

Abschlussarbeit zum Thema:

Restriktionen – im Coaching und Yoga

Synergien in Umgang mit Restriktionen

Vorgelegt von: Sonja Claassen

Abgabedatum: 30.10.2023

Ausbildung zum Systemischen Coach, in Düsseldorf

1. Einleitung

Das Wort Restriktion leitet sich vom lateinischen *resticio* ab und bedeutet Einschränkung, Beschränkung.

Man geht davon aus, dass Menschen in ihrem Denken, Fühlen und Handeln von bestimmten Faktoren eingeschränkt werden, sogenannte Restriktionen. Restriktionen können sowohl äußere Faktoren wie gesellschaftliche Normen, Befugnissen, Möglichkeiten, vergangene Erfahrungen, körperliche Einschränkungen sein, als auch innere Faktoren wie persönliche Überzeugungen, Glaubenssätze oder Ängste.

Restriktionen kommen immer wieder vor und in der Regel kann man damit umgehen. Man passt Ziele, Schritte, Vorgehen an, um die Restriktion zu integrieren.

Bei nicht Überwinden der Restriktionen beziehungsweise bei Unfähigkeit der Anpassung des eigenen Verhaltens bei gleichzeitigem Festhalten an dem Ziel, können Restriktionen zu unerwünschten Reaktionen führen. Diese können körperlicher und psychischer Art sein, wie Schmerzen (z.B. Migräne, Rücken), Erstarren, Fliehen oder Kampf, Gedankenkarussell um das was nicht möglich ist (möglicherweise begleitet von Schlafproblemen). Es kann sein, dass man wütend wird oder verzweifelt, sich als inkompetent erlebt und abwertet.

Hier ist es hilfreich sich Unterstützung zu suchen. Unterstützung, um den Umgang mit den Restriktionen zu ermöglichen und Gestaltungsmöglichkeiten wieder zu erlangen.

Diese Abschlussarbeit hat das Ziel die Möglichkeiten des Umgangs mit (körperlichen) Restriktionen im Coaching und im Yoga nebeneinander zu betrachten, praktische Aspekte zu beleuchten und im Abschluss der Arbeit die Synergie-Effekte herauszuarbeiten.

2. Restriktionsmodell im Coaching

2.1. Restriktionsmodell im hypnosystemischen Coaching

Das **Restriktionsmodell** im hypnosystemischen Coaching...

hat das Ziel der Akzeptanz und Würdigung des Sehnsuchtsziels, sogenannte zweitbeste Lösungen zu entwickeln und die Selbstwirksamkeit des Coachees wieder herzustellen. Das

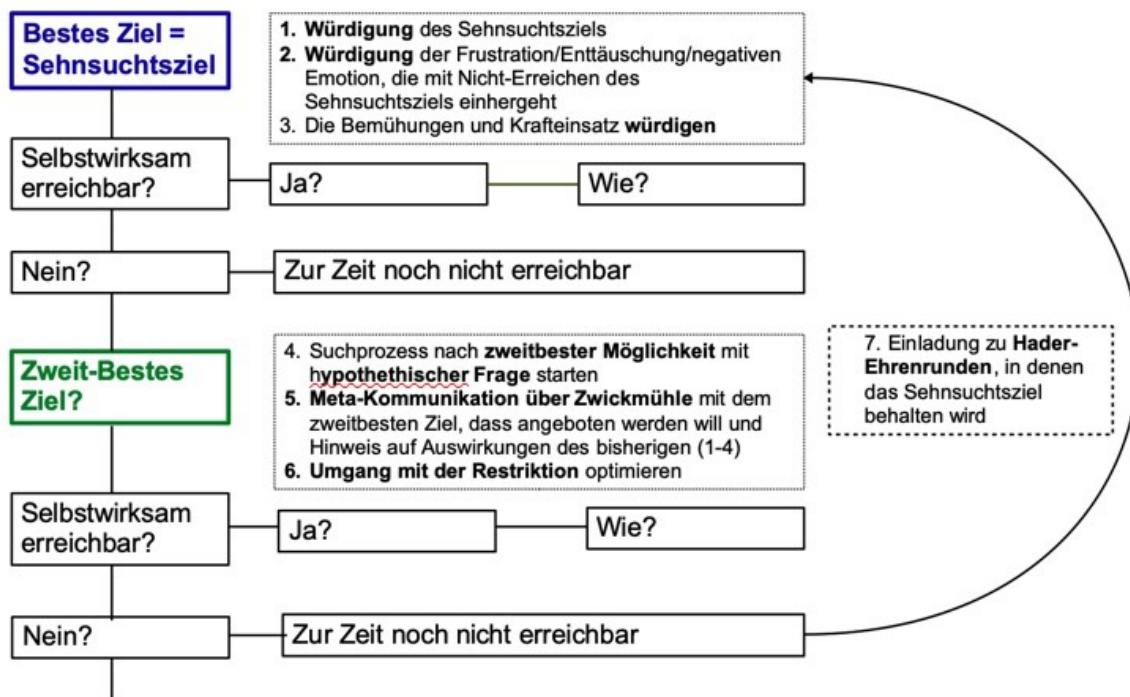
Restriktionsmodell, von Gunther Schmidt entwickelt, zielt darauf ab, einschränkende äussere oder

innere Faktoren, Restriktionen, zu identifizieren, die zur Nicht-Erreichung eines Sehnsuchtsziels führen. Diese einschränkenden Faktoren werden als momentan unveränderbare Restriktionen behandelt. Um in solchen Situationen wieder ein Erleben von Kompetenz und Erfolgsmöglichkeiten erreichen zu können, braucht es einerseits eine **Würdigung des Sehnsuchtsziels** (Ziel das momentan nicht selbstwirksam erreicht werden kann) und des **Krafteinsatzes**. Probleme und Symptome werden als kompetente Lösungsversuche gewürdigt. Sowie Aufbau von zweitbesten Zielen, die auch im Moment eigenständig erreicht werden können. Das Restriktionsmodell lädt, im Gegensatz zu vielen anderen Konzepten, in denen manchmal die Rede davon ist man müsse sich „mit etwas abfinden“, etwas „wegmachen“, dazu ein, dass der Wunsch, das Ersehnte zu erreichen, als **Sehnsuchtsziel bestehen bleiben darf**. Gleichzeitig wirbt man im Rahmen des Modells dafür, an **zweitbesten Zielen** zu arbeiten, die selbstwirksam erreichbar sind. Diese drehen sich darum, den Umgang mit der aktuellen Situation zu optimieren und eventuell die Wahrscheinlichkeit für die Erreichung der Sehnsuchtsziels zu erhöhen. Durch dieses Vorgehen kann die Sehnsucht und der Krafteinsatz der Menschen gewürdigt werden und gleichzeitig Kräfte mobilisiert werden, um die verbleibenden Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten optimal zu nützen. Dabei lädt Gunther Schmidt zu sogenannten **Ehrenrunden** ein. Da unser Gehirn gerne seine gewohnten Abläufe beibehält, kann es sein, dass wir manchmal in unsere alten gut geübten Muster zurück gehen – hier hat Gunter Schmidt den Begriff der Ehrenrunde (statt Rückfall, oder Vorfall) geprägt, der sich hoffnungsvoller und zukunftsweisender anfühlt.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Restriktionsmodell im Coaching nicht als alleinige Methode verwendet wird, sondern in Kombination mit anderen Coaching-Techniken, wie zum Beispiel systemische Fragen, hypothetische Fragen, Problemlösegymnastik.

2.1. Praktische Durchführung des Coachings mit dem Restriktionsmodell

Restriktionsmodell



3. Umgang mit (körperlichen) Restriktionen im Yoga

3.1. Yoga Einführung

Yoga ist ...

eine Übungspraxis, die Menschen in einen Zustand führen möchte, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht. Mithilfe angepasster Übungen kann man die Beweglichkeit, den Atem, den Geist (Achtsamkeit) und die Lebensqualität steigern und damit (wieder) selbstbewusster, zufriedener und handlungsfähiger werden. Da es um das innere Erfahren und Erleben geht, sollte man mit einfachen Übungen anfangen. Man kann sich auf sich selbst konzentrieren. Man spürt sich in dem Bewegungsablauf und den Haltungen und gewinnt Klarheit und Vertrauen.

3.2. Umgang mit körperlichen Restriktionen in der Yogapraxis

Fast jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens körperliche Einschränkungen. Sei es von Geburt

an durch Fehlbildungen wie zum Beispiel Hüftdysplasie, durch Unfälle, Krankheiten oder zu viel Arbeit am Computer wie zum Beispiel Mausarm, bis hin zu den Einschränkungen, die sich durch das Älterwerden ergeben.

Üben sollte man nicht wenn man akute Erkrankungen im Bewegungsapparat oder akute starke Schmerzen hat (z.B. Hexenschuss). In diesen Fällen braucht der Körper erst Ruhe und Heilung. Sobald die Schmerzen abgeklungen sind, startet man am besten mit kleinen Bewegungen und hört in sich hinein, ob sie einem gut tun. Wenn die Beschwerden schon eine Weile zurück liegen oder chronisch sind, hält man am besten zuerst Rücksprache mit dem Arzt und bespricht sich mit dem Yogalehrer.

Der moderne Yogaunterricht stellt den Menschen mit seiner individuellen Geschichte und Einzigartigkeit seines Körpers in den Mittelpunkt.

Bei körperlichen Einschränkungen kann man die Asanas (Yogahaltungen) so anpassen, dass man ihre positive Wirkung nutzen und gleichzeitig Rücksicht auf die körperlichen Voraussetzungen nehmen. Das bedeutet, dass man zunächst überlegt, welche Haltungsgruppen beziehungsweise Übungen welche Wirkungen haben, und wie man sie von anspruchsvoll zu machbar abwandeln kann.

Man unterscheidet zwischen Haltungen, die **Kraft aufbauen** und so unser Skelettsystem stützen (Beispiel Standhaltungen und Core-Aktivierung), Haltungen, die die **Beweglichkeit verbessern** und **Muskeln dehnen** und damit Gelenke entlasten (Beispiel Hüftöffnungen), Haltungen, die die Körperflüssigkeiten aktivieren und so für einen guten **Stoffwechsel und Entgiftung** sorgen (Beispiel Twists und Umkehrhaltungen) und Entspannung wie Restorative Yoga oder Yin Yoga plus Meditation und Pranayama (Atemlenkung).

Bei körperlichen Einschränkungen kann man Kräftigung und Beweglichkeit mit einfachen Übungen fördern. Die Körperhaltungen und Bewegungen werden so angepasst, dass sie machbar sind und eine angemessene Herausforderung bieten.

Die Übungen werden so dosiert, dass es das erste Ziel ist, in die Bewegungsabläufe wieder reinzufinden. Sie zu spüren und zu erleben, was (bereits) machbar ist. Die Übungen dann weitergehend so anpassen, dass sich keine Unterforderung ergibt, aber auch keine Überlastung. Die richtige Anstrengung fördern und Überlastung vermeiden. Ob einem das gelingt, zeigt einem der Atem. Fließt er gleichmässig (selbst wenn er durch Anstrengung schneller oder tiefer geht), dann haben wir das richtige Mass gefunden, oder stockt der Atem, dann ist es wichtig wieder etwas

nachzulassen und weiter zu atmen.

Man erlebt (wieder), wie man den Körper bewegen, seinen Rhythmus spüren kann, Konzentrationsfähigkeit und Ruhe erlangt, ein entspanntes Körpergefühl erfährt, und damit insgesamt wieder zu sich zu finden. Auch wenn man aufgrund von Erkrankung körperlich eingeschränkt ist, ist Bewegung möglich, und das schenkt einem Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht.

Wie können Übungen und Haltungen angepasst werden? Zum Beispiel können **Hilfsmittel** eingesetzt werden, Blöcke um die Arme zu verlängern, Hinzuziehen eines Stuhls wenn man sich nicht mehr auf die Matte setzen kann. Oder man **wandelt Übungen so ab**, dass sie dem Bewegungs- und/oder Dehnradius des Übenden entsprechen (z.B. Stützübungen wie den Herabschauenden Hund im Unterarmstand ausführen). So können **kleine Schritte** und Abfolgen definiert werden. Individuelle dem Bedürfnis des Übenden angepasste Übungsabfolgen. Diese kann und sollte man mit dem Arzt und Yogalehrer vorab besprechen. Wichtig ist auch in sich hinein zu hören und zu spüren beim Üben, was einem gut tut und was eher zu Schmerzen/Verspannungen und ungutem Gefühl führt. Wichtig ist hier auch die **Würdigung** dessen was man schon erreichen kann, was möglich ist. Weiterhin ist es hilfreich bei den Übungen im Geist bei sich im hier und jetzt zu bleiben, und **sich nicht mit anderen oder einem früheren Ich zu vergleichen**. Man bleibt bei dem was hier und heute für einen gut funktioniert und einem gut tut.

Es geht zum Teil auch darum, sich selbst „wieder“ kennenzulernen. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung. Da wo man Grenzen spürt, geht es darum diese zu akzeptieren. Man kann nach Alternativen in der Bewegungsausführung suchen, entscheiden was tut einem gut, was tut einem nicht gut. Es geht darum, Schritt für Schritt die Übungen einzustudieren, bis die Bewegungsabläufe eine Selbstverständlichkeit sind. Wenn man die einfache Bewegungsabfolge intensiv erfahren hat, kann man die Übungen erweitern, die Bewegungsabläufe komplexer gestalten, ohne ungeduldig zu werden oder sich zu überfordern oder zu schädigen. So kann Yoga einen wieder in angemessenes Erleben führen.

4. Synergien aus Coaching und Yoga im Umgang mit körperlichen Restriktionen

4.1. Gemeinsamkeiten von Coaching und Yoga

Coaching und Yoga haben einige Gemeinsamkeiten:

Sowohl im Coaching als auch im Yoga braucht es einen **Coach / Yogalehrer**, der einen in die Übungen, in den Weg hineinführt.

Beides **akzeptiert die Restriktionen** und sucht nach dem Möglichen, geht davon aus dass das Mögliche in einem liegt.

Beide Ansätze arbeiten damit, **die Anhaftung an das Sehnsuchtsziel (für den Moment) zu lösen** und zu schauen, was im hier und jetzt möglich ist.

Coaching und Yoga arbeiten mit dem **Einfluss von Körper auf Geist und umgekehrt**. Bei Erfolgen, die auf körperlicher Ebene gemacht werden, ändert sich auch die Einstellung auf geistiger Ebene und umgekehrt.

Asanas sind **Werkzeuge** im Yoga. Im Coaching werden **Tools** angewendet, um den Coachee zu seiner Lösung seines Problems zu führen.

Beides arbeitet damit, seine **Grenzen wahrzunehmen** und zu erspüren, was möglich ist. Das zu akzeptieren. Um dann sukzessive im Rahmen des Möglichen, die Grenzen und den Möglichkeitsraum zu erweitern.

4.2. Wie sich beide Methoden ergänzen können

Coaching und Yogapraxis können sich auch gegenseitig beflügeln. Erfolgserlebnisse und Zuversicht auf der einen Ebene öffnen einem neue Leichtigkeit und Möglichkeiten auf der anderen Ebene.

Körperbewusstsein: Yoga fördert ein tieferes Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse. Durch die Praxis von Asanas können körperliche Restriktionen identifiziert und bewusst wahrgenommen werden. Das Coaching kann dann helfen, diese Restriktionen zu verstehen und Wege zu finden, um mit ihnen umzugehen.

Entspannung und Stressabbau: Yoga beinhaltet auch Atemübungen und Meditationstechniken, die zur Entspannung beitragen und Stress abbauen können. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn körperliche Restriktionen mit Schmerzen oder Verspannungen verbunden sind, die durch Stress verstärkt werden. Das Coaching kann dabei unterstützen, stressauslösende Faktoren zu identifizieren und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Flexibilität und Stärkung: Yogaübungen zielen darauf ab, Flexibilität, Kraft und Ausdauer des Körpers zu verbessern. Durch gezielte Übungen können bestimmte körperliche Restriktionen gelockert oder überwunden werden. Das Coaching kann dabei helfen, realistische Ziele zu setzen und den Fortschritt zu verfolgen.

Achtsamkeit und Selbstakzeptanz: Sowohl Yoga als auch Coaching fördern Achtsamkeit und Selbstakzeptanz. Durch die Praxis von Yoga lernen Menschen, ihren Körper anzunehmen und liebevoll mit ihm umzugehen, auch wenn er bestimmte Restriktionen aufweist. Das Coaching kann dabei unterstützen, eine positive Einstellung zum eigenen Körper zu entwickeln und Selbstakzeptanz zu fördern.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Kombination von Coaching und Yoga bei körperlichen Restriktionen individuell angepasst werden sollte. Es ist ratsam, einen qualifizierten Coach und/oder Yogalehrer zu konsultieren, der über Erfahrung in der Arbeit mit körperlichen Restriktionen verfügt

4.3. Limitationen von Coaching und Yoga im Umgang mit körperlichen Restriktionen

Obwohl die Kombination von Coaching und Yoga beim Umgang mit Restriktionen viele Vorteile bieten kann, gibt es auch einige Limitationen, die berücksichtigt werden sollten:

Fachliche Kompetenz: Sowohl Coaching als auch Yoga erfordern eine fundierte Ausbildung und Erfahrung. Es ist wichtig sicherzustellen, dass der Coach und/oder Yogalehrer über das nötige Wissen und die Fähigkeiten verfügt, um angemessen mit körperlichen Restriktionen umzugehen. Eine unzureichende Kenntnis oder unsachgemäße Anleitung könnte zu Verletzungen oder Verschlimmerung der Restriktionen führen.

Medizinische Aspekte: Bei bestimmten körperlichen Restriktionen ist es wichtig, medizinische Ratschläge einzuholen und gegebenenfalls mit einem Arzt oder Therapeuten zusammenzuarbeiten. Ein qualifizierter Fachmann kann helfen, die individuellen Bedürfnisse und Grenzen zu verstehen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Individuelle Unterschiede: Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Fähigkeiten und Einschränkungen. Es ist wichtig, dass die Kombination von Coaching und Yoga individuell angepasst wird, um den spezifischen Bedürfnissen und

Möglichkeiten jedes Einzelnen gerecht zu werden.

Psychologische Aspekte: Manche Menschen können durch körperliche Restriktionen psychologisch belastet sein. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, zusätzlich zur Kombination von Coaching und Yoga auch psychotherapeutische Unterstützung in Betracht zu ziehen, um die psychischen Auswirkungen der Restriktionen anzugehen.

5. Fazit

Restriktionen können als extrem einschränkend und unveränderbar erlebt werden. Wenn die Restriktionen als so stark empfunden wird und nicht selbstwirksam gelöst werden können, kann es dazu führen, dass man wütend wird, oder sich als Opfer erlebt und beginnt, sich selbst als unfähig abzuwerten. Dies bindet sehr viel Kraft und die übrig gebliebenen Gestaltungsmöglichkeiten können oft nicht optimal genützt werden.

Das Restriktionsmodell im Coaching und der Umgang mit Restriktionen im Yoga ermöglichen beide Akzeptanz der Restriktionen, unter Würdigung des Sehnsuchtsziels. Es sind die kleinen Veränderungen durch zweitbeste Ziele, die Erfahrung von Selbstwirksamkeit erleben lassen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit im Yoga kann mehr Wirksamkeit in anderen Bereichen ermöglichen und somit dem Coaching Prozess dienen. Umgekehrt kann Coaching den Umgang mit körperlichen Restriktionen und die Arbeit mit Asanas im Yoga sehr gut ergänzen. Es kann Dankbarkeit über das Erreichte entstehen, Würdigung der Bemühungen und Erleben von Selbstwirksamkeit, die letztlich den Unterschied machen und eine neue Annäherung an das Sehnsuchtsziel ermöglichen können.

6. Literaturverzeichnis

Anna Trökes, Das grosse Yogabuch, 2010, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN: 3-7742-1795-5

Gunther Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, 2022, Carl Auer Verlag, ISBN: 978-3-89670-470-2

Unterlagen Inkonstellation – Systemische Coaching Ausbildung, Düsseldorf 2023