Somatics im Coaching

(SOLICO und SOBUCO)

Körperorientiertes Coaching als
Somatics Life Coaching oder Somatics Business Coaching

Somatics im Coaching (SOLICO und SOBUCO)

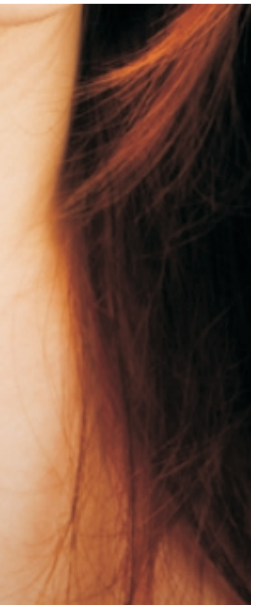
Coaching als Somatics Life Coaching oder Somatics Business Coaching

Der Begriff "Körperorientiertes Coaching" wird von uns verwendet, um zu verdeutlichen, dass Körpersprache und Körpersignale, intensivere und direktere Äußerungen, als der Raum der Kommunikation mit Worten, darstellen.

- **In Bezug auf einen lebenswelt- oder berufsweltbezogenen Beratungs- und Reflektionsprozess**
  können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulsen auf verschiedensten Ebenen durchleuchten. Blockaden auf der Entscheidungs- oder Handlungsebene bedeuten: Im Verstand und im Körper ist etwas ins Stocken geraten. Widerstände gegen Veränderungen sorgen für Lern- und Handlungsblockaden.
  Hier greift Somatics Coaching. Wie deutet man Kontaktsignale, Distanzverhalten, Revierspiele im Alltag?

- **Bei „SOLICO" als Life Coaching Prozess**
  geht es um die Wahrnehmungs- und Spürfähigkeit des eigenen Körpers und die Fähigkeit Impulsen von außen, durch andere zu verstehen und nicht unterbewusst oder unbewusst zu agieren oder zu reagieren. Der Somatics Life Coach arbeitet mit dem allgemeinen, aktuellen Lebensweltbezug, sei es bei Themen der Selbstverwirklichung, Beziehungsgestaltung, zur Findung neuer Perspektiven, in Zeiten von Lebensumbrüchen und Sinnkrisen.

- **In Bezug auf einen beruflich orientierten Beratungs- und Reflektionsprozess „SOBUCO"**
  können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulsen auf verschiedensten Ebenen durchleuchten.
  Hier liegt der Beobachtungs- und Themenkern auf beruflicher Veränderung, Konfliktlösung, Perspektivenentwicklung, Umsetzungsstrategien in Wirtschaft und Beruf, Work-Life-Balance, Team- und Gruppendynamiken in Organisationen.



Beispiel: „Fühle Deinen Körper“

F. ist Leiterin der Vertriebseinheit in einem Konzern im Pharma- und Kosmetikbereich.
Sie führt 14 Außendienstmitarbeiter. Es kommt immer wieder zu Spannungen zwischen den Wünschen der Zentrale und der Arbeitsweise der Außendienstmitarbeiter. In der Betrachtung stellten wir zuerst das Thema Spannung als körperliche Figur in den Raum, um der Wahrnehmung der Spannung mehr Deutlichkeit zu verleihen. (2 Seile an den Seiten-Körper im Spagatansatz) Anschließend fokussierten wir uns auf das Thema: Wo fühle ich mich hingezogen?

Im dritten Schritt kamen wir (kurzgefasst) zum Thema Wertschätzung für die übergeordnete Instanz und zu der persönlichen Sicht- und Denkweise der weiblichen Führungskraft („Ich kämpfe wie eine Löwin für meine Leute“). Wir entschlüsselten die einzelnen Aspekte dieser Aussage und erfuhren, welche persönliche Sichtweise und Weltwahrnehmung von ihr aus hinter dem Ganzen stand. Durch Nachfragen und Reflektieren entstand ein verändertes Verständnis der eigenen Rolle im Unternehmenszusammenhang. Damit veränderte sich das Spannungserleben im Körper, im Empfinden und in der Denkweise. In dem 2 Tage nach unserem Treffen stattfindenden Gespräch mit dem Leiter des Vertriebs in der Zentrale löste sich das Problem einerseits durch das Wert schätzen-Können und Verstehen seiner Aufgabe und Sichtweise und die Wahrnehmung der eigenen Aufgabe. Diese Sichtweise veränderte andererseits auch die Anspruchshaltung der Mitarbeiter im Außendienst und führte zu deren Offenheit und dauerhafter Übernahme von Eigenverantwortung. Spannungen und Reibungen im mentalen und im körperlichen Bereich verschwanden und sind seither nicht mehr aufgetreten.“

Hintergrund zum Beispiel „Fühle deinen Körper!“
Wie in einem erst einmal kaum sichtbaren Netz sind in unserem Leben Gedanken, Emotionen und Taten miteinander verwoben. Die Sichtweisen und Erfahrungen aus 2500 Jahren lassen uns feststellen, dass wir unsere Wirklichkeit durch unsere Wahrnehmung schaffen und damit für Fülle und Erfolg, für Mangel und Misserfolg persönlich verantwortlich sind, da unsere Gedanken, Emotionen, Worte und Taten Ursachen erschaffen, deren Wirkungen wir zeitverzögert später zurück erhalten. Bei dieser Methode der „Verkörperung von Gefühlen“ werden Ansätze moderner Körperarbeit (Somatics, Felt Sense, Somatic Experiencing, Appreciativs Shame Inquiry) in Kombination verwandt, um sich der im Unterbewusstsein festgehaltenen Signale bewußt zu werden. Körperliche Beschwerden oder diffuse Gefühle sind Signale, die aus dem Unterbewusstsein auftauchen. Statt die Wirkungen für „bare Münze“ zu nehmen wird Gewahrsein des Körpers als Mittel zur Veränderung eingesetzt. Aus dieser neurobiologisch orientierten Sicht (Spiegelneuronen) gesehen, speichert unser gesamtes Zellgefüge jede Wahrnehmung, jede Handlung und jede innere Bewertung.

Fortbildung

„SOLICO & SOBUCO - Körperorientiertes Coaching“

Ihr Beschäftigungsfeld bringt Sie mit vielen unterschiedlichen Menschen und Organisationen in Kontakt, zu denen Sie eine aufrichtige und effiziente Kommunikation halten müssen. Nonverbale und paraverbale körpersprachliche Signale spielen hier eine große Rolle.

In diesem Gebiet stellen die in der Fortbildung vermittelten Inhalte:

- Körpersprache und Signalbeobachtung
- Arbeitsgrundlagen Arbeit mit Einzelpersonen & Eigenreflektion
- Weiterentwicklungen Typologie von Ron Kurtz (Hakomi), Core Energetics (J.Pierrakos), IBP (Jack Rosenberg)
- Modell der „Verkörperten Gefühle“ nach Stanley Keleman
- Body Wisdom Theatre (unsere Eigenentwicklung nach dem Method Acting von Lee Strasberg & Konstantin Stanislawski)
- Modelle von M. Feldenkrais und Thomas B. Hanna „Somatics“
- Neurobiologie & Bindungstheorie und ihre Auswirkungen im Beruf und im Leben
- Interaktionales Darstellen von Körper und System in dynamischen Formen („SOBUCO & SOLICO“ Medien in Einzel-, Teamcoaching und Organisationsarchitektur) wichtige und wertvolle Instrumente dar.

Sie erlangen dadurch die Kompetenz,
aufgrund der vermittelten Kenntnisse und Methoden in den Bereichen

WORK: Teamfähigkeit, Führungsverhalten und berufsfokussierte Wahrnehmungsschulung

LIFE: Kreativität, Lebensgestaltung und achtsamkeitsorientierte Körperschulung sich und ihre eigene berufliche oder lebensbezogene Rolle lernfähig und flexibel zu gestalten.

Diese Fortbildung eignet sich

- für Menschen mit Führungsverantwortung, gleich ob als Angestellter oder Unternehmer
- für Berater, Coaches und Therapeuten
- für Veränderungswillige mit Neigung zum sozialen, helfenden oder medizinischen Bereich
- für Kursleiter aus der Erwachsenenbildung

Termine und Kosten finden Sie im Einlegerblatt und im Internet auf
www.koerperorientiert-coachen.de

Somatics Life Coaching

Bei „SOLICO“ geht es um die Wahrnehmungs- und Spürfähigkeit des eigenen Körpers und die Fähigkeit, Impulse von außen, durch andere zu verstehen und nicht unterbewusst oder unbewusst zu agieren oder zu reagieren.

Verschiedene Formen und Aspekte der Arbeit mit Somatics Life Coaching basieren auf Modellen und Methoden des Psychodrama nach Moreno, den Forschungen des Tavistock Centre in England und den Ergebnissen neurobiologischer Forschung.

Beispiel: Ein Thema ist die Bindungseinstellung.

Die Bindungskompetenz Erwachsener und ihre Auswirkungen auf die Lebenswelt, ob in Beziehung, Arbeit oder Freizeit entscheiden über langfristigen Erfolg im Sinne von Flexibilität und Anpassung an unterschiedliche Situationen.

Klassifikationen von Bindungschemata:

Autonome Bindungseinstellung „free-autonomous“

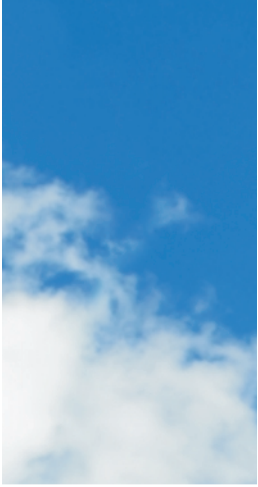
Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Respekt und Empathiefähigkeit. Sie sind sich der negativen wie positiven Affekte und Einstellungen gegenüber ihren eigenen Bindungspersonen bewusst und reflektieren diese in angemessener Weise und Distanz. Diese Menschen reagieren vorhersehbar auf ihre Kinder und können angemessen auf das Bindungsverhalten eingehen.

Distanziert-beziehungsabweisende Bindungseinstellung „dismissing“

Tendenziell idealisieren sie Autoritäten und deren Methoden, wenngleich keine konkreten Situationen aufgezählt werden können, welche diese Idealisierung rechtfertigen. Berichtet wird hingegen von mangelnder Unterstützung sowie von Zurückweisung (offen oder verdeckt) von Bedürfnissen. Die Erwachsenen mit einer distanziert-beziehungsabweisenden Bindungseinstellung zeigen ein sehr großes Unabhängigkeitsbestreben und verlassen sich lieber auf die eigene Stärke. Sie wurden früh unter Leistungsdruck gesetzt.

Präokkupierte, verstrickte Bindungseinstellung „entangeld-enmeshed“

Diese Einstellung haben häufig Menschen, welche von Erinnerungen und Affekten flutartig überschüttet und permanent belastet sind. Die Probleme und Schwierigkeiten innerhalb der Beziehung zu Bindungspersonen konnten sie nicht verarbeiten; sie überbewerten diese und pendeln zwischen Gefühlen wie Wut und Idealisierung hin und her. Letztlich stehen sie immer in einer Abhängigkeitsbeziehung zu den Autoritäten und sehnen sich nach deren Zuwendung und Wiedergutmachung. Vermehrtes „Anklammern“, Vorhandensein von Schuldgefühlen, mangelnde Unabhängigkeit, Erschwerte Identitätsentwicklung.



Von unverarbeitetem Objektverlust beeinflusste Bindungseinstellung „unresolved“

Bindungspersonen, die unter einem unverarbeiteten Trauerprozess leiden oder nicht verarbeitete Erfahrungen von Misshandlung oder sexuellem Missbrauch zeigen ausgeprägte Furcht vor einem Grauen, das nicht greifbar ist. Bindungsrepräsentanzen dieses Typs suchen die Führung in der Beziehung in ungewöhnlichem Ausmaß. Sie oszillieren zwischen Traumatisierung und Täterimage. Generationsgrenzen werden überschritten und die Unteren fühlen sich in der Pflicht, ihre Oberen zu versorgen und ihr psychisches wie auch physisches Wohl zu sichern.

Nicht klassifizierbarer Bindungstyp „cannot classify“

Der Proband wechselt zwischen distanziertem und präokkupiertem Bindungstyp, ohne dass eine klare Strategie zu erkennen war. Meist haben solche Personen schwerwiegende traumatische Erfahrungen. Sie zeigten häufig zutiefst negative Einstellung gegenüber Bindung und den Optionen Lernen, Kreativität, Ausdruck durch Arbeit und Gemeinschaftliches Verhalten. Sie verfügen über unvereinbare Denk- und Verarbeitungsstrategien.

Ein Phänomen aus dem Formenkreis der sogenannten Parentifizierung aus dieser Bindungseinstellung sind familiäre Doktrinen:

Doktrin-Eltern bestrafen die "rebellischen" Kinder.

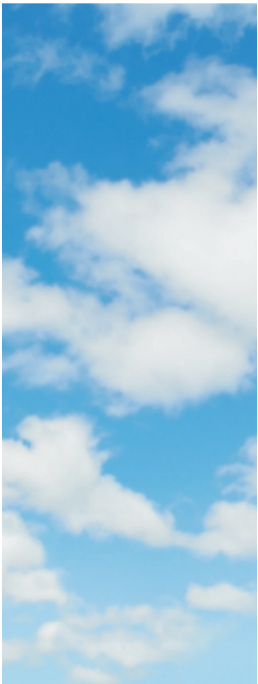
Die Doktrin-Eltern sind nicht in der Lage, den Kindern eigene Entscheidungen zuzugestehen und den Kindern die Menschenrechte zuzubilligen. Der psychische Kindsmissbrauch geht einher mit Zwängen bei der Wahl der von Weltanschauungen, bei der Berufswahl, Lernen von z.B.Musikinstrumenten, intellektuellen Beschäftigungen, Hobbies etc.

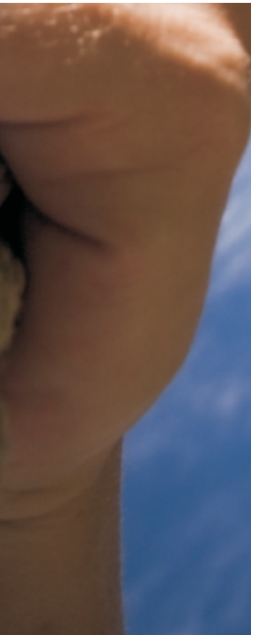
Folge bei politischen Doktrinen: Wenn die Kinder nicht der politischen Doktrin des Vaters oder der Mutter folgen, oder wenn die Kinder nicht in dieselbe Partei oder Gruppierung eintreten, dann gelten die Kinder als Versager und werden emotional von den Eltern ausgestossen.

Folge bei religiösen Doktrinen: Wenn die Kinder nicht der Religion und der religiösen Praxis von Vater oder Mutter folgen, dann gelten die Kinder als Versager und werden emotional von den Eltern ausgestossen.

Folge bei berufsmässigen Doktrinen: Wenn die Kinder nicht den Beruf des Vaters oder der Mutter erlernen, oder wenn die Kinder nicht das Geschäft der Eltern übernehmen, dann gelten die Kinder als Versager und werden emotional von den Eltern ausgestossen.

Im Extremfall werden die Kinder von den Doktrin-Eltern bestraft, wenn sie gewisse Tätigkeiten unterlassen, die das Kind eigentlich selber entscheiden kann, bzw. Kinder werden mit "Zückerchen" belohnt, wenn sie diese oder jene Tätigkeit ausführen. Strafen dieser Erziehung mit "Zuckerbrot und Peitsche" sind Isolation, nicht mehr reden miteinander, Taschengeld kürzen, Arreststrafen, Einsperren, Kontaktverbote etc.





Somatics Business Coaching

Der Begriff „Körperorientiertes Coaching" wird von uns verwendet, um zu verdeutlichen, dass Körpersprache und Körpersignale, intensivere und direktere Äußerungen, als der Raum der Kommunikation mit Worten, darstellen.

In Bezug auf einen beruflich orientierten Beratungs- und Reflektionsprozess können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulsen auf verschiedensten Ebenen durchleuchten.

Ein Ziehen im Bauch, ein Kloß im Hals, ein Kribbeln im Rücken - all das gibt Aufschluss über Gedanken und Gefühle, die einen in bestimmten Situationen begleiten. Diese somatischen Marker können Coaches als Ausgangspunkt für Verhaltensänderungen des Klienten nutzen. Wie verstehen wir, wenn jemand „Ja" sagt und dabei den Kopf schüttelt? Wie erkennen wir, ob ein Verhandlungspartner oder Kollege wirklich nicht gesprächsbereit ist oder sein kann? Wie erkennen wir Blockade-Reaktionen, unsere eigenen oder die des Gesprächspartners rechtzeitig?

Wie deutet man Kontaktsignale, Distanzverhalten, Revierspiele im Team, in der Führung oder im Alltag?

Hierbei dürfen wir eines nicht vergessen: es geht nicht darum, eine Körpersprache ab-, um- oder anzutrainieren. Das funktioniert nicht und führt schlimmstenfalls zu sogenannten Doppelsignalen, die im Arbeitsprozess selbst und auch in der Person, die es betrifft, Verwirrung und Verunsicherung stiften.

Bei „körperorientiertem Coaching" geht es um die Wahrnehmungs- und Spürfähigkeit des eigenen Körpers und die Fähigkeit, Impulse von außen, zu verstehen und nicht unterbewusst oder unbewusst zu agieren oder zu reagieren.

Wie wichtig Emotionen und damit verbundene Körperimpulse für Selbststeuerung und persönliche Wirkung sind, ist inzwischen unbestritten. Was weniger bekannt ist: Die Handlungstendenzen, die im Gehirn wirken, werden fortwährend von Emotionen bestimmt. Und diese handlungssteuernden Emotionen und Impulse drücken sich in Körpersignalen aus, die jedoch meist unbewusst bleiben.

Im Coaching kommt es darauf an, diese Körpersignale bewusst zu machen.
Denn sie verschaffen dem Coachee Zugang zu seinen Gefühlen und somit zu seiner Verhaltenssteuerung. Bei allen Themen, die mit Selbststeuerung und

persönlicher Wirkung zu tun haben, kann Coaching wesentlich substanzieller und wirksamer werden, wenn der Körper ins Vorgehen einbezogen wird.

Dies gilt besonders für die Arbeit mit automatischen Reaktionen und gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern des Coachees. So etwas kennt jeder: Ein provokanter Satz, ein bestimmter Tonfall oder abfälliger Gesichtsausdruck lässt in Sekundenbruchteilen eine weitgehend automatisierte Reaktion ablaufen. Ein empfindlicher Punkt ist getroffen, und man reagiert spontan, z.B. abwehrend, erklärend, mauernd oder kämpferisch - fast ohne Möglichkeit, steuernd einzugreifen.

In mehreren Schichten ist es möglich, damit zu arbeiten und auch die Herkunftsimpulse aufzufinden. Zu manchen Zeiten geht es nicht um akute Spannungslagen, sondern um aufgestaute Emotionen, die irgendwann am Arbeitplatz zur Fehlern oder Konflikten führen.

Beispiel aus der Ausbildung:
Eine Gruppe befindet sich auf einer Almhütte. Es entsteht die Idee, eine Wanderung auf eine Bergspitze (das "G") zu machen, um das herrliche Panorama zu bewundern. Die Person, die am stärksten mit dieser Idee identifiziert ist und versucht, den anderen diese Wanderung schmackhaft zu machen, besetzt nun die Alpha-Position. Alle, die mitgehen wollen, nehmen die Gamma-Position ein. Die Person, die sich am wenigsten mit dieser Idee identifiziert und auf Gefahren wie Schlechtwetter, Unsicherheit über die Öffnungszeiten der Gipfelhütte, die Anstrengung für Ungeübte, Gerölllawinen usw. hinweist, nimmt die Omega-Position. Omega repräsentiert die Ambivalenz der Gruppe, ob "sie wirklich da hinauf wollen".
Neben der Sachebene spielt sich parallel ähnliches auch auf der Beziehungsebene ab. Dabei geht es meist um persönliche Anerkennungen innerhalb der Gruppe.

Somatics Business Coaching

Körperorientiertes Somatics Coaching in Team und Gruppen

Auch in der Arbeit mit Teams, Gruppen und Organisationen ist die Verkörperung von Beziehungen, Empfindungen oder Stellungnahmen erleichternd, verdeutlichend und schnell im Vergleich zu rein gesprächsorientierten Prozessen.

Medien, Symbole und Metaphern und deren Verbindung im Kontaktfeld zwischen den Menschen zu verdeutlichen, das ist methodisch gesehen der Vorteil von körperorientierten Coaching. Dazu dienen z.B. Schnittmuster wie die Theatermetapher*, ebenso wie die Idee der geschlossenen Gestalt aus der Gestaltarbeit oder die Modelle von Kets de Vries. Wichtig ist bei SOBUCO- und SOLICO-Prozessen die starke Einbindung der Körperwahrnehmung und die Verfolgung notwendiger Ausdrucksimpulse.

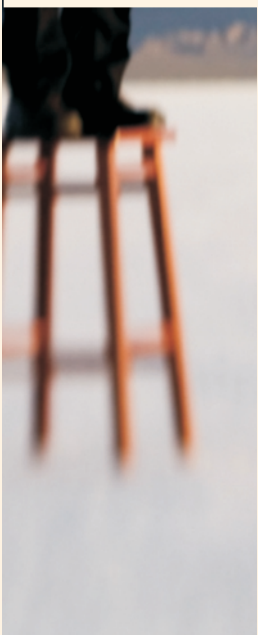
*Die Theatermetapher hat sich im Coaching bewährt für die Bearbeitung von Prozessen und individuellem Handeln. Viele Menschen denken intuitiv in Bildern des Theaters, wenn sie über Veränderbarkeit von Situationen nachdenken. Daher sind diese Bilder gut geeignet, um im Coaching, Veränderungsarbeit zu „inszenieren“. Kompetenzentwicklung in diesem Sinne meint, den Klienten so zu unterstützen, dass er selbst handlungsfähig ist und seine definierten Coachingziele erreicht.
„Gestaltung des eigenen Lebens“ kann verglichen werden mit verschiedenen Aspekten des Theaters. Mit den verschiedenen Theaterelementen kann daher im Coaching Licht in ein „Thema“ gebracht werden und neue Perspektiven können entwickelt werden.

Theaterelemente:

- das Thema, die Überschrift, die man der Situation geben könnte,
- die Story, die unter dieser Überschrift erzählt wird,
- die Bühne, auf der das Stück aufgeführt wird,
- die jeweiligen Rollen, die in dem Stück gespielt werden (einschließlich der Beziehungen, die diese Rollen entsprechen)
- Intendant und Regisseur, die es für die Organisation des Theaters braucht
- der Inszenierungsstil

Ausbildungsleitung

Eberhard Morawa (geb. 1959)



Lebenspunkte:
Einzelhandelskaufmann (1980)
30 Jahre Erfahrung in Gruppenleitung und Einzelarbeit
Supervisor mit körpertherapeutischer Zusatzausbildung: Bioenergetik
Konfliktklärung und Coaching in Organisationen (seit 1986)
Arbeit mit verhaltensauffälligen und straffällig
gewordenen Jugendlichen (2003-2009)
Suchtberatung von Einzelpersonen und in Familiensystemen (1980-1995)
Supervisor in verschiedenen Einrichtungen im sozialen und
gesundheitsorientierten Bereich

Lehre und Forschung:
Co-Autor des Buches „Werteleitfaden für Führungskräfte“ (2006)

Methodische Eigenentwicklungen zu den Bereichen:
Atem- und Entspannungstechniken
Körperbewusstheit
Bindung und vorgeburtliches Erleben
Somatics, Propriozeption und Trauma
Körperarbeit und Massage

Ausbildungen:
Konfliktmoderation 1993 (EEB Darmstadt)
Gestaltarbeit 1998 (Brenninger Institut/A)
NLP Practioner 1998 (Brenninger Institut/A)
Gruppendynamik/Teamentwicklung 1998(Brenninger Institut/A)
Train-the-Trainer 2000 (Institut für praxisorient. Weiterbildung Handeloh)
Verhandlungsführung nach Fischer/Ury 2000
(Institut für praxisorientierte Weiterbildung Handeloh)
NLP Business 2000 (Institut für praxisorientierte Weiterbildung Handeloh)
Moderation in kleinen und großen Gruppen
(u.a. bei Klip AG Schorndorf, All-in-one-Spirit Oberursel)
Asessment Center Gestalter 2001
(Institut für praxisorientierte Weiterbildung Handeloh)
Systemische Organisationsentwicklung 2001(Klip AG Schorndorf)
Systemisches Coaching 2001 (Klip AG Schorndorf)
Gender Trainer 2001(Gender Mainstreaming ESF)
EBI Coach & Trainer 2005 (EBI Tucson/ Arizona)

Organisation:

Die TRIKAYA Akademie ist seit 2008 im Bereich Ausbildung, Fortbildung und Supervision in Köln tätig. Wir bieten für Trainer in der Erwachsenenbildung, Therapeuten, Berater und Angehörige kommunikations-, personal-, und sozialorientierter Berufe ein Angebot in folgenden Bereichen:

- Aus- und Fortbildungen im Bereich Train-the-trainer
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Business Soft Skills
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Stressreduktion
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Body Awareness
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Wellness & Health
- Supervision & Reflektionsmethoden für Menschen, die mit Menschen arbeiten

In allen Bereichen gilt folgender Ansatz:
Wir fühlen uns vom Verständnis her einem ganzheitlichen und humanistischen Menschen- und Weltbild verpflichtet. Ethische und werteorientierte Sichtweisen sind Grundlage und zugleich innewohnende Haltung unserer Konzeptionen, Vermittlungsmethodiken und der mit uns zusammenarbeitenden Lehrpersonen. Sämtliche Angebote sind erfahrungsorientiert gestaltet und spiegeln unsere 25-jährige, umfassende Erfahrung in den verschiedensten Bereichen der Erwachsenenbildung wieder.

Weitere Angebote der Trikaya Akademie
finden Sie in unserer ausführlichen Broschüre und im Internet unter www.trikaya.eu.

Hier sind auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Aus- und Fortbildungen, Zugänge zur sogenannten Bildungsprämie/Bildungsscheck und Anmeldeformulare hinterlegt.

Weitere Fragen
beantworten wir Ihnen gerne unter 0221.16942179 und info@trikaya.eu