

Systemisches Coaching - Sport

„Ich möchte gerne regelmäßig Sport treiben, bekomme es aber nicht umgesetzt“ - Diese Herausforderung haben einige Menschen. Manchen gelingt die Startphase und sie trainieren regelmäßig, oftmals fällt es jedoch schwer, dran zu bleiben. Als lizenzierter Fitnesstrainer und Systemischer Coach möchte ich Menschen helfen, mit Freude und einer gewissen Leichtigkeit, in Ihrem System regelmäßig zu treiben. Ich begleite und unterstütze meine Klienten, bei ihrer Ziel- und Umsetzungsstrategie.

- 1. Einführung in die positiven Effekte von Sport**
- 2. Systemisches Coaching Sport**
 - a) Inselmodell - von Vera Birkenbihl**
 - b) Lebensrad - Ursprung - Buddhismus (lt. Wikipedia)**
 - c) Grow- Modell - von John Whitmore**
- 3. Zusammenfassung**

1. Einführung in die positiven Effekte von Sport

Bevor ich in die Erklärung des Coaching-Prozesses eingehe, möchte ich gerne von den positiven Effekten im Sport berichten.

Stand 2022 gibt es 83 Millionen Einwohner in Deutschland.

Im Jahr 2021 gab es rund

- 14,27 Millionen Personen in Deutschland, die mehrmals wöchentlich Sport trieben.
- 15,17 Millionen mehrmals im Monat Sport, waren etwa Deutsche sportlich aktiv.
- 8,88 Millionen Menschen treiben weniger als einmal im Monat Sport

Quelle: Statista - VuMA Studie

14,27% Menschen in Deutschland treiben mehrmals wöchentlich Sport. Vielen Menschen fällt es schwer, Sport in Ihr Leben zu integrieren, obwohl sich Sport so gut auf unser gesamtes Gesundheitssystem auswirkt. Hier möchte ich als Systemischer Coach & Fitness- und Gesundheitstrainer helfen, Klienten sich in Ihren Rahmen bzw. System aktiv zu bewegen.

Was genau ist ein System?

Um sich der systemischen Arbeit anzunähern, ist es hilfreich den Begriff System zu definieren. Man spricht von einem System in unterschiedlichen Kontexten, wie z.B. Vereine, Unternehmen, Sportgruppen, Beziehungen, Ehe usw. Ein System besteht immer aus mindestens 2 Einzelteilen oder Personen. Durch das Zusammenwirken dieser mindestens 2 Einzelteile wird das Verhalten des jeweiligen Systems bestimmt.

7 Vorteile von Sport

Vorteil 1: Sport macht glücklich

Eine Studie des KIT hat ergeben, dass bereits alltägliche Aktivitäten wie Treppen steigen oder spazieren gehen das Wohlbefinden steigern. Ebenfalls wurde entdeckt, dass ein Bereich im Gehirn wesentlich für das Zusammenspiel von Alltagsbewegung und Wohlbefinden ist. Diese Hirnregion spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation von Emotionen und der Widerstandsfähigkeit gegenüber psychiatrischen Erkrankungen. Somit können bereits kurze sportliche Aktivitäten glücklich machen.

Vorteil 2: Sport macht den Kopf frei

"Man kann sich das wie bei einem Reset eines Computers vorstellen, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist" – sagt Hirnforscher Stefan Schneider - Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln.

Experimente des Hirnforschers deuten auf eine Veränderung der Gehirnaktivität bei Bewegung hin. Dabei wird der präfrontale Kortex heruntergefahren. Dieser ist zuständig für logische Handlungsplanung. Das beschreibt der Forscher als das sogenannte „Kopf freibekommen“. Die Voraussetzungen für diesen Effekt sind Spaß an der Bewegung und eine mäßige Belastungsintensität.

Eine Studie der Universität Ulm zeigte, dass das Gehirn von regelmäßiger Bewegung in bestimmten Bereichen profitiert. Die Leistungen der räumlichen Vorstellungskraft und der Konzentrationsfähigkeit, der 17 – 47-jährigen Probanden, konnten dabei durch dreimal wöchentliches Ausdauertraining verbessert werden.

Vorteil 3: Sport lässt Dich besser schlafen

Eine Studie im Fachjournal Sleep Medicine Reviews aus dem Jahr 2017 hat gezeigt, dass Krafttraining wie Gewichtheben extrem vorteilhaft für alle Aspekte des Schlafs ist. Die Schlafqualität wurde nachweislich erhöht. Im sportlichen Fachmagazin Mental Health ist eine Studie zu finden, welche aufzeigt, dass moderater Sport das Einschlafen beschleunigt und körperlich aktive Probanden den Tag über weniger müde waren. Auch Ausdauersport hat einen nachweislich positiven Effekt auf Deinen Schlaf – denn es verringert, laut dem Fachmagazin Sleep, Anzeichen von Schlafstörungen.

Vorteil 4: Sport wirkt gegen psychische Belastungen

Eine Studie der Yale- und Oxford Universitäten ergab, dass die psychische Gesundheit mit Bewegung verbessert werden kann. In der Studie wurden über 1,2 Millionen US-Amerikanern zu ihrem Sportverhalten und ihrer mentalen Stimmung befragt. Das Ergebnis: Menschen, die regelmäßig Sport machen fühlen sich nur 35 Tage im Jahr schlecht – Menschen, welche sich nicht regelmäßig bewegen 53 Tage.

Elementar wichtig ist die Betrachtung auf Belastung und Erholung.

Definition der Superkompensation – Wie häufig sollte ich Sport treiben?

Trainingsreize bewirken eine Auslenkung aus der Homöostase. Um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen und damit der Körper für spätere Trainingsreize derselben Art besser gewappnet ist, kommt es zur Anpassung von Funktionen und Strukturen. Diese Wiederherstellungsvorgänge steigern das Leistungsniveau für einen beschränkten Zeitraum über den Ausgangswert hinaus. Diese Phase, in der

die Leistungsfähigkeit über dem Ausgangslevel liegt, ist die Superkompensationsphase.

Würde kein weiterer Belastungsreiz erfolgen, kehrt die Leistungskurve wieder auf das Ausgangsniveau zurück.

Um einen kontinuierlichen Leistungszuwachs zu erzielen, müssen die Trainingsreize nach dem Prinzip der steigenden Belastung schrittweise erhöht werden.

Das heißt, Sporteinsteiger benötigt nach seiner Belastung (katabole Phase), eine ausreichende Erholungszeit (anabole Phase) bis zum nächsten Trainingsreiz. Deshalb sind 1-2 Trainingseinheiten mit genügend Pause in der Woche zu Beginn empfehlenswert. Je trainierter ich bin, desto geringer ist die notwendige Erholungszeit. Hochleistungssportler trainieren täglich und sind oftmals ausreichend erholt.

Vorteil 5: Sport hilft gegen chronische Rückenschmerzen

Chronische Rückenschmerzen treten seltener auf, wenn mindestens ein- bis zweimal pro Woche oder mindestens eine halbe bis ganze Stunde pro Woche gezieltes Muskeltraining getrieben wird. Chronische Schmerzen sind hierbei definiert als mindestens drei Monate anhaltende oder 30 Schmerztage innerhalb eines Jahres überschreitende Schmerzen.

Vorteil 6: Sport schützt Deine Knochen langfristig

Durch Druck- und Zugbelastungen festigen sich Knochen. Die Knochendichte erhöht sich. Eine Studie in den USA untersuchte die Knochenstärke, -dichte und -masse des Wurfarmes von 103 aktiven und ehemaligen Profi-Baseballspielern. Dabei fanden sie heraus, dass der Oberarmknochen ihres trainierten Wurfarmes fast doppelt so stark war wie der des „untrainierten“ anderen Armes und hatte auch größere Masse.

Diese Effekte hielten sich auch im Alter noch, wobei der Effekt der erhöhten Knochenmasse nur bei ehemaligen Profis, welche ihren Arm weiterhin sportlich genutzt hatten, noch messbar war. Also haben Aktivitäten in der Jugend lebenslangen Nutzen für Knochengröße und Knochenstärke.

Doch wie genau führt Bewegung zu festeren Knochen?

Muskeln sind über Sehnen mit dem Knochen verbunden. Wird der Muskel nun angespannt und verkürzt sich, wird diese Kraft über die Sehnen auf den Knochen übertragen, welcher sich dann bewegt. Die Stelle des Knochens, an welcher die Sehnen befestigt sind, wird dadurch gereizt und der Körper reagiert darauf, indem er den Knochen verstärkt, wodurch die Knochendichte steigt.

Durch Bewegung baust Du also langfristig ein stabiles Knochengerst auf.

Vorteil 7: Sport stärkt Dein Immunsystem

Kölner Forscher konnten nachweisen, dass sportliche Betätigung zu einem Anstieg von entzündungshemmenden Immunzellen, den sogenannten regulatorischen T-Zellen führt. Dafür wurden Blutproben von jungen Elite-Athleten mit Proben von untrainierten Probanden verglichen. Die Ergebnisse wiesen einen positiven Zusammenhang zwischen der körperlichen Fitness und der Frequenz der T-Zellen im Blut auf. Dabei ist das nur einer der vielen positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit.

Ich freue mich, wenn ich die Vorteile und positive Effekte von Sport verständlich vorstellen konnte. Wichtig: Sport hilft dir! Egal was, wie, wo oder wie intensiv.

Habe vor allem Spaß und Freude dabei und schaue, wie es in deinem System passt, so dass du die sportliche Bewegung in dein Leben dauerhaft integrieren kannst.

Mit dem Fachwissen als Fitnesstrainer ist es nun wichtig, sich auf den Sparteinsteiger einstellen zu können. Ihn zu verstehen, denn wir alle sind ein Individuum. Und genau diesen Punkt habe ich in der Ausbildung zum Systemischen Coach hervorragend lernen dürfen.

2. Systemisches Coaching für Sparteinsteiger

a) Inselmodell - von Vera Birkenbihl

Zunächst ist es extrem wichtig, dass ich als Coach das Inselmodell berücksichtige und neutral bleibe. Das Inselmodell beschreibt, dass jeder auf seiner eigenen Insel lebt. Diese Insel stellt die Welt eines jeden Individuums dar - geprägt mit der jeweiligen Kultur, seiner Erziehung und seiner Erfahrung, sowie den persönlichen Gewohnheiten, Vorstellungen und Meinungen.

Das Inselmodell ist eine Metapher von Vera Birkenbihl, welche davon ausgeht, dass jeder Mensch auf einer unsichtbaren Insel lebt. Diese Insel enthält all unsere Erinnerungen, Hoffnungen, Ängste, Meinungen sowie aus der Vergangenheit geprägte Programme z.B aus der Erziehung & Erfahrungen. In der Gegenwart enthält sie den Zustand, in dem wir uns gerade befinden, wie z.B. Stress-Hormone und in der Zukunft unsere Ängste und Hoffnungen.

Wichtig, wer besser kommunizieren will, darf nicht auf seiner eigenen Insel sitzenbleiben. Er muss versuchen, mit den Inseln der anderen Überschneidungen zu

finden. Eine Brücke zu bauen. Als systemischer Coach möchte ich die Insel meines Klienten kennenlernen und diese verstehen.

Zitat Vera Birkenbihl - Wir haben nicht gelernt zu respektieren, dass andere Menschen andere Inseln haben und diese genauso lieben wie wir unsere.

Wenn zwei Menschen miteinander kommunizieren, können sich entweder die Inseln in dem Punkt, um den es gerade geht, überschneiden oder auch nicht. Wenn es Überlappungen gibt, sind wir uns einig, dann fällt es uns leicht, mit der anderen zu kommunizieren, da wir die Dinge ähnlich sehen.

Je größer die eigene Insel ist, desto mehr Überschneidungen können sich mit unserem Gegenüber ergeben. Interessanterweise empfinden die meisten Menschen ein Gespräch, bei dem es im Grunde nur darum geht festzustellen, dass Überschneidungen existieren, spannend, halten es für konstruktiv und empfinden die Gesprächspartnerin intelligent und sympathisch.

Je kleiner die Insel, in der wir leben, desto schwieriger ist es, Überlappungen zu finden oder Brücken zu bauen. Deshalb ist die wirksamste Methode, unser Kommunikationsverhalten zu verbessern, die Erweiterung der Insel. Das passiert durch neue Erfahrungen, neues Wissen, Weiterbildungen und den gezielten Austausch mit anderen Meinungen, Erfahrungen und Glaubenssätzen. Es ist notwendig, geduldig und ausdauernd zu sein, da wir Zeit brauchen, um neue Erkenntnisse, die vielleicht sogar im Gegensatz zu unserem bisherigen Leben stehen, in unser Weltbild einzubinden.

Meistens sind die Erfahrungen, Ziele und Einstellungen unserer Gesprächspartner jedoch unterschiedlich. Es gibt keine Überschneidung und somit eine große Distanz – diese zu überwinden, ist äußerst schwierig.

Die wenigsten von uns haben in ihrer Erziehung gelernt zu respektieren, dass andere Menschen andere Inseln haben und diese genauso lieben wie wir unsere. Daher neigen wir dazu, entweder aneinander vorbeizureden, gegeneinander zu reden oder voneinander wegzureden.

Wenn wir es schaffen, die Gedanken zu fassen: „Seine Insel, meine Insel“ und „Er hat ein Recht, seine Insel genauso legitim zu finden wie ich meine“, werden wir weit weniger abweisend, verurteilend und beleidigend mit unseren Mitmenschen umgehen. Gute Kommunikation beginnt dort, wo Distanz überwunden und Brücken gebaut werden.

Das Inselmodell ist ein wichtiger Bestandteil im Systemischen Coaching – Sport für mich. Ich stelle mich auf die Klienten ein, bin neutral und verstehe somit meine Klienten. Ich bewege mich gedanklich auf die Insel meiner Klienten.

2.Systemisches Coaching für Sporteinsteiger

b) Das Lebensrad (von Joseph Antoine Ferdinand Plateau)

Das Lebensrad ist ein hilfreiches Coaching-Tool, um mit dem Klienten Gesprächsinhalte zu visualisieren und weitere Wahrnehmungskanäle einzusetzen. Es dient in erster Linie zur persönlichen Standortbestimmung des Klienten hinsichtlich der wichtigsten 8 Lebensfelder, wie z.B.:

- Sport & Gesundheit,
- Beruf & Karriere
- Familie & Partnerschaft
- Zeit
- Finanzen
- Persönlichkeit
- Soziales Umfeld
- Persönlichkeit

Die Lebensfelder lassen sich durchaus von den Klienten anpassen bzw. austauschen und kann sowohl in der Phase der Standortbestimmungs- Analyse als auch der Lösungsfindung eingesetzt werden.

Das Lebensrad ist eine Bestandsaufnahme der Work-Life-Balance des Klienten, um Ausgangspunkte für das Coaching zu erkennen und mögliche Zielsetzungen daraus abzuleiten.

Das Lebensrad zeigt auf, wo das Leben außer Balance geraten ist. Wenn ein Teil zu viel Aufmerksamkeit erhält, werden andere Teile leicht vernachlässigt. Deshalb sollte allen wichtigen Kategorien genügend Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Wenn mein Klient sein Lebensrad ein wenig ausgeglichener gestalten möchte, muss ihm klar sein, dass in einem Lebensbereich etwas entnommen werden muss, um einen anderen Lebensbereich aufzufüllen.

Einsatz als Visualisierungsmittel

Als Coach stelle ich dem Klienten an geeigneter Stelle des Coaching-Prozesses auf einem Blatt Papier (zeichnend oder bereits vorbereitet) das Lebensrad mit seinen einzelnen Lebensbereichen vor.

Ich biete den Klienten, für seine momentane Situation diejenigen Segmente vom Mittelpunkt bis zum Rand auszufüllen, die in seinem Leben zu 100% erfüllt sind.

Nun arbeite ich mit meinem Klienten in einer Skalenbewertung der Selbsteinschätzung auf das Lebensrad. Dabei wird jeder einzelne Bereich vom Klienten bewertet. Von 1 (geringster Wert) bis 10 (höchster Wert).Bei z.B. 5 soll er

nur noch die Hälfte des Segments ausmalen, also bis zur Ziffer 5. Ist der Bereich noch weniger ausgefüllt, rückt der Klient entsprechend näher zum Mittelpunkt. Dabei ermuntere ich als Coach meinen Klienten, bei seinen Überlegungen laut zu denken.

Anschließend lade ich dazu ein, sich kritisch mit dem Ergebnis auseinander zu setzen. Dabei können ergänzend offene, zirkuläre und hypothetische Fragen an den Klienten gestellt werden, wie „rund“ bzw. „unrund“ sein Lebensrad läuft, sowie Fragen, die ihm bei der Entscheidung helfen, wo er etwas verändern will.

So helfe ich als Coach dem Klienten, sein Lebensrad abzurunden, und arbeite mit ihm in den darunter liegenden Segmenten.

In Bezug auf Sport ist es auch hier Interessant zu sehen, welchen Stellenwert Sport und Gesundheit bei meinem Klienten hat? Zudem sollte die Zeit berücksichtigt werden. Ist es möglich mehr Zeit für Sport und Gesundheit zu investieren, wenn das der Wunsch den Klienten ist? Oder müssen wir ggf. schauen, ob wir an einem anderen Lebensbereich etwas an Zeit einsparen können?

Kinästhetischer Einsatz des Tools

Eine mögliche Alternative ist, mit dem Lebensrad auf dem Boden zu arbeiten. Mit Kreppband werden die Segmente gebildet und Namen der einzelnen Lebensbereiche in Form von Moderationskarten entsprechend auf dem Boden verteilt. Dies gibt den beiden die gute Gelegenheit, aufzustehen und sich zu bewegen (Methodenwechsel, Perspektivenwechsel). Indem ich als Coach den Klienten dazu einlade, körperlich in das zu besprechende Feld hineinzutreten, verhilft er ihm außerdem zu einem noch höheren bzw. intensiveren Assoziationsniveau zum gegenwärtigen Thema.

Variation zum Lebensrad

Statt sieben Lebensfelder vorzugeben, können diese oder ähnliche auch gemeinsam mit dem Klienten erarbeitet werden. Es müssen dabei nicht zwangsläufig sieben Bereiche werden, vielmehr kann die Zahl der Felder frei variieren. Dies hängt davon ab, wie sich die Konstruktion des Lebensrades in den einzelnen Lebensaspekten durch den Klienten entwickelt.

2. Systemisches Coaching für Sporteinsteiger

c) Das GROW Modell (von John Whitmore)

Das GROW Modell wurde von John Whitmore und seinem Team entwickelt. Es besteht aus einer Folge von Fragen aus vier verschiedenen Bereichen und ist eine Methode zur **Zielfindung und Problemlösung**. Das GROW Modell teilt ein Problem in mehrere Teile und hilft anhand der Aufteilung und Lösung einzelner Teile das „große Ganze“ zu lösen und anzugehen.

Es ist ein guter Leitfaden, um ein Coaching Gespräch zu führen, zu strukturieren und es mit konkreten Ergebnissen und Zielen zu beenden. Es geht nicht darum dem Klienten einen Ratschlag zu geben, sondern ihn dabei zu unterstützen die für sich besten Möglichkeiten herauszufinden.

Jeder Buchstabe von dem GROW Modell steht für eine Phase:

G für Goal: Was ist dein Ziel? Was möchtest du erreichen?

R für Reality: Wie ist der Ist-Zustand? Wo stehst du gerade?

Was hast du bereits ausprobiert?

O für Options: Was könntest du tun? Welche Ressourcen sind vorhanden?

W für Will: Commitment zur Aktion! Was? Wann? Wer?

Goal – Phase:

Die Zielsetzung. Hier geht es darum herauszufinden, welche Ziele der Klient gerne erreichen möchte und diese so konkret wie möglich zu formulieren. Eine zusätzlich, schriftliche Formulierung vom Klienten ist besonders hilfreich.

Das Ziel sollte nicht problem- sondern lösungsorientiert formuliert werden. Zudem ist es wichtig, dass der Klient selbst die Kontrolle darüber hat das Ziel auch wirklich realistisch zu erreichen. Bei der Zielsetzung können sowohl kurzfristige (für diese Sitzung), oder auch langfristige Ziele genannt werden.

Mögliche Fragen sind:

Was möchtest du in dieser Sitzung erreichen?

Kannst du in einem Satz formulieren, was du möchtest?

Wieviel Kilo möchtest du abnehmen?

Welche körperlichen Beschwerden beeinflussen dich?

Reality – Phase:

Wenn das Ziel erarbeitet und definiert ist, geht es für den Coach und Klienten darum sich die Ist-Situation näher anzusehen. Bei dieser Prüfung der Ist-Situation sollte ich als Coach unvoreingenommen und objektiv sein.

Es geht darum herauszufinden, wie weit der Klient von seinem Ziel weg ist, was bereits versucht wurde um es zu erreichen und was die momentanen Schwierigkeiten sind. In der Reality Phase wird der Startpunkt des Klienten erarbeitet und die Informationen zusammengetragen, die auf dem Weg zum Erreichen des Zieles essentiell sind.

Mögliche Fragen sind:

Was hast du bisher unternommen, um dein Ziel zu erreichen?

Welchen Effekt / Ergebnis hat das gehabt?

Wie wichtig ist das für dich?

Wie viel Einfluss hast du auf die momentane Situation?

Was wäre die Konsequenz, wenn du dein Ziel nicht erreichst?

Options – Phase:

Wenn die Reality Phase mit dem Klienten vorerst abgeschlossen ist, geht es daran Optionen und alternative Wege zu finden. Hierbei ist es wichtig, dass ich als Coach keine Ideen vorgebe, sondern Hilfe zur Selbsthilfe leiste und den Klienten selbst auf Möglichkeiten kommen lasse.

Es hilft in einem Brainstorming verschiedene Optionen zu sammeln und sich im Nachhinein darüber Gedanken zu machen, ob diese realistisch in die Praxis umgesetzt werden können. Ich als Coach sollte einen Rahmen bieten, der es dem Klienten möglich macht selbst die verschiedensten Gedanken durchzuspielen, ohne sich dabei zu begrenzen.

Auch verschiedene systemische Fragen können dazu anregen Ideen zu finden und zu prüfen, ob diese realistisch umsetzbar sind.

Mögliche Fragen in der Options Phase sind:

Was sind Ihre Optionen?

Was hat in der Vergangenheit gut funktioniert?

Wenn da noch etwas wäre, was könnte es sein?

Offene Fragen sind hier hilfreich. Sollte mein Klient einmal ins Stocken geraten ist es hilfreich Stichwörter und Antworten, die in der GOAL und REALITY Phase genannt wurden aufzugreifen.

Will – Phase:

Die Will-Phase ist die letzte der vier GROW Phasen. Während die ersten drei Phasen das Bewusstsein stärken, geht es in dieser Phase darum sich konkrete Handlungsschritte zu überlegen.

Diese Schritte münden in einen konkreten Plan, der den Klienten zu seinem gewünschten Ziel führt.

Für diese Umsetzungsplanung empfiehlt John Whitmore in „Coaching für die Praxis“ folgende Fragen:

Was und wann werden Sie tun?

→ konkrete Aussagen sind hier unerlässlich

Ist die geplante Handlung wirklich zielführend?

→ hier wird die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Umsetzung geprüft.

Welche Hindernisse könnten Ihnen auf diesem Weg begegnen?

→ hier wird der Klient auf eventuell aufkommende Probleme eingestellt und vorbereitet

Wer muss es wissen? Personen im System des Klienten

→ es geht darum herauszuarbeiten wer über die Zielsetzung informiert werden muss

Welche Unterstützung benötigen Sie zur Zielerreichung

→ das können Personen, oder auch Ressourcen sein

Welche weiteren Überlegungen kommen Ihnen in den Sinn?

→ hier wird geprüft, ob alle zur Umsetzung wichtigen Themen besprochen wurden

Zudem eignet sich an dieser Stelle die Skalenfrage.

Auf einer Skala von 1-10: Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie die Handlungen ausführen? 1 ist niedrig, 10 sehr hoch.

Hierbei geht es darum herauszufinden wie sehr der Klient das Ziel wirklich erreichen will. Nach John Whitmore weist ein Ergebnis unter 8 darauf hin, dass das gewünschte Ziel vermutlich nicht erreicht wird. In diesem Fall sollte das Ziel erneut besprochen und gegebenenfalls angepasst werden.

Nachdem das moderne Leben so viele Möglichkeiten bietet, ist vielen Klienten oftmals gar nicht ganz klar was ihr konkretes Ziel ist. Gerade hier hilft die REALITY Phase, um sich darauf zu fokussieren, was einem wirklich wichtig ist und worauf man seine Energie lenken möchte.

Wenn der Klient eher im negativen verharren helfen GOAL Fragen, um die Energie auf ein lösungsorientiertes Denken zu lenken. Die OPTIONS-Phase dient eher dem Brainstorming der verschiedenen Möglichkeiten und fördert damit die Kreativität des Klienten.

Während der Sitzung oder eines Prozesses sich strikt an den einzelnen GROW Phasen festzuhalten macht weniger Sinn, als sich darauf zu konzentrieren, was dem Klienten in der konkreten Situation hilft. Sie sind jedoch eine gute Orientierung.

Die Grundidee des GROW Modells ist es Menschen zu unterstützen, die oftmals Schwierigkeiten haben ihre Ziele zu erreichen. Sie sollen aus Ihrer Erfahrung lernen und Ihre vorhandenes Know-How und Ressourcen nutzen, welche Ihnen bei der Zielerreichung behilflich sind.

Meiner Meinung nach ist das GROW Modell im Systemischen Coaching ein hervorragendes Tool, um Menschen bei ihren Sporeinstieg zu unterstützen und zu begleiten.

Zusammenfassung

Systemisches Coaching - Sport

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen mit meiner Expertise als Systemischer Coach & Fitness- und Gesundheitscoach ganzheitlich und nachhaltig zu unterstützen und Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.

Mit Hilfe verschiedener systemischer Coaching Tools, wie das Inselmodell - ermöglichen mir, die Klienten zu verstehen und neutral zu sein.

Das Lebensrad eignet sich hervorragend, um für den Klienten ein Ist-Zustand der verschiedenen Lebensbereiche herzustellen, objektiv zu betrachten und daran ggf. zu arbeiten um eine gewisse Balance herzustellen.

Das Grow Modell ist eine sinnvolle Methode zur Zielsetzung und Problemlösung. Fokus auf das Ziel, welches es zu erreichen gilt.