

Autor: Hullmann, Ina

Titel: **Mit Leichtigkeit leben – Basismeditationen und
How to Coach**

Interview enthalten in: **Nervenheilkunde**

Heft 5, S. 329-330 v, Mai 2013

Interview mit Dipl.-Psych. Ina Hullmann

Coaching – ein Reiseführer für die spannende Reise zu sich selbst

Coaching-Bedarf und -Angebot steigen nachweislich rapide an. Das zeigt die Global Coaching Studie von 2012. Die ICF (International Coach Federation), einer der renommiertesten Coaching-Verbände, hatte im Jahre 2006 bereits 11 000 Mitglieder. Innerhalb von 5 Jahren stiegen die Mitgliederzahlen auf 19 000, ein Wachstum um 72%. Man könnte also ohne Weiteres von einem Megatrend Coaching sprechen.



Dipl.-Psych. Ina Hullmann,
Zürich

? Was ist eigentlich Coaching? Der englische Begriff bedeutet wörtlich übersetzt „betreuen/trainieren“. Was trainieren Sie denn mit Ihren Klienten?

Hullmann: Der Begriff „Coaching“ stammt ursprünglich ab vom englischen Wort „Kutsche“. Das ist im übertragenen Sinne ein Medium, welches Menschen ermöglicht von einem Istzustand zu einem gewünschten Zielzustand zu reisen. Der Coach ist dabei wie ein wertschätzender Reisegefährte, der es dem Klienten ermöglicht, seine brachliegenden Fähigkeiten, sein schlummerndes Potenzial zu erkennen, zu entfalten und so zu seinem gewünschten Zielzustand zu reisen.

Das geschieht auf der Grundlage von Wertschätzung, Ressourcen- und Lösungsorientierung. Der Coach bewertet sein Gegenüber nicht, sondern sieht in ihm die Möglichkeiten, die freigesetzten wären. Er ermöglicht dem Klienten:

1. sein Potenzial zu erkennen, seine Fähigkeiten und Stärken zu aktivieren,
2. die Perspektive zu wechseln, Auszubrechen aus der festgefahrenen Sichtweise und sich zu öffnen für neue Lösungen,
3. Balance im Leben zu finden und inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und
4. mit Leichtigkeit statt Schwere auf sein Thema und das Leben zu schauen – das ist eine besondere Sichtweise, die Veränderungen und Möglichkeiten öffnet, statt sich zu verschließen.

Im Coaching geht es also um das Schaffen von optimalen Bedingungen für Veränderungsprozesse. Der Coach bringt den Klienten systematisch dazu, seine ureigenen Fähigkeiten zur Selbstorganisation zu aktivieren und seine natürlichen Selbstheilungskräfte zu entfalten. Es ist quasi wie ein Fitnesstrainer, der den Klienten dazu bringt, seinen mentalen oder seelischen Bizeps zu trainieren.

So sind Herausforderungen im Leben viel leichter zu bewältigen. Der Coach sieht Krisensituationen grundsätzlich als Katalysatoren für die eigene Kraftentfaltung.

? Mit welchen Problemen kommen Ihre Klienten am häufigsten zu Ihnen? Wie kann Coaching da helfen? Was haben Sie geraten?

Hullmann: In meine Praxis kommen Menschen einerseits mit klassischen Coaching-Themen, z. B. Leistungssportler und Führungskräfte. Da ich auch Psychologin und Hypnotherapeutin bin, kommen zu mir auch Klienten mit sehr persönlichen Themen und Krisen, z. B. die Radrennsportlerin, die eine mentale Blockade lösen möchte oder der Unternehmer mit Burnout. Es kommen auch chronische Schmerzpatienten, Klienten mit Ängsten, Schlafstörungen oder Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden.

Meine Rolle im Coaching gleicht die eines wertschätzenden, neutralen Spiegels, in dem der Klient zum einen sich selbst und seine Möglichkeiten erkennen kann, zum anderen aber auch Lösungsmöglichkeiten für eine Blockade oder Konflikt. Ich erinnere mich beispielsweise an eine Topmanagerin in hoher und verantwortungsvoller Position eines international tätigen Unternehmens. Meine Klientin hatte aus heiterem Himmel eine schwere Symptomatik entwickelt: Angstzustände, Schlafprobleme und depressive Verstimmungen. Mit den richtigen Fragen fanden wir gemeinsam heraus, dass die Ursache dafür ein schweres Trauma sei, welches unverarbeitet und nur verdrängt gewesen war und jetzt durch eine Krisensituation im Unternehmen wieder wacherüttelt worden war.

Als meine Klientin 5 Jahre alt war, hatte sich die Mutter umgebracht, angeblich aufgrund massiver Existenzängste. Die Krise im

Unternehmen war also der Auslöser dafür, dass alle diese alten Gefühle von Verzweiflung, Angst, Schuldgefühlen, tiefer Trauer und Schlaflosigkeiten wieder an die Oberfläche kommen konnten. Mit hypnosystemischen Techniken war es möglich, ihr „inneres Kind“ zu trösten und das Trauma zu lösen, sodass sich ihr Potenzial in der folgenden Zeit ganz von alleine wieder entfalten konnte.

Diese Art des Vorgehens im Coaching, also Lösungs-Arbeit auf Ebene tiefer innerer Verletzungen, Blockaden, Traumata, empfehle ich allerdings nur Personen mit solider psychotherapeutischer Weiterbildung. Im Buch „How to coach“ gibt es eine Menge psychologisches Handwerkszeug, Notfall- und Stabilisierungstechniken und sogar ein eigenes Kapitel darüber, wie man Blockaden lösen kann. Und sicher wird der Schattauer-Verlag auch mit Seminaren dafür sorgen, dass sich mehr Coaches an dieses wichtige Thema heranwagen können.

? Und was müssen Klienten mitbringen, damit Coaching funktionieren kann?

Hullmann: Drei Eigenschaften sind wichtig, wenn jemand ein Coaching in Anspruch nehmen möchte: 1. Lernwilligkeit und die Bereitschaft an sich zu arbeiten, 2. Selbstverantwortung zu übernehmen und nicht dem Coach die Verantwortung für das Gelingen abgeben zu wollen und 3. das Suchen nach Bewusstheit und Selbsterkenntnis. Mit diesen drei Eigenschaften ausgestattet können sich Coach und Klient auf einen hocheffizienten und bereichernden Veränderungsprozess freuen.

? Was ist der Unterschied zwischen Beratung, Coaching und Psychotherapie? Was haben sie gemeinsam?

Hullmann: Der Berater gibt Expertenwissen und Ratschläge, wie man handeln sollte. Das

ist zwar in vielen Situationen hilfreich, stärkt aber nicht das Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit seines Klienten. Der Coach hingegen vermittelt die Bedingungen für einen positiven Veränderungsprozess, für Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und für das Entdecken neuer Möglichkeiten. Der Klient löst seine Themen dann selbstständig und bekommt ganz von alleine mehr Selbstvertrauen.

Ein Psychotherapeut arbeitet mit Menschen mit psychischen Erkrankungen oder schweren Krisen, allerdings wird in der modernen Psychotherapie, z. B. in der systemischen Hypnotherapie, genau wie im Coaching gearbeitet: lösungs-, ressourcenorientiert und unbedingt wertschätzend. Das Symptom oder der Konflikt wird sogar als Möglichkeit zur Entfaltung der wahren Kräfte wertgeschätzt.

Coachingtechniken sind ein hocheffizientes psychologisches Werkzeug. Präzise eingesetzt kann man mit winzigen Interventionen maximale positive Veränderungen bewirken. Mehr und mehr wird die klassische Psychotherapie

und die Medizin auf dieses Phänomen aufmerksam.

? Ihr Buch „How to coach“ richtet sich an Psychotherapeuten, Mediziner, Coaches, Pädagogen und Führungskräfte. Wie kann Coaching die Kompetenz dieser Berufsgruppen verbessern? Warum sollten sie Coachen lernen?

Hullmann: Alle Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten und diese anleiten, arbeiten mit den im Buch vorgestellten Coaching-Techniken effizienter. Aber es sind nur zum Teil die Techniken, die zu großartigen Veränderungen beim Gegenüber führen. Psychotherapieforschungsstudien haben eindeutig belegt, dass vor allem die Coach-Persönlichkeit wirkt. Je authentischer der Coach, desto größer ist die Wirkung seiner Arbeit, also allein durch sein Auftreten, seine Präsenz und die Fähigkeit Bindung und Vertrauen herzustellen. Deshalb habe ich im Buch den Schwerpunkt auf die Selbsterfahrung gelegt: Der Leser, der zum Coach werden möchte, wird quasi im ersten

Schritt in die Rolle des Klienten gebeten, um alle Techniken am eigenen Leib zu erleben und vor allem, um seine Selbstwahrnehmung und seine Authentizität zu stärken. Im Coaching sind sie als Persönlichkeit gefragt, mit ihren Stärken, Ecken und Kanten und besonderen Eigenschaften, ja sogar mit ihren Vorlieben. Das Buch beantwortet ihnen die spannende Frage: Wer sind sie und wie würden sie am Liebsten sein? In unseren Wünschen sind bereits unsere wahren Möglichkeiten verborgen. Das Buch ist ein Reiseführer für die spannendste Reise, die es auf der Welt überhaupt gibt: die Reise zu sich selbst.

? Was hat denn der Normalverbraucher vom Coaching? Inwieweit kann er von Ihrer Audio-CD „Mit Leichtigkeit leben“ profitieren?

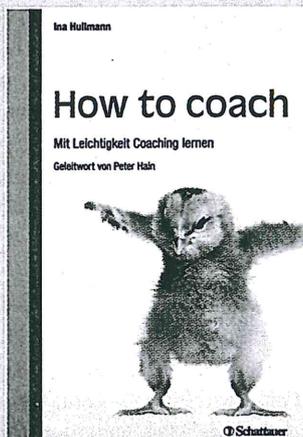
Hullmann: Das Buch ist vom Grunde eine umfassende Anleitung zum Selbstcoaching. Wir sind nur dann glücklich und führen ein erfülltes Leben, wenn wir unser wahres Potenzial entfalten können und unsere Blockaden überwinden. Wir müssen also unbedingt herausfinden, was der wahre Kern unserer Persönlichkeit ist, wer wir wirklich sind. Wir müssen die Schätze und Perlen finden, die das Leben wirklich lebenswert machen. Das Buch ist eine Anleitung, sich selbst zu entdecken mit allen Zielen, Wünschen, Eigenschaften und Stärken und auch den Blockaden, die gelöst werden müssen.

Das Unterbewusstsein spielt bei diesem Prozess eine maßgebliche Rolle. Mit Meditation können wir unser unbewusstes Potenzial bergen und unsere mentale Kraft systematisch stärken. Das Gehirn ist quasi wie eine Landkarte: Neben den vielen schönen Gegenden gibt es leider auch Sümpfe, Irrwege und Sackgassen. Hirnforscher sprechen von der neuronalen Plastizität des Gehirns, also von den erstaunlichen Möglichkeiten das Gehirn bis ins hohe Alter hinein zu trainieren und die eigene „Software“ umzuschreiben.

Mit regelmäßiger Meditation können wir unsere innere Landkarte gezielt verändern, sodass Menschen gesünder und stabiler im Leben werden. Eine gigantische Technik und Möglichkeit zur besseren Selbstorganisation. Aus meiner Sicht das großartigste Geschenk, was die Schöpfung der Spezies Mensch übergeben hat. Meine Empfehlung ist: Kultivieren Sie Meditation im Alltag. Das führt wirklich zu mehr Selbstbewusstsein und Freiheit im Leben, denn: „Wenn Du weißt, was Du tust, dann kannst Du wirklich tun, was Du willst.“

Das Interview führte Stefanie Albert, Stuttgart

Buchtipps



Dipl.-Psych. Ina Hullmann führt seit 1999 eine Coaching-Praxis – zunächst in Hamburg, seit 2010 in Zürich. Hullmann hat in Oldenburg und

Hamburg Psychologie studiert und war danach vier Jahre in Fachkliniken tätig, bevor sie sich ihrer Praxis selbstständig machte. Jetzt coacht sie Führungskräfte, Moderatoren, Mediziner, Heilpraktiker, Lehrer, Trainer und Leistungssportler und ist zudem als Dozentin und TV-Psychologin (Help TV, VOX) bekannt.

Qualifikationen: Psychologin FSP (Föderation Schweizer Psychologen), Psychotherapeutin HPG (Heilpraktikergesetz Deutschland), Mitglied und Dozentin der Gesellschaft für Hypnose Schweiz (ghyps) und Journalistische Weiterbildungen.

Im Schattauer-Verlag hat Hullmann folgende Titel veröffentlicht:

- **How to coach** Stuttgart: Schattauer 2012; 190 Seiten, 80 Abbildungen, kartoniert, Euro 29,95; ISBN: 978-3-7945-2860-8
- **Mit Leichtigkeit Leben – Basismeditationen** Stuttgart: Schattauer 2013; Audio-CD in Jewelbox mit 4-seitigem Booklet, Euro 39,95; ISBN: 978-3-7945-5190-3