden. Aus dieser Erfahrung heraus wurde ein Körperorientiertes Coaching für den Beruf, das Koppe-Coaching, entwickelt. Es konzentriert sich darauf, das Gedächtnis und Wissen des Körpers von den Lebensgesetzen und den individuellen eigenen Leistungs- und Kreativpotenzialen für die persönliche Karriere- und Berufssituation einzusetzen.

Wie ökonomische Entscheidungen mit der Aktivität des Gehirns und somit körperlichen Vorgängen korrespondieren, zeigen inzwischen die Forschungen der Neuroökonomie. Sie stellten fest, dass auch wirtschaftliche Entscheidungen nicht

auf rein rationalem und logischem Boden getroffen werden, sondern dass die Entscheider überwiegend emotionalen und intuitiven Impulsen folgen.

Die Erkenntnisse aus den Studien der Neurowissenschaften (Neurobiologie und Psycho-Neuro-Immunologie) belegen darüber hinaus, dass die Impulse für Verhalten und Handeln auf der körperlichen Ebene verankert sind, was bedeutet, dass der Körper bei jeder (beruflichen) Aktion ein entscheidendes Wort mitspricht!

Das vorliegende Buch führt Sie in die Prozesse des Körperorientierten Coachings ein, zeigt, was Körper-Wissen und Körper-Intelligenz beschreibt und wie Sie sich die Informationen des Körpers für die Gestaltung Ihres eigenen Berufsalltags nutzbar machen können.

Hört sich diese Lebensqualität in Ihrem Arbeitsbereich für Sie wie eine nicht erreichbare Utopie an? Dann lassen Sie sich überraschen!

Die hier zitierten Coaching-Beispiele aus der Praxis sind anonymisiert und die personenbezogenen Daten, einschließlich der familiären und beruflichen Hintergründe, durch fiktive Angaben ersetzt. Ähnlichkeiten mit realen Personen wären deshalb rein zufällig.

Die Sprachformen »Consultant«, »Coachee« und »Coach« stehen für beide Geschlechter.

Gesundheit bedeutet Produktivität!

Menschen, die das Koppe-Coaching nutzen, sind

... offen für ein anderes Verständnis und eine neue Sichtweise von ihrem Körper,

... bereit, sich auf einen ungewöhnlichen Kontakt zum Körper einzulassen, und bringen den Mut auf, die Informationen des Körpers ernst zu nehmen.

- Koppe-Coaching ist eine Methode für Menschen, die ihre beruflichen Ziele im Einklang mit ihrer körperlichen Befindlichkeit erreichen wollen. Es eröffnet einen Einblick in die kreativen Körperorientierten Potenziale, die auch heute noch vielfach unter dem Aspekt der Personal- und Organisationsentwicklung zu wenig beachtet werden.
- Körperorientiertes Coaching bezieht ausdrücklich die Intelligenz des Körpers in den Beratungsprozess mit ein, um grundlegende Bedürfnisse und Belange der menschlichen Existenz auch im Berufsalltag zu integrieren.
- Durch den inneren Dialog mit dem eigenen Körper ergeben sich sehr einfache und handfeste Möglichkeiten, um im eigenen Berufsumfeld körperfreundlich im Sinne von gesundheitsfördernd zu arbeiten.
- Dabei macht sich Körperorientiertes Coaching das menschliche Verhaltensprinzip zunutze, alte Gewohnheiten und Identitäten nur zu verlassen, wenn sich dieser Sprung »lohnt«. Energie, Kraft und Kreativität dafür entstehen aus dem Wunsch und der Vision, etwas wirklich Neues für sich zu schaffen.

A., Anfang 30, ist Managerin im Marketingbereich eines internationalen Unternehmens. Einige Wochen zuvor wurde ihr eine leitende Position angeboten, die sie sehr interessierte und von deren Aufgabenstellung sie begeistert war. Die neue Position bedeutete einen Umzug in eine attraktive Großstadt. Die berufliche Entwicklung von A. schien also vordergründig äußerst günstig. Allerdings entwickelten sich zeitgleich mit den Verhandlungsgesprächen gesundheitliche Beeinträchtigungen bei A.: sie fühlte sich überfordert und nervös, hatte Nackenverspannungen, zeitweise Herzrasen und es entstand nach und nach ein fast permanenter Druck im Schilddrüsenbereich.

Medizinische Diagnosen hatten kein pathologisches Ergebnis angezeigt, und so kam A. zum Coaching, um die Frage zu klären, ob denn der Positionswechsel wirklich so gut sei, wie sie dachte, und wenn ja, wie dieser Karriereschritt gesundheitsfreundlich vollzogen werden könne. Sie wollte ihre berufliche Entwicklung in Übereinstimmung mit dem Körper voranbringen, auch aus Gründen der Prophylaxe.

In der Bestandsaufnahme stellte sich heraus, dass die positive und sehr erfolgreich verlaufende berufliche Entwicklung massive Probleme für die gesamte Lebenssituation von A. bewirkte. Ein Thema, das sich zeigte, war ihr hoher Leistungsanspruch, der durch den bevorstehenden beruflichen Umbruch als Lebensmuster dominant wurde:

Von Kindesbeinen an hatte sie in ihrer akademischen, leistungsorientierten Herkunftsfamilie gelernt, ALLES möglichst perfekt zu machen, und in einer neuen, unbekannteren und nicht überschaubaren Situation wurde dieser verinnerlichte Anspruch zu einer großen psychischen Belastung.

Eine zweite Thematik, die der bevorstehende Karriereschritt hervorbrachte, war die Frage nach dem Stellenwert der Partnerschaft. Seit der Studienzeit lebte sie mit

einem Mann zusammen, und für die beiden Familien des Paares gab es keine Zweifel, dass die lang währende Partnerschaft nach ein paar Jahren Berufstätigkeit in einer Ehe (mit Nachwuchs) enden würde. Beide Herkunftsfamilien wohnten in derselben kleinen Stadt, kannten sich lange und A. bewegte sich bisher in diesem vertrauten familiären Kreis. Ihr Partner war ebenfalls beruflich erfolgreich etabliert, sodass ein Ortswechsel für ihn nicht in Frage kam. A. befand sich damit privat in einer Konfliktsituation, in der es um existentielle Fragen ihrer Lebens- und Zukunftsplanung ging.

Für die Suche nach weiterführenden, gesundheitsfreundlichen Konfliktlösungen begann A. in der nächsten Coachingphase einen Kontakt mit dem eigenen Körper. Bei ihrem Besuch des Körperinnenlebens (mit Hilfe innerer Bilder) konnte A. sehen, wie eine riesige Wand aus hölzernen Brettern Druck auf ihre Schilddrüse ausübte. Dieser Druck setzte sich bis zum Herzen fort, das mit heftigem Schlagen reagierte. Diese Körperempfindungen, die augenblicklich auftraten, als A. die Bretterwand als Bild wahrnahm, korrespondierten exakt mit den erlebten Körperreaktionen in ihrem Alltag.

Der körperliche Zustand wurde mit Hilfe des inneren Bildes »Bretterwand« vom Körper erzählt. Um die Information des Bildes verstehen und nutzen zu können, musste die Identifikation mit der sichtbar gewordenen Blockade »Bretterwand« hergestellt werden.

Durch eine Methodik aus der Gestaltarbeit spürte A. in der Identifikation das im Schilddrüsen- und Herzbereich lokalisierte Druckgefühl mit ihrem gesamten Körper. Sie wurde quasi als gesamte Person zu dieser Bretterwand und konnte dadurch einen Dialog mit dem inneren Körperbild aufnehmen.

Die daraus bezogene Information war das Erkennen einer bisher nicht-gewussten, existentiellen Befürchtung: Es war die grundlegende Angst, bei einer erfolgreich fortgesetzten Karriere von ihren Eltern »verstoßen« zu werden, weil sie das erwartete und von ihr internalisierte Frau-Sein nicht erfüllen könnte. Sie würde die Heiratspläne zu nichte machen und die Fortsetzung der Familientradition cutten müssen.

Diese »heimlichen« existentiellen Befürchtungen bildeten die Quelle für die Zweifel an dem bevorstehenden beruflichen Positionswechsel und für die körperlichen Stresssymptome.

An diesem Punkt war das Coaching an einer Grenze angelangt, ausschließlich über die Verstandesebene weitere Entwicklungsoptionen hervorzubringen und anzustoßen. Aber die Blockade »Bretterwand« enthielt einen positiven Hinweis für das weitere Vorgehen. Sie erinnerte A. an eine Ressource, über die sie bei zukünftigen Strategien verfügen könnte: Die Kraft, andere »abzublenden«, einen Stopp zu setzen, sich abzugrenzen und sich damit selbst auch schützen und verteidigen zu können. Die Bretterwand implizierte die Kraft des Neins und signalisierte: »So will ich nicht!«, und verkörperte auch das dazu notwendige Gefühl der Wut.

Der erste Schritt beinhaltete, dass A. die Signale des Körpers im Alltag wahrnehmen und beachten lernte. Ihr Training bestand darin, innerhalb der nächsten zwei Wochen jedes Mal, wenn sich die körperlichen Stresssymptome meldeten, sofort ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, die auslösenden Faktoren zu identifizieren und in einer Liste zu vermerken. Anschließend trainierte sie, in körperlich belastenden Situationen die Ressource der »Bretterwand« zu aktivieren. A. fand dafür eine spezielle Bewegung der Hände sowie eine Körperhaltung, die ihre Fähigkeit zur Abgrenzung körperlich-materiell stärkte.

Nach und nach spürte A. immer deutlicher, dass sich diese neue Haltung in konflikthaften Situationen körperlich entlastend auswirkte. Als weiterführende Aktion wollte A. das Gefühl der Wut – ein aus der Kindheit verbotenes Gefühl – für sich trainieren, um sich im Umgang damit vertraut zu fühlen.

Während eines mehrwöchigen Zeitraums übte sie täglich, Wut für sich selbst auszudrücken. Zum ersten Mal in ihrem erwachsenen Leben schrie sie im Auto so laut, als »donnere« sie Töpfe ins Spülbecken ... wie sie mit leuchtenden Augen berichtete. Mit diesem »Basistraining« konnte sie sich des Vertrauens in ihre Wut als eine verlässliche Kraft zur Abgrenzung vergewissern.

In ihrer Vision von einer lebenswerten Zukunft sah sich A. als Frau, die in einem schnellen Auto durch eine weite Landschaft brauste und mit lautem Lachen übermütig den Kopf in den Nacken warf. »Weite«, »Abenteuer« und »Humor« waren die Lebensqualitäten, die dieses Bild für sie symbolisierten und nach denen ihr Herz »wirklich« verlangte.

Aus der Haltung ihrer Vision heraus und der aktiv gewordenen Abgrenzungsfähigkeit führte A. in der nächsten Phase des Coachings die notwendigen Gespräche, um die familiäre und partnerschaftliche Beziehungssituation zu klären. Dabei entstand die Berührung mit der Trauer über die verschiedenen Verluste, die die praktische Umsetzung ihrer Vision forderten.

Für die ihr wichtigen Lebensqualitäten beendete A. die alte Form des Tochter-Seins in der Kommunikation mit ihren Eltern. Sie zelebrierte in einer Feier den Abschied von der gewohnten Umgebung mit den ihr vertrauten Menschen und trennte sich – begleitet durch Meditation – aus der alten Partnerschaft.

Das Trauern brauchte Zeit, und so richtete sich A. in der letzten Phase des Coachings täglich eine Zeitspanne in ihrem Alltag ein, in der sie sich das Trauern erlauben konnte: Besinnung und Ehrung der alten Lebensmuster, Rituale zur Verabschiedung des alten Lebensstils und zum Loslösen aus der Partnerschaft.

Heute lebt A. in der neuen Großstadt, arbeitet in ihrer neuen leitenden Position und hat einige Zeit nach der Trennung von ihrem langjährigen Partner auch eine neue Liebe gefunden.

Die individuellen Notwendigkeiten für Körperorientiertes Coaching

Der Anstoß für Körperorientiertes Coaching kommt aus meiner Beratungspraxis im Bereich der Selbstheilung. Seit fast zwei Jahrzehnten erarbeite ich mit erkrankten Frauen und Männern Antworten auf die Frage, was sie eigenverantwortlich für ihre Gesundheitsförderung tun können, um eigenständig die Selbstheilungskraft ihres Körpers zu stärken.

In dieser Beratungsarbeit wurde deutlich, wie eng körperliche Beschwerden und Symptome auch mit einer beruflichen Belastungssituation korrespondieren. Der Körper reagiert auf die herrschenden Verhältnisse am Arbeitsplatz und signalisiert in seiner Sprache die Unzumutbarkeiten eines Berufsalltags. Dies hatte zur Folge, dass bei den zu erarbeitenden Selbstheilungsschritten die Arbeitsbedingungen mit einbezogen werden mussten, die die Lebensqualitäten beeinträchtigten.

Aus dem Erkennen des Zusammenhangs zwischen der eigenen beruflichen Situation und der Körperbefindlichkeit entstand bei vielen meiner Klienten der Wunsch, die Belange des Körpers direkt und unmittelbar – also präventiv – bei ihrer zukünftigen beruflichen Planung berücksichtigen zu wollen. Um den Dialog mit dem eigenen Körper aufzunehmen und ihn verstehen und ihm zuhören zu können, war eine einfach erlernbare Methode wichtig. Daraus entwickelte sich im Laufe der Jahre das Instrument des Körperorientierten Koppe-Coachings.

Menschen, die diese Form des Coachings nachfragen und für sich nutzen wollen, bringen bereits bestimmte Voraussetzungen mit:

- Sie sind bereit, ein anderes Verständnis von ihrem Körper zu entwickeln und sich auf eine neue Sichtweise ihres Körpers einzulassen.
- Sie sind offen, einen ungewohnten Kontakt zum Körper auszuprobieren und Fähigkeiten für die Kommunikation mit dem Körperinneren zu entwickeln. Eine natürliche menschliche Kompetenz, die in unserer westlichen Kultur leider weder geschult noch gepflegt wird.
- Und sie bringen den Mut auf, die Informationen, die ihnen der Körper gibt, ernst zu nehmen und als Hinweise und Aufforderungen in ihre Alltagsgestaltung mitaufzunehmen.

In unserer Gesellschaft haben wir in der Regel ein instrumentalisierendes Verhältnis zu unserem Körper: Er hat einfach auf Hochleistungsniveau zu funktionieren. Beschwerden und Krankheit sind möglichst schnell zu beseitigen, beziehungsweise

durch medizinische Therapie beseitigen zu lassen. Diese Haltung ist verständlich – wer mag schon Beschwerde und Krankheit!

Das Körperorientierte Coaching stützt sich jedoch auf eine andere Beziehung zum Körper. Es akzeptiert sein Eigenleben und fordert die Bereitschaft, den eigenen Körper als eine eigenständige »Person« anzusehen. Eine Person, die um ihre eigenen innewohnenden Prinzipien weiß, sie genau kennt und ihnen folgt.

Erkrankte Menschen werden durch die Bedingungen ihrer Beschwerden gezwungen, sich ihrem Körper neu zu widmen und sorgfältiger auf ihn zu hören. Aber auch immer mehr »gesunde« Menschen sind daran interessiert, im Einklang mit ihrem Körper zu leben, und sind fasziniert von den Möglichkeiten der Kreativität, Gesundheit und Lebenslust, die sie dadurch in ihre tägliche Arbeitswelt einbringen können.

Denn der Körper ist im wahrsten Sinne unerbittlich ehrlich, aber auch unbestechlich und ausdauernd, wenn es um die Realisierung seiner lebensnotwendigen Bedürfnisse und Belange geht. In unseren von ökonomischem Denken dominierten Lebenssituationen erfordert es Mut, die ganz persönlichen gesundheitsrelevanten Notwendigkeiten im Beruf offensiv umzusetzen. Tragend dafür sind eine Vision, der Wunsch und die Sehnsucht nach einer körper- und lebensfreundlichen Qualität im beruflichen Alltag und letztlich auch der Glaube an das lebendige und wichtige Wissen, das der Körper für uns bereithält.