

ACHTSAMKEIT UND COACHING

Die Bedeutung von Achtsamkeitspraktiken
für Coach und Coachee

 **Lisa**
Pertagnol

mail@lisa-pertagnol.de
www.lisa-pertagnol.de

Inhalt

Exposé	2
Achtsamkeit und Coaching – wie passt das zusammen?	3
1. Mit Achtsamkeit zur Selbstregulation	3
2. Begriffsklärungen und Bedeutung für die Coachingpraxis	3
2.1 Was ist Selbstregulation?	3
2.2 Die Bedeutung von Selbstregulation in der Coachingpraxis	4
2.3 Was ist Achtsamkeit?	4
2.4 Die Bedeutung von Achtsamkeit in der Coachingpraxis	4
3. Achtsamkeit angewandt: Hilfreiche Praktiken	5
3.1 Informelle und formelle Achtsamkeitspraxis	5
3.2 Informelle Übung I: Achtsames Zähneputzen	6
3.3 Informelle Übung II: Achtsames Zuhören	6
3.4 Formelle Übung I: Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den Atem	6
3.5 Formelle Übung II: Achtsame Selbstreflexion.....	7
4. Fazit	8
Über die Autorin	8

Exposé

Achtsamkeit und Coaching – auf den ersten Blick zwei unterschiedliche Themenfelder, die sich aber wunderbar ergänzen. Die vorliegende Arbeit beleuchtet in dem Zusammenhang die Chancen der Achtsamkeitspraxis für den Coachingkontext: Einerseits für den Coach¹ als Person, andererseits für den Coachingprozess und den Coachee².

Der Begriff der Achtsamkeit hat in den letzten Jahren im westlichen Kulturkreis deutlichen Aufschwung und größere Bekanntheit erfahren. Ursprünglich aus dem Buddhismus stammend, umfasst er sowohl die entsprechende innere Haltung als auch die Übungspraxis. Beides, Haltung und Übungspraxis, kann hilfreich für den Coach sein, um sich in Selbstregulation zu üben.

Dazu wird zunächst die Bedeutung von Selbstregulation für die Arbeit als Coach erläutert. Im Anschluss geht es darum, welche Vorteile und Chancen Achtsamkeit für den Coach in dem Kontext bietet, und wie man als Coach auch in Alltagssituationen gezielt die eigene Achtsamkeit schulen kann. Zu diesem Zweck werden sowohl formelle als auch informelle Achtsamkeitsübungen vorgestellt und erklärt. Dadurch wird die Möglichkeit einer ersten Annäherung zur eigenen Achtsamkeitspraxis geboten.

Im Anschluss an die Erläuterungen der Übungen wird auch darauf eingegangen, wie eine Achtsamkeitspraxis zwischen Coach und Coachee während des Coachingprozesses aussehen kann. Anhand der Beschreibung von beispielhaften Übungen, die man leicht in ein Coachinggespräch einbinden kann, wird illustriert, welche Vorteile die Integration von Achtsamkeit in der Coachingpraxis haben kann.

¹ Coach als Begriff wird hier und im Folgenden gender-neutral (m/w/d) verwendet.

² Coachee wird hier und im Folgenden gender-neutral (m/w/d) verwendet werden.

Achtsamkeit und Coaching – wie passt das zusammen?

1. Mit Achtsamkeit zur Selbstregulation

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im Moment den Moment wahrzunehmen, und zwar ohne Bewertung. Es gibt bestimmte Techniken, die sich innerhalb des Coachinggesprächs anwenden lassen, um die Bewusstheit und auch den Fokus des Klientensystems zu verbessern.

Aber auch für den Coach ist eine achtsame Haltung während des Coachings von entscheidender Bedeutung. Was heißt das? Folgen wir dem Prinzip des Konstruktivismus, so verfügen Coach und Coachee jeweils über ihre ganz eigene Realität und ein ganz eigenes Erleben derselben.

Das bedeutet aber auch, dass wir als Coach (bzw. generell), wenn wir im Austausch mit anderen Menschen sind, das Gesagte immer wieder mit unserem eigenen Erlebnishorizont sowie unseren Erfahrungen und Kenntnissen, also kurz mit unserer „eigenen“ Realität, so wie wir sie kennen, abgleichen. Das passiert in den meisten Alltagssituationen völlig unbewusst. Für den Coachingprozess jedoch scheint es mir unerlässlich, sich dieser Tatsache bewusst zu sein.

Dazu ist es nötig, über bestimmte Möglichkeiten der Selbstregulation und auch der Selbstreflexion zu verfügen. Denn diese eigenen inneren Referenzbilder dürfen von uns als Coach wahrgenommen werden, um dem Coachee jederzeit eine möglichst offene und wertungsfreie Gesprächssituation zu bieten und zu wahren.

Im Folgenden möchte ich die achtsamkeitsbasierten Methoden und Praktiken vorstellen, die ich in diesem Zusammenhang als besonders effektiv einschätze, weil sie den Coach in seiner Eigenwahrnehmung und damit seine Bewusstheit über eigene innere Prozesse schulen.

2. Begriffsklärungen und Bedeutung für die Coachingpraxis

Bevor wir uns den Achtsamkeitspraktiken zuwenden, möchte ich die beiden oben genannten Begriffe näher erläutern.

2.1 Was ist Selbstregulation?

Sich selbst regulieren zu können meint, die eigenen Gefühle, Impulse und Handlungen adäquat der jeweiligen Situation und ihren Bedürfnissen anzupassen. In Hirn- und Neurowissenschaft spricht man von den exekutiven Funktionen, landläufig auch Impulskontrolle genannt.

Zu dieser gehört erstens das Unterdrücken einer Impulsreaktion. Dadurch wird zweitens der Einsatz bestimmter, dienlicher Handlungs- oder Reaktionsmuster möglich. Zur Impulskontrolle gehört drittens die Steuerung der Aufmerksamkeit. Also die Bereitschaft, von der belastenden Situation oder Emotion abzulassen, um den Fokus neu zu setzen. Diese „Pufferzone“ zwischen Reiz/Impuls und Reaktion kann durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis noch verbessert werden.

2.2 Die Bedeutung von Selbstregulation in der Coachingpraxis

In einer Coachingsession sind wir als Coaches verschiedenen emotionalen Zuständen von Seiten des Coachees, aber auch von uns selbst ausgesetzt. Umso wichtiger ist es da, offen und wertfrei zu bleiben und in der oben beschriebenen Pufferzone den Überblick und damit den Raum für das Gegenüber zu halten. Es ist daher entscheidend für den Coach, sich mittels Reflexionstools oder eben der Achtsamkeit immer wieder selbst zu reflektieren.

Eine gute Selbstregulation ist auch unerlässlich im Sinne der Selbstfürsorge, denn auch wir als Coaches dürfen uns und unseren Emotionen offen und wertfrei begegnen. Nur eine solche Haltung uns selbst gegenüber befähigt uns, die gleiche Offenheit dem Coachee gegenüber walten zu lassen. Darüber hinaus unterstützt sie uns dabei, uns nicht von unseren eigenen Gedanken und Emotionen aus der Coachingsession „forttragen“ zu lassen. So können wir lernen, mit der Aufmerksamkeit achtsam im Moment zu bleiben.

2.3 Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit als Begriff meint sowohl Haltung als auch die entsprechende (Übungs-) Praxis. Ursprünglich aus dem Buddhismus kommend, findet der Begriff mittlerweile auch in der westlichen Welt vielfach Verwendung. Es gibt zahlreiche Kurse, Bücher und Seminare, die sich mit dem Thema Achtsamkeit in unterschiedlicher Form auseinandersetzen. Sie bieten konkrete Hilfestellung, vor allem im Bereich Stressreduktion und Mitgefühl. Für den Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn, der auch der Begründer der anerkannten MBSR-Methode³ ist, ist Achtsamkeit „[...] die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.“⁴

2.4 Die Bedeutung von Achtsamkeit in der Coachingpraxis

Das bedeutet im Coachingkontext: In der Situation wirklich *da* zu sein und zwar mit allem, was sich zeigt. Damit ist nicht nur die Konzentration auf den Coachee gemeint, sondern auch die aufmerksame und wertfreie Reflexion eigener innerer Vorgänge als Coach. Die

³ MBSR ist die Abkürzung für „*mindfulness based stress reduction*“, ein 8-wöchiges Achtsamkeitsprogramm, das von speziell zertifizierten Lehrern (m/w/d) angeboten wird und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Einen guten Überblick über die Forschungslage zu den Effekten des Programms bietet unter anderem der MBSR-MBCT-Verband: <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung> [Okt. 2021]

⁴ Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR.* München: Knaur Verlag, S. 23.

Haltung entspricht der eines offenen, wohlwollenden Beobachters. In diesem Sinne ist es so wertvoll, Achtsamkeit, also eine achtsame Haltung, zu etablieren.

Das wertfreie Wahrnehmen von eigenen Emotionen und Gedanken aus der Perspektive des Coaches sichert auch die Wertungsfreiheit gegenüber dem Coachee.

Die Bewusstheit über die eigene Person, eigene Trigger, Bedürfnisse und der mitfühlende, beobachtende Umgang mit ihnen ist essenziell, um eben diesen geschützten Rahmen auch im Coachinggespräch zu bieten. Wertschätzung und Vertrauen sind das A und O im Coachingprozess; das darf jeder Coach mit und an der eigenen Person üben.

Vor allem auch, da wir als Coaches im Rahmen eines Coachingprozesses auch mit großen und mitunter schwierigen Emotionen von Seiten des Coachees konfrontiert sind. Haben wir als Coaches eine gelassene, mitfühlende und in diesem Sinne achtsame Haltung gegenüber unseren eigenen Emotionen und inneren Prozessen etabliert, so fällt es uns leichter, dies auch dem Coachee mitzugeben und auf den Coachingprozess zu übertragen.

Wir strahlen damit als Coaches Sicherheit und Akzeptanz für den Coachee und seine inneren Prozesse aus. Wir können ihn besser dabei unterstützen, schwierige Gefühle zu akzeptieren ohne eine (quälende) Geschichte daraus zu machen und unter der Bewertung derselben zu leiden.

Wie sich das im Einzelnen durch bestimmte Techniken und Übungen gestalten kann, darum soll es im nächsten Abschnitt gehen.

3. Achtsamkeit angewandt: Hilfreiche Praktiken

Wenn mit Achtsamkeit die Übungspraxis gemeint ist, unterscheidet man generell zwischen der informellen und der formellen Achtsamkeitspraxis. Beides ergänzt sich wunderbar und ist gleichermaßen wichtig.

3.1 Informelle und formelle Achtsamkeitspraxis

Informell meint alle die Übungsfelder, wo wir Achtsamkeit in unsere alltäglichen Tätigkeiten integrieren. Was bedeutet das? Im Alltag neigen wir dazu, viele Tätigkeiten automatisiert durchzuführen. Heißt, wir achten nicht darauf, *wie* wir etwas machen, *was* wir dabei empfinden, *welche* Qualität der Moment als solcher hat. Aber genau das ist mit Achtsamkeit gemeint. Da unser Alltag aus vielen automatisierten Handlungen (und damit vielen unbewussten Momenten) besteht, macht das achtsame Ausführen solcher Handlungen einen großen Unterschied in unserem Alltagsbewusstsein aus. In der Konsequenz wird sich das auch in unserem Bewusstsein als Coach und während des Coachingprozesses positiv bemerkbar machen.

Formelle Übungen sind im Unterschied zu den informellen häufig angeleitet. Sie sind strukturiert und finden ganz regelmäßig nur zum Zweck des Übens als solchem statt. Zu den wohl bekanntesten formellen Achtsamkeitsübungen gehört die Meditation in verschiedenen Varianten (Sitz-, Liege-, Gehmeditation etc.).

Im Folgenden werden einige Beispiele für informelle und formelle Übungen erläutert werden.

3.2 Informelle Übung I: Achtsames Zähneputzen

Die achtsame Durchführung bestimmter Alltagshandlungen ist oft nicht die Herausforderung, sondern die Erinnerung daran. Deshalb eignen sich ritualisierte Handlungen besonders gut, um sie als informelle Übungen zu verwenden.

Beim achtsamen Zähneputzen richtet man die Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit als solche und auf alles, was an inneren Vorgängen damit einher geht. Wertfrei und beobachtend. Fragen, die man sich hierfür – während des Zähneputzens – stellen kann:

- Welches Gefühl beschert mir die Zahnbürste in der Hand?
- Was kann ich an Geschmack und Geruch wahrnehmen?
- Was kann ich im Körper spüren?
- Welche unterschiedlichen Körperempfindungen kann ich benennen (nicht werten)?
- Wie kann ich meine Gemütslage beschreiben?

Diese Übung hat neben ihrer Einfachheit noch den Vorteil, dass man mit ihr jeden Tag achtsam ein- und dann ausläuten kann.

3.3 Informelle Übung II: Achtsames Zuhören

Das achtsame Zuhören ist eine sehr gute informelle Übung, die sich sowohl im privaten Alltagskontext als auch innerhalb der Coachingsituation anwenden lässt. Beim achtsamen Zuhören geht es darum, auch in der Gesprächssituation sich selbst als Coach mit den eigenen Reaktionen wahrzunehmen. Das bedeutet einerseits aufmerksam und konzentriert den Fokus auf das Gegenüber und das Gesagte zu richten. Andererseits aber gleichzeitig den Fokus auf den eigenen inneren Prozessen zu haben. Folgende Fragen darf man als Coach während des achtsamen Zuhörens im Hinterkopf behalten:

- Wie reagiert mein Körper auf das Gesagte, was kann ich wahrnehmen?
- Welche inneren Geschichten kommen mir in den Sinn, wenn ich höre, was mein Gegenüber mir erzählt?
- Wie ist meine innere Haltung dem Erzählten gegenüber? „Sortiere“ ich das Gesagte in meinen Erlebnishorizont ein?

Da es besonders auch im Coachingprozess wichtig ist, den Coachee mit all seinen Facetten und Bewertungen anzunehmen, ist das eine sehr hilfreiche Übung, um genau das zu schulen. Mit ein wenig Routine wird man sich als Coach schneller der eigenen Bewertungen und Gedankengrenzen bewusst. So kann man (wieder) den Fokus auf das Gegenüber richten und Abstand zu etwaigen eigenen inneren Monologen gewinnen.

3.4 Formelle Übung I: Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den Atem

Die Achtsamkeitsmeditation mit Fokus auf den eigenen Atem ist eine sehr verbreitete und gut zu übende Praxis. Prinzipiell kann sie in verschiedenen Körperhaltungen durchgeführt werden, es empfiehlt sich aber besonders für Anfänger im Sitzen zu starten. Dabei ist vor

allem darauf zu achten, dass man sicher sitzt, also sich im Falle tiefer Entspannung oder Müdigkeit nicht durch einen Sturz o.Ä. verletzen kann. Spezielles Meditationsequipment ist nicht notwendig, ein Kissen oder ein Stuhl (mit Lehnen) ist für den Anfang ausreichend.

Die Dauer der Atemmeditation kann variieren, für den Beginn sind 10 bis 12 Minuten eine gute Orientierung. Am besten wählt man einen Platz, an den man sich für die Zeit der Meditation ungestört zurückziehen kann und an dem man Smartphone- und Nebengeräuschen entgeht.

Der Ablauf einer Atemmeditation kann sich wie folgt gestalten:

Einen sicheren Sitz finden, Augen schließen und erst einmal bewusst im eigenen Körper „ankommen“. Nach ein paar Atemzügen darf die Aufmerksamkeit auf die Stelle im Körper wandern, an der die Atmung besonders gut spürbar ist. Für die Dauer der Meditation geht es nun darum, mit der Aufmerksamkeit gezielt auf dem eigenen Atemfluss zu verweilen. Bewusst der Ein- und Ausatmung nachzuspüren sowie den Körperempfindungen, die sich im jeweiligen Moment zeigen.

Abschweifen oder Mattheit sind gerade am Anfang üblich und kein Grund zur Beunruhigung. Mit der täglichen Praxis werden sie schnell nachlassen und die Aufmerksamkeitsspanne steigt. Entscheidend ist die innere Haltung, mit der man Ablenkungen oder allgemein Hindernissen während der Meditation begegnet. Sie darf immer freundlich, geduldig und mitfühlend mit sich selbst sein.

In einer Kurzvariante lässt sich die Atemmeditation auch wunderbar in den Coachingprozess übertragen. Sie kann dabei nach Bedarf eingesetzt werden, ist aber besonders zu Beginn und zum Ende einer Coachingeinheit sinnvoll.

Mit ein paar Minuten Fokus auf den eigenen Atem und den eigenen Körper gelingt es Coach und Coachee gleichermaßen, sich neu zu zentrieren und voll auf die Situation und die Begegnung einzustellen. Der Ablauf darf dabei der gleiche sein, wie in der längeren Variante: In der eigenen Position ankommen, Atem wahrnehmen, Körper spüren.

3.5 Formelle Übung II: Achtsame Selbstreflexion

Eine weitere Variante, um als Coach die eigene Bewusstheit und Selbstregulationsfähigkeit im Alltag und im Coachingprozess zu stärken, ist die achtsame Selbstreflexion. Dafür reichen abends fünf Minuten, in denen man sich selbst Fragen stellt und diese schriftlich beantwortet. Am besten „im Fluss“ schreiben, das heißt, nicht unterbrechen oder absetzen, sodass alle inneren Gedanken und Monologe aufs Papier finden.

Wichtig: Es geht nicht darum, zu kritischen Punkten abends noch einmal mit sich selbst ins Gericht zu gehen. Vielmehr soll eine Bewusstheit für ähnliche zukünftige Situationen geschaffen werden, aber aus einer inneren freundlichen Haltung dem Jetzt-Zustand heraus. Fragen können sein:

- Was hat mich heute emotional belastet? Wie habe ich reagiert? Wie hätte ich gern reagiert?

- Wo habe ich mir heute nicht genügt? Wie habe ich daraufhin mit mir selbst gesprochen?
- Wo konnte ich mir selbst gegenüber heute Mitgefühl zeigen?

4. Fazit

Wie die Ausführungen und Übungsbeispiele verdeutlichen, kann Achtsamkeit als Haltung und Praxis im Coachingprozess sowohl für den Coach als auch für den Coachee sehr gut eingebunden werden. Achtsamkeit unterstützt die Fähigkeit zur Selbstregulation, weil sie in der Kombination aus informellen und formellen Übungen einen „Puffer“ entstehen lässt zwischen automatisierten Handlungsmustern, schwierigen Gefühlen und anderen Triggern, die sich im Coaching negativ auf den Prozess auswirken können. Darüber hinaus kann Achtsamkeit sowohl dem Coach als auch dem Coachee helfen, Mitgefühl mit sich selbst zu üben.

Der Vollständigkeit halber möchte ich an dieser Stelle noch festhalten, dass es bei der Achtsamkeitspraxis nicht um Selbstoptimierung geht. Das ist mitunter ein schmaler Grat. Natürlich darf Achtsamkeit als Hilfe angewandt werden, zur freundlichen Selbsterkenntnis und inneren Öffnung. Das schließt mit ein, Achtsamkeit zu einem bestimmten übergeordneten Zweck in den Alltag und die Coachingpraxis zu integrieren.

Ein starkes „Wozu“ hilft nämlich, die nötige Motivation aufzubringen, zu üben und sich mit der Praxis zu befassen. Gleichzeitig darf der Coach (ebenso der Coachee) im jeweiligen Moment, in der jeweiligen Situation, diesen Zweck, dieses „Wozu“, bewusst wieder loslassen und sich so der Absichtslosigkeit im Moment nähern. Er darf damit die Achtsamkeitsqualität des „Nicht-Erzwingen[s]“⁵ für sich üben und etablieren.

Über die Autorin

Lisa Pertagnol schätzt ihre Achtsamkeitspraxis und ist dankbar für die Lebensqualität, die sie ihr und anderen schenkt. In ihren Coachings und Workshops verbindet sie deshalb gern Achtsamkeitselemente- und Übungen sowie Kenntnisse aus dem Human Design System mit dem systemischen Coaching miteinander. Lisa Pertagnol lebt und arbeitet in Köln. Weitere Informationen: www.lisa-pertagnol.de.

⁵ Kabat-Zinn, Jon (2019). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knaur Verlag, S. 73.