

Was ist Coaching? Und was ist Hypno- coaching?

Vorabdruck aus dem Hypnosemanual, Erscheinen Frühjahr 2018 im Carl-Auer Verlag,
Autorin: Dipl.-Psych. Cordula Leddin / Fotos: DGH, shutterstock

Die Autorin
Dipl.-Psych.
Cordula Leddin



Dipl.-Psych. Cordula Leddin, München

Dipl.-Psych. Cordula Leddin ist seit 2008 selbständige Psychotherapeutin in München und hoch spezialisiert auf die professionelle Anwendung von Hypnotherapie. Cordula Leddin ist Verhaltenstherapeutin mit Approbation und Eintrag im Arztregister. Sie ist zudem zertifizierter Coach (IPOM München)

Als zertifizierte Hypnosetherapeutin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) verpflichtet sich Cordula Leddin zur jährlichen Fortbildung und ist somit stets an der Spitze wissenschaftlicher Erkenntnisse. Neben der erfolgreichen Individualbetreuung der Patienten sind heute die Hypnose-Workshops und -Events ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit.

Coaching ist gemäß dem Bundesverband für Coaching die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- oder Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen oder Organisationen. Zielsetzung ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bezüglich primär beruflicher Anliegen. Hypnocoaching ist ein Coaching, das mit den Mitteln der Hypnose arbeitet bzw. eine Hypnosearbeit, die das Coachen eines Coachees zum Ziel hat. Im Gegensatz zur Hypnotherapie geht es also nicht darum, ein Problem oder eine Erkrankung zu heilen, sondern die schon vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen zu stärken oder um eine Leistungssteigerung. Ein Hypnocoach nimmt nicht die Rolle des Therapeuten ein, sondern ist Berater oder auch Dienstleister.

„MIND SETTING“ / ARBEITSETTING ALS GRUNDVORAUSSETZUNG

Wenn man sonst eher therapeutisch tätig ist, ist es wichtig, das eigene „mind set“ zu verändern, weg von „Was ist Ihr Problem?“ hin zu „Wie kann ich Sie fördern?“ Es kann auch sinnvoll sein, das Praxissetting zu überprüfen: Stelle ich eine professionelle Coaching-Atmosphäre her? Für die eher therapeutisch tätigen Kollegen heißt das: Alles, was zu therapeutisch wirkt, könnte für den Coachee eher abschreckend sein. Räucherstäbchen, Yogakissen, Klangschalen bleiben im Schrank, alles sollte gepflegt und wertig aussehen. Für den Hypnocoach als Businesspartner kann es sinnvoll sein, ein angemessenes Outfit zu tragen (Kostüm, Anzug).

EINSATZGEBIETE VON HYPNOCOACHING

Bei Interessenten für ein Hypnocoaching stehen folgende Themen im Vordergrund:

- » *Der Abbau von Ängsten ist bei 79% wichtig. Häufig geht es dabei um leistungsbezogene Ängste, z. B. vor öffentlichen Auftritten, Präsentationen, Gesprächen mit dem Chef, Gehaltsverhandlungen, Bewerbungsgesprächen etc. Aber auch Flugangst ist recht häufig vertreten.*
- » *Für 48% geht es um die Entwicklung von Zukunftsvisionen. Das könnte eine berufliche Umorientierung sein oder der Wunsch nach einem beruflichen Vorankommen, das gemeinsame Finden bisher unentdeckter oder nicht geförderter Ressourcen, Ideen, Stärken und Kreativität oder real existierender Möglichkeiten.*



» 45% der Coachees wünschen sich die Unterstützung in Entscheidungsprozessen. Dabei geht es vor allem um die Entscheidung zwischen verschiedenen beruflichen Optionen, etwa bei einem internen oder externen Jobangebot, um einen Auslandsaufenthalt, aber auch um Prioritätenfindung im Rahmen von Work-Life-Balance.

» Die Neuorientierung in Krisen- und Konfliktsituationen steht bei 35% der Interessenten an. Dabei kann es um erlebtes oder miterlebtes Mobbing gehen, Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen oder untergeordneten Mitarbeitern. Der Wunsch ist oft, wieder einen klaren Blick zu gewinnen, die eigenen Konfliktbewältigungsstrategien zu verbessern oder Durchsetzungsstärke zu entwickeln. Zudem geht es um die Verbesserung der Stressbewältigungskompetenzen.

Natürlich vermischen sich oft berufliche und private Probleme, und oft steht hinter dem vorgetragenen Anliegen ein Burn-out. Es ist als Hypnocoach wichtig, das Anliegen des Coachees zu beachten und ressourcen-

orientiert zu arbeiten. Zudem ist ein Coaching meist auf wenige Stunden begrenzt, sodass für eine langwierige Analyse z. B. der Familiengeschichte gar keine Zeit ist. Sieht der Coach therapeutischen Handlungsbedarf, sollte er frühzeitig darauf aufmerksam machen und einen Kollegen empfehlen bzw. in Absprache mit dem Coachee das Arbeitsverhältnis gegebenenfalls in eine Hypnotherapie umwandeln.

ABLAUF EINES HYPNOCOACHINGS

Zu Beginn des Coachings ist es sinnvoll, die eigenen Kompetenzen und Erfahrungen im Bereich Hypnocoaching und die vorhandenen anderen Ausbildungen oder Kompetenzen kurz darzustellen. Aus den Erfahrungen des Coachs ergibt sich auch die Kostenstruktur, die mit den Kosten einer Therapiestunde übereinstimmen oder auch höher sein können.

Vor Beginn der Hypnose sollte der Coach das Verfahren erklären und seinem Coachee vor Augen führen, was auf ihn in der Hypnose zukommt. Als hilfreich können sich hierbei wissenschaftliche Anschauungsmaterialien erweisen wie das Bild eines Gehirns, mit

dem der Coach die Wirkung von Hypnose in den Hirnbereichen grob skizzieren kann, oder ein Bild von Gehirnwellen in den verschiedenen Aufmerksamkeitszuständen. Der Coach kann bereits vor der Hypnose Hinweise auf weiterführende Literatur geben, das schafft Vertrauen. Coach und Coachee sollten zudem gemeinsam vor Beginn der Hypnose festlegen, welches Ziel die Sitzung verfolgt und welchen Zeitplan das Coaching insgesamt haben soll.

ZWEI BEISPIELE FÜR TRANCEANLEITUNGEN

„Moment of success“

Diese Tranceanleitung entspricht weitgehend dem „Ressourcenort“, nur geht es statt um Wohlgefühl und Sicherheit in dieser Imagination um einen Moment im Leben, der für Erfolg, Souveränität, Klugheit, Anerkennung, Stärke etc. geht, eben der absolute Erfolgsmoment: Am besten ist es, gemeinsam mit dem Coachee einen real erlebten Moment des Erfolgs aus seinem Leben zu finden. Dieser kann beruflicher Natur sein oder auch aus dem privaten (z. B. sportlichen) Bereich.

- » „... und Sie sehen sich dort auf der Skipiste ... das Weiß des Schnees, der Pisten, die Zacken der Berge, das tiefe Blau des klaren Winterhimmels ... Sie hören nichts als das Knirschen des Schnees unter den Skiern und Ihren eigenen Atem ... riechen die klare, gesunde Bergluft ... spüren Ihren kraftvollen, geschmeidigen Körper, die Muskeln, wie Ihr Körper sich ganz selbstverständlich in jede Kurve so richtig hineinlegt, stark und entspannt zugleich ... und Sie verspüren: Ich kann das! Ich mache das perfekt! Ich bin ganz bei mir! Ich bin ganz im Flow, im Fluss mit dieser Bewegung, diesem Tun, diesem Sein. Ich bin souverän, egal welche Berg- oder Talfahrt ich gerade vor mir habe, mein Ziel ist klar vor meinen Augen
- » ... ich bin schwungvoll, kraftvoll, in meiner entspannten Konzentration. Mit meinem Fokus bin ich ganz im Hier und Jetzt, im Tun, im Genießen, alles Äußere ist unwichtig. Und wie ein Echo in den Bergen hallt es zurück: Ich kann das! Ich mache das perfekt! Ich bin ganz bei mir!“

Wenn es bei dem „moment of success“ um Erlebnisse im sportlichen Bereich geht, gibt es aus dem Bereich Sporthypnose viele gute Anregungen und Anleitungen, die wunderbar stärke- und erfolgsorientiert sind (z. B. Liggett 2015).

MORGENHYPNOSE: „FUNKELNAGELNEUES LEBEN“

Ziel der Morgenhypnose ist es, den kommenden Tag im Status der Trance zu reflektieren und sich mental optimal darauf vorzubereiten. Dieses ist keine tief gehende Hypnose, sondern ein Status der fokussierten, entspannten Aufmerksamkeit und Konzentration (Betawellen). Insofern ist eine sitzende Position empfehlenswert. In dieser Hypnose wird der Coachee mit seinen Ressourcen (oder seinem Zielzustand) als erfolgreicher, zielorientierter Businessmensch mit gutem Selbstwertgefühl angesprochen. Die Hypnose ist kurz, knackig und mit vielen Superlativen versehen – wie ein Werbefilm von einem Produkt, das man unbedingt haben möchte.

Sinnvoll ist es, diese Hypnose aufzunehmen, damit der Coachee sie täglich morgens anhören kann.

TEXT:

- » „An jedem neuen Tag kann sich in Ihren Gedanken und Gefühlen etwas Neues entwickeln ... funkelnagelneues Leben durchfließt Ihren Körper, durchfließt Ihren Geist, durchfließt Ihre Seele mit jedem tiefen Atemzug ...
- » Ihr Körper und Ihr Geist und Ihre Seele schöpfen neue Kraft und Energie, und Sie nehmen sich einen Moment Zeit, alles Gute in Ihrem Leben zu bedenken ...
- » Alles, was jetzt schon gut läuft, mit aller innerer Anerkennung. Und bedenken Sie auch einen Moment den heutigen Tag:
- » Was liegt an, was haben Sie vor ... wie sieht es aus, wenn der heutige Tag wirklich optimal verläuft? Wie fühlt sich der optimale Tag für Sie an? Wie erleben Sie diesen Tag?
- » Imaginieren Sie, wie Sie den Tag gestalten, mit der ganzen Kraft Ihrer Fähigkeiten, mit der ganzen Kraft Ihrer Intelligenz, mit der ganzen Kraft Ihrer Instinkte und mit der ganzen Kraft Ihrer Ausstrahlung!

- » *Machen Sie das Beste aus jeder Situation, holen Sie das Optimum heraus, entspannt, gelassen, freudig und motiviert ...*
- » *Lassen Sie es in sich aufklingen, mit neuem, berührendem, glanzvollem Klang:*
- » *„Ich werde den heutigen Tag bestens gestalten.*
- » *Ich werde so denken, fühlen und handeln, wie es für mich und meine Ziele am förderlichsten ist ...*
- » *Ich schöpfe Kraft aus all meinen Fähigkeiten und meiner Intelligenz ...*
- » *Ich gestalte die Begegnung mit anderen erfolgreich ... freudvoll ... erfüllend.*
- » *Ich gestalte die Zeit für mich selbst vergnügend und erholend ...*
- » *Ich nehme mir Zeit für eine wohlschmeckende, gesunde Ernährung und freudvolle Bewegung ... und mache immer mal wieder eine Pause zum Durchatmen ...*
- » *Mein Körper und mein Geist und meine Seele fühlen sich frei, gesund, gelassen und kraftvoll ...*
- » *Ich mache mir einen wundervollen Tag!“*

Literatur

- Fischer-Epe, M. (2011): *Coaching: Miteinander Ziele erreichen*. Reinbek (Rowohlt).
- Jumpertz, S. (2008): *Bewusst ins Unbewusste*. Hypnocoaching. managerSeminare 120 (3): 54–60.
- Liggett, D. (2015): *Sporthypnose. Eine neue Stufe des mentalen Trainings*, 3. Aufl. Heidelberg (Carl-Auer).
- Ott, U. (2010): *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München (Barth).
- Rauen, C. (2004): *Coaching-Tools*. Reihe: Praxishandbuch Coaching. Bonn (ManagerSeminare)
- Revenstorff, D. u. R. Zeyer (2016): *Hypnose lernen. Anleitungen zur Selbsthypnose für mehr Leistung und weniger Stress*. Heidelberg (Carl-Auer).
- Schmidt, G. (2011): *Hypnose wird falsch verstanden (Interview)*. managerSeminare 155 (2): 54–59.
- Wehrle, M. (2014): *Die 50 kreativsten Coaching-Ideen. Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten*. Reihe: Edition Training aktuell. Bonn (ManagerSeminare).

SUGGESTIONEN

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.

Ausgabe
2017
€ 8,50, CHF 10.–

● **ALLES IM KOPF**
Schmerzmanual für Kinder

● **DER MENSCH
ZWISCHEN DISSOZIATION
UND ASSOZIATION –**
Diskussion und Differenzierung
verschiedener Bewusstseinsbereiche
des Menschen

● **SELBSTFÜRSORGE –**
kleine Kniffe für den
therapeutischen Alltag

