

Verwendung von Kunst im Coaching

Abschlussarbeit

zur Systemischen Coaching-Ausbildung

Ausbildungsinstitut: InKonstellation

Abschluss im Mai 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Grundprinzipien im Coaching.....	3
Thematisierung von Emotionen und Bedürfnisse des Klienten im Coaching Prozess ..	5
Hilfsmittel im Coaching Prozess.....	6
Verwendung von Kunst im Coaching Prozess.....	7
Themenstellungen für Kunst im Coaching Prozess	8
Für welche Personengruppen besonders geeignet.....	9
Zu beachten bei Verwendung von Kunst im Coaching Prozess	10
Fazit	11
Quellen.....	12

Einleitung

Diese Arbeit untersucht ob und wenn ja, für welche Themenstellungen und Methoden Kunst ein geeignetes Hilfsmittel im Coach Prozess darstellen kann. Dabei werden zunächst die Grundprinzipien im Coaching erläutert und daran schließend diskutiert, weshalb die Thematisierung von Emotionen und Bedürfnissen ein essentieller Bestandteil des Coaching sein muss. Als nächstes werden geeignete Hilfsmittel vorgestellt, die diesen Teil im Coaching Prozess unterstützen. Auf die Kunst als mögliches Hilfsmittel wird sodann vertiefend eingegangen und behandelt, für welche Themenstellungen und für welche Personengruppen sich dieses Hilfsmittel besonders gut eignet. Die Arbeit schließt mit einem Hinweis, was als Coach bei der Verwendung von Kunst im Coaching zu beachten ist.

Grundprinzipien im Coaching

Im Coaching geht es im Allgemeinen darum, Einzelpersonen oder Gruppen dabei zu helfen, ihre persönlichen oder beruflichen Fragestellungen und Herausforderungen zu identifizieren und eigene Ressourcen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Ziel eines Coaching-Prozesses ist somit, die eigene Wahrnehmung, das Erleben und Verhalten zu verbessern bzw. zu erweitern. Der Coaching Prozess beginnt oft mit der Festlegung klarer und erreichbarer Ziele, Diese Ziele sollten spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sein (SMART Ziele).

Im Coachingprozess wird die Veränderung letztlich vom Coachee selbst getragen, vorangetrieben und umgesetzt. Das heißt, die Lösung für neue Verhaltensweisen liegt in der Person selbst. Die Atmosphäre, die während eines Coachings geschaffen wird, ist durch Fragen geleitet, die zum Nachdenken anregen und es dem Coachee ermöglichen, aktiv an seinem eigenen Lernen teilzunehmen. Ein unverzichtbarer Aspekt ist die Haltung des Coaches, die geprägt ist durch Wertschätzung und Verständnis für den Klienten. Sie ist Erfolgsfaktor für einen erfolgreichen Beziehungsaufbau, der wiederum dabei hilft, einen kraftvollen Kreislauf aus Aktion, Reflexion und Lernen zu schaffen, der sich im Laufe der Zeit wiederholt. Die neuen Verhaltensweisen selbst sind der Schlüssel, um neue neuronale Bahnen zu schaffen und das Verhalten dauerhaft zu verändern, während die Reflexion der Schlüssel ist,

um alternative Verhaltensweisen zu definieren. Dies braucht Zeit, denn man arbeitet daran, neue Gewohnheiten zu entwickeln und das Gehirn zu trainieren, um neue neuronale Bahnen für das Verhalten zu schaffen.

Die Grundprinzipien können je nach spezifischem Ansatz und Kontext variieren, aber einige allgemeine Prinzipien umfassen:

- Selbstbestimmung: Coaches unterstützen Klienten dabei, ihre eigene Richtung zu bestimmen und ihre eigenen Lösungen zu finden. Sie fungieren eher als Bergleiter und helfen den Klienten dabei, selbstverantwortlich zu handeln und Entscheidungen zu treffen.
- Vertraulichkeit: eine vertrauliche und vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Klient ist von entscheidender Bedeutung, um ein offenes und ehrliches Umfeld zu schaffen, in dem der Klient frei über seine Herausforderungen und Ziele sprechen kann.
- Stärkung der Handlungskompetenz: ein wesentlicher Aspekt des Coachings ist es, Klienten zu ermächtigen, ihr eigenes Potenzial zu erkennen und zu nutzen. Coaches ermutigen Klienten, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln, um ihre Ziele zu erreichen.
- Grundhaltung des Nichtwissens: Der Coach nimmt die bescheidene und demütige Haltung ein, nicht zu wissen, was die beste Lösung für den Klienten darstellt. Diese richtet sich ganz nach den Wünschen und Bedürfnissen des Klienten.
- Fortlaufende Unterstützung und Feedback: durch kontinuierliche Unterstützung, Feedback und gegebenenfalls Anpassungen im Prozess können Coaches sicherstellen, dass der Klient auf dem richtigen Weg ist, um seine Ziele zu erreichen. Die Bereitstellung konstruktiven Feedbacks unterstützt den Klienten dabei, sich weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Der Coaching-Prozess wird je nach spezifischen Bedürfnissen und Zielen des Klienten individuell gestaltet. Es kann sich auf verschiedene Bereiche konzentrieren, darunter persönliche Entwicklung, berufliche Karriere, zwischenmenschliche Beziehungen, Stressbewältigung und vieles mehr.

Thematisierung von Emotionen und Bedürfnisse des Klienten im Coaching Prozess

Emotionen sind ein wichtigstes Signalsystem und dienen unserem Körper der schnellen Einschätzung einer Situation. Es gab sie schon lange vor dem Denken und der Sprache. Emotionen sind bedeutsam, weil sie uns auf Dinge aufmerksam machen, die für uns wichtig sind. Sie informieren uns darüber, wie es uns mit uns selbst und den Menschen um uns herum geht. Alle Gefühle stehen in direkter Beziehung zu unseren Bedürfnissen. Gefühle sind eine Reaktion von Gehirn und Körper auf die Tatsache, dass etwas Wichtiges passiert ist. Dabei zeigen die Emotionen an, dass wir uns mit dem, was passiert ist, auseinandersetzen müssen, da eines oder mehrere Ihrer Bedürfnisse davon betroffen sind.

Das Ansprechen von Emotionen und Bedürfnissen im Coaching-Prozess ist aus mehreren Gründen von entscheidender Bedeutung.

Indem Emotionen und Bedürfnisse angesprochen werden, kann der Klient ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln. Dies ermöglicht dem Coach, seine Werte, Motivationen und Ziele klarer zu erkennen und sich bewusst zu machen, wie diese ihre Entscheidungen und Handlungen beeinflussen.

Oft können unbeachtete Emotionen und Bedürfnisse die Leistung oder das Wohlbefinden eines Klienten behindern. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Aspekten im Coaching-Prozess können Hindernisse identifiziert und bewältigt werden, um das persönliche und berufliche Wachstum zu fördern. Indem Coaches einfühlsam und verständnisvoll auf die Emotionen und Bedürfnisse des Klienten eingehen, wird zudem Vertrauen in die Beziehung aufgebaut. Dies schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem der Klient sich wohl fühlt, offen über seine Herausforderungen und Ziele zu sprechen.

Es ist daneben zu beachten, dass Emotionen und Bedürfnisse oft zu bestimmten Verhaltensweisen führen, die ein Verhaltensmuster ergeben. Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis. Indem diese im Coaching-Prozess angesprochen werden, können sowohl der Klient als auch der Coach bestimmte Verhaltensmuster erkennen und verstehen. Dies ermöglicht es, effektivere Strategien zur persönlichen Entwicklung und Veränderung zu entwickeln.

Eigene Emotionen und Bedürfnisse zu erkennen, anzuerkennen und zu akzeptieren, fördert das persönliche Wachstum und die Selbstakzeptanz. Dies ermöglicht es dem Klienten, ein gesünderes Selbstbild zu entwickeln und ein erfüllteres Leben zu führen.

Somit lässt sich zusammenfassen, dass durch das Ansprechen von Emotionen und Bedürfnissen im Coaching-Prozess Klienten ihre persönlichen Herausforderungen besser bewältigen können, ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln und wirksamere Strategien zur Erreichung ihrer Ziele entwickeln. Um Emotionen und Bedürfnisse im Coaching anzusprechen, eignen sich verschiedene Hilfsmittel die im folgenden thematisiert werden.

Hilfsmittel im Coaching Prozess

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die im Coaching-Prozess eingesetzt werden können, um Emotionen auszudrücken und zu verstehen. Diese können je nach den Vorlieben und Bedürfnissen des Klienten individuell angepasst werden. Hier sind einige gängige Hilfsmittel, die im Coaching verwendet werden, um Emotionen auszudrücken.

Beispielsweise können das Führen von Tagebüchern, das Schreiben von Briefen oder das Verfassen von Gedichten den Klienten dabei helfen, ihre Emotionen zu artikulieren und ihre Gedanken zu ordnen. Schriftliche Ausdrucksformen können eine private und reflektierende Methode sein, um Gefühle und Erfahrungen zu erkunden. Auch körperliche Aktivitäten wie Tanz, Bewegungstherapie oder Yoga können dabei helfen, emotionale Spannungen abzubauen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese Aktivitäten können den Klienten helfen, sich besser mit ihren Emotionen zu verbinden und ein tieferes Verständnis für ihre körperlichen Reaktionen auf emotionale Zustände zu entwickeln. In eine ähnliche Richtung geht die Verwendung von Rollenspielen und theatralischen Techniken. Mit diesen kann es den Klienten ermöglicht werden, verschiedene Perspektiven zu erkunden und ihre Emotionen durch das Annehmen verschiedener Rollen und Identitäten zu. Weiteres Mittel ist die Verwendung von Musik und Klang. Diese kann emotionale Resonanz hervorrufen und den Klienten dabei helfen, tiefere Gefühle und Stimmungen zu erkunden. Musik kann eine kraftvolle Ausdrucksform sein, um positive Emotionen zu

verstärken oder negative Emotionen zu bewältigen. Ergänzend dazu kann die Verwendung von künstlerischen Medien wie Malerei, Zeichnen, Skulptur oder Collage es den Klienten ermöglichen, ihre Emotionen auf nonverbale Weise auszudrücken. Kunsttherapie kann dabei helfen, verborgene Emotionen und innere Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten.

All diese Hilfsmittel können individuell oder in Kombination eingesetzt werden, um den Klienten dabei zu unterstützen, ihre Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren, um ein tieferes Selbstbewusstsein und persönliches Wachstum zu fördern. In dieser Ausarbeitung soll ein Fokus auf die Verwendung von Kunst als Hilfsmittel gelegt werden.

Verwendung von Kunst im Coaching Prozess

Die Verwendung von Kunst im Coaching-Prozess kann für Klienten äußerst vorteilhaft sein, da sie eine alternative Ausdrucksform bieten kann, die es ermöglicht, tief sitzende Emotionen und Erfahrungen auf eine non-verbale Weise zu erkunden.

So kann Kunst eine effektive Methode sein, um Klienten zu helfen, Gefühle auszudrücken, die sie möglicherweise nicht verbal kommunizieren können.

Ein Aspekt ist folglich ist die Erleichterung der Kommunikation. Kunst kann als Katalysator dienen, um schwierige Themen anzugehen, die Klienten möglicherweise nicht offen diskutieren möchten. Sie ermöglicht es den Klienten, ihre Gefühle und Gedanken zu visualisieren und mit dem Coach auf einer tieferen Ebene zu kommunizieren. Möglich sind hier entweder die Präsentation verschiedener Bilder und die Besprechung der Assoziationen, Bilder und Gefühle die diese beim Klienten auslösen. Oder das Malen eigener Bilder und damit die Darstellung der eigenen Gefühlwelt. Beide Methoden können dem Klienten helfen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und ihre Achtsamkeit zu schärfen. Das erfolgt, in dem Klienten lernen, sich auf ihre Empfindungen und Gedanken zu konzentrieren. Durch diesen Prozess verbessert sich das Selbstbewusstsein. Dies kann zu einem tieferen Verständnis ihrer Emotionen und Bedürfnisse führen. Daneben wird die kreative Denkfähigkeit verbessert, was dazu beitragen kann, neue Perspektiven zu gewinnen und innovative Lösungen für bestehende Probleme zu entwickeln.

Während dem künstlerischen Schaffen ist es möglich, dass Klienten in einen „Flow-Zustand“ gelangen. Flow, auch als "Flow-Erleben" oder "Flow-Zustand" bezeichnet, ist ein psychologisches Konzept, das von dem ungarischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi eingeführt wurde. Flow beschreibt einen mentalen Zustand höchster Konzentration und vollständiger Vertiefung in eine Aktivität. In diesem Zustand sind Personen vollständig in ihre Handlungen vertieft, verlieren das Bewusstsein für die Zeit und erleben ein intensives Gefühl von Freude und Zufriedenheit. Das Flow-Erleben ist oft eng mit einem Gefühl der Erfüllung und des Engagements verbunden. Im Flow-Zustand sind Menschen so stark in ihre aktuelle Aufgabe vertieft, dass sie oft das Bewusstsein für äußere Belastungen verlieren. Dies kann zu einer Reduzierung von Stress und einer verbesserten emotionalen Gesundheit führen.

Durch den künstlerischen Ausdruck im Coaching können Klienten ihre persönliche Entwicklung fördern, indem sie ihre kreativen Fähigkeiten weiterentwickeln, Selbstreflexion fördern, ihr Selbstvertrauen stärken und Stress reduzieren. Zu erörtern ist nun, für welche Themenstellungen sich Kunst als Hilfsmittel im Coaching Prozess besonders gut eignet.

Themenstellungen für Kunst im Coaching Prozess

Die Verwendung von Kunst im Coaching-Prozess eignet sich besonders gut für eine Vielzahl von Themen und Problemstellungen, bei denen non-verbale Ausdrucksformen hilfreich sein können.

Kunst kann Klienten dabei helfen, ihre Emotionen auf eine nonverbale Weise auszudrücken, insbesondere wenn sie Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Durch die künstlerische Ausdrucksform können sie ihre Emotionen visualisieren und besser verstehen. Künstlerische Aktivitäten können Klienten dabei helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Das Eintauchen in den kreativen Prozess kann beruhigend wirken und zur Förderung von Entspannung und Achtsamkeit beitragen. Kunst kann Klienten dabei helfen, ihre Identität zu erkunden und sich selbst besser kennenzulernen. Durch künstlerische Aktivitäten können sie ihre Werte, Interessen und Ziele visuell darstellen und ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln. Daneben kann Kunst verwendet werden, um die

Kommunikation und das Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen zu fördern. Durch künstlerische Aktivitäten können Klienten ihre Beziehungen reflektieren und neue Wege finden, um ihre Gefühle und Gedanken auf eine kreative und zugängliche Weise zu kommunizieren.

Ergänzend sei noch die Traumaverarbeitung und -bewältigung genannt. Kunsttherapie kann bei der Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen hilfreich sein. Klienten können durch künstlerische Ausdrucksformen ihre traumatischen Erlebnisse symbolisieren und verarbeiten, was zu einer besseren Bewältigung und Heilung führen kann. Dies ist jedoch kein Anwendungsfeld für Coaching, da der Coaching Prozess kein aufdeckender sondern ein zudeckender, als Stärkenorientierter Ansatz ist.

Durch die gezielte Nutzung von Kunst im Coaching-Prozess können Coaches ihren Klienten dabei helfen, verschiedene Herausforderungen anzugehen und persönliches Wachstum zu fördern.

Für welche Personengruppen besonders geeignet

Der Einsatz von Kunst im Coaching-Prozess kann sich für verschiedene Personengruppen als besonders wirksam erweisen. Hier sind einige Gruppen, für die dieser Ansatz besonders geeignet sein könnte.

- Kinder und Jugendliche: Kinder und Jugendliche können von kreativen Ausdrucksformen profitieren, da sie oft Schwierigkeiten haben, komplexe Emotionen und Erfahrungen in Worte zu fassen. Kunsttherapie kann ihnen helfen, ihre Emotionen zu verarbeiten und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.
- Personen mit kreativen Berufen: Kreative Fachleute wie Künstler, Designer, Schriftsteller und Musiker können von künstlerischen Ansätzen im Coaching profitieren, um ihre kreativen Blockaden zu überwinden, neue Perspektiven zu gewinnen und ihre künstlerische Ausdrucksfähigkeit zu fördern.
- Personen mit eingeschränkten verbalen Fähigkeiten: Menschen, die aufgrund von Sprachbarrieren, Entwicklungsstörungen oder anderen Hindernissen Schwierigkeiten haben, sich verbal auszudrücken, können von künstlerischen

Ausdrucksformen im Coaching profitieren, um ihre Gedanken und Emotionen zu kommunizieren.

- Gruppen mit Stress oder Burnout: Personen, die unter starkem Stress, Burnout oder anderen psychischen Belastungen leiden, können durch künstlerische Aktivitäten im Coaching-Prozess Entspannung und Selbstreflexion erfahren, was zu einer besseren Stressbewältigung und emotionalen Regulierung führen kann.

Durch die Anpassung des künstlerischen Ansatzes an die spezifischen Bedürfnisse und Merkmale dieser Personengruppen kann der Coaching-Prozess effektiver gestaltet werden, um ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse zu unterstützen.

Zu beachten bei Verwendung von Kunst im Coaching Prozess

Bei der Verwendung von Kunst im Coaching-Prozess gibt es mehrere wichtige Punkte zu beachten, um sicherzustellen, dass diese Methode effektiv und angemessen eingesetzt wird.

Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten sollte für den Klienten freiwillig sein. Es ist wichtig sicherzustellen, dass der Klient sich wohlfühlt und bereit ist, sich künstlerisch auszudrücken. Als Coach ist wichtig darauf zu achten und ein Gespür dafür zu haben, ob diese Methode geeignet ist. Der Klient soll nicht dazu gedrängt werden, sich künstlerisch zu betätigen, wenn er dazu nicht bereit ist. Wenn der Klient sich bereit erklärt dieses Hilfsmittel auszuprobieren, schafft der Coach eine sichere und unterstützende Umgebung, in der der Klient sich frei ausdrücken kann, ohne Angst vor Bewertung oder Kritik zu haben. Dies fördert Offenheit und Ehrlichkeit und ermöglicht es dem Klienten, sich auf den Prozess einzulassen.

Zu berücksichtigen sind auch kulturelle Unterschiede und Sensibilitäten, wenn man künstlerische Aktivitäten in den Coaching-Prozess integriert. Bestimmte künstlerische Ausdrucksformen können in einigen Kulturen möglicherweise unterschiedlich interpretiert werden, daher ist es wichtig, darauf Rücksicht zu nehmen und respektvoll mit der kulturellen Vielfalt umzugehen.

Kunst kann starke Emotionen hervorrufen. Als Coach ist es wichtig, darauf vorbereitet zu sein und angemessene Methoden zu haben, um mit aufkommenden Emotionen umzugehen.

Abschließend sind gegebenenfalls auch ethische Richtlinien und Standards der eigenen Coaching-Organisation und des Berufsverbands zu beachten. Ein Informationsgespräch in der Auftragsklärung kann sicherstellen, dass der Klient angemessen informiert ist und sein Einverständnis abgibt, bevor man künstlerische Aktivitäten in den Coaching-Prozess einbezieht.

Fazit

Der Einsatz von Kunst im Coaching-Prozess kann eine wertvolle Methode sein, um Emotionen und Bedürfnisse auf nonverbale Weise zu erkunden und zu verstehen.

Durch den künstlerischen Ausdruck im Coaching können Klienten ihre Emotionen besser regulieren, Selbstreflexion fördern, kreative Denkfähigkeiten entwickeln und ihr Selbstbewusstsein stärken.

Für Coaches, die Kunst im Coaching-Prozess einsetzen möchten, ist es wichtig, ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Klienten freiwillig und ohne Druck künstlerische Aktivitäten ausüben können. Es ist entscheidend, kulturelle Sensibilität zu zeigen, verantwortungsbewusst mit aufkommenden Emotionen umzugehen und ethische Richtlinien zu beachten. Durch die gezielte Anpassung des künstlerischen Ansatzes an die individuellen Bedürfnisse der Klienten kann der Coaching-Prozess effektiver gestaltet werden, um persönliche Wachstumsziele zu unterstützen und das Wohlbefinden zu fördern.

Quellen

- Cox, E., & Bachkirova, T. (2014). *The practice of coaching: An international casebook*. Routledge.
- Csikszentmihályi, M. (2008): "Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games. 1975." 8. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 2000, ISBN 3-608-95338-8
- Grant, A. M., & O'Keeffe, M. (2019). *Evidence-based coaching: Flourishing in practice*. John Wiley & Sons.
- Hinz, L. (2016). "The role of art in coaching and coaching psychology." *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 9(2), 107-121.
- Kauffman, C., & Scoular, A. (2015). The coaching relationship: A grounded theory study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 67(3), 231.
- Pritzker, S. (2012). "The Role of Art in Coaching: The Power of Creative Expression in a Practice for Change." *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 10(2), 36-49.
- Rogers, J., & Anfara, V. (2010). "Using Art to Help Clients Make Meaning of Their Experience." *Counseling and Values*, 55 (1), 136-149.
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.
- Van Nieuwerburgh, C. (2014). *Coaching in education: Getting better results for students, educators, and parents*. Karnac Books.