

Meditation im Coaching



Regula Bolliger
info@regula-bolliger.ch

Zu den alltäglichen, eher oberflächlichen Gefühlen und Gedanken eine innere Distanz herzustellen und dadurch mehr und mehr mit unserem inneren Kern, unserem «wahren Selbst» in Kontakt zu kommen ist eines der Ziele spiritueller Praxis. Die Vorstellung des inneren Beobachters, der aus der Distanz dieser inneren Mitte heraus die Dinge betrachtet, spielt in der Meditation eine zentrale Rolle. Passend dazu sind Assoziation und Dissoziation wichtige Selbstführungs- und Coaching-Elemente des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP).

So wird das Instrument der Dissoziation bereits im Info- & Grundlagenseminar im Modul 1 der Weiterbildung «NLP-Practitioner» eingeführt. Der «Bail-out», ein Anker um sich mental auf einen neutralen Beobachtungsposten zu begeben, wird mittels Raumanker und dem gezielten Einsatz der Sinneskanäle trainiert.

Ziel ist das Herausführen aus einem Problemzustand (Assoziation) in einen «neutralen» Zustand (Dissoziation) um so seinen eigenen Raum und seine Bedürfnisse wieder erkennen zu können. In dieser Position können neue Erkenntnisse gewonnen und Ziele klarer formuliert werden. Auch hilft uns Meditation mit unserer Aufmerksamkeit den eigenen inneren Raum wahrzunehmen und zu uns selbst zurückzukommen, weg von den Gedanken die so gerne in die Vergangenheit oder in die Zukunft schweifen.

Die Erkenntnisse und Grundhaltungen des NLP unterstützen mich sehr auf meinem Weg mit Meditation mit mir selber und in meiner Arbeit in der supervisorischen Praxis. Dabei ist in Veränderungsarbeit eher selten die Rede von Meditation oder Spiritualität, jedoch erinnere ich mich als Beispiel gerne an das Coaching mit einem Kunden.

Der Kunde kam zu mir wegen unspezifischen Stresszuständen in seinem beruflichen Alltag. Im Verlaufe der Coachingarbeit gelang es mittels NLP Tools wie V/K-Dissoziation, Metamirror, 1.2.3.-Position, Kontrastmethode und anderen mehr, Ressourcen und Stationen der Ruhe für das Leben des Kunden aufzubauen. Sein System beruhigte sich sichtlich. Die Stressattacken verkürzten sich und die Phasen, in denen es ihm gut ging verlän-

gerten sich. Es war mir ein Anliegen meinem Kunden ein Instrument in die Hand geben, das ihn befähigte selber aus solchen Zuständen herauszukommen. In einer darauffolgenden Sitzung führte ich ihn in die Meditation ein. Ich änderte das Setting, wir sassen auf dem Boden, eine Kerze brannte. Mit sanfter Stimme und leiser Musik im Hintergrund leitete ich ihn an, sich seines Körpers, seiner Gefühle und seiner Gedanken bewusst zu werden und diese aus einer Distanz zu betrachten. Die Sequenz umfasste vielleicht 10 Minuten. Danach führte ich ihn wieder hierher zurück und wir reflektierten. Es zeigte sich eine deutliche Zustandsveränderung Richtung mehr Distanz und Stärkung der inneren Verbundenheit. In der gleichen Sitzung wiederholte ich die gleiche Sequenz zum zweiten Mal für maximal 10 Minuten. Wieder erfuhr der Kunde ein tiefe Verbundenheit mit sich selbst und erlebte die Distanz zu seinen Stresszuständen als noch klarer. Obwohl die ganze Sitzung nur eine Stunde dauerte, kam es uns beiden unendlich viel länger vor.

Was mich dabei sehr berührte war die Tatsache, wie der Kunde sich diese Erfahrungen zunutze machen konnte. Er kaufte sich ein Meditationskissen und fing an bei hochkommenden Stressmomenten, am Abend zuhause immer am gleichen Ort in seiner Wohnung zu meditieren. Die Reflexionsfähigkeit und das Selbstmanagement des Kunden steigerten sich. Seine innere Sicherheit wuchs und motivierte ihn seine Themen aus einer neuen Sichtweise anzusehen und anzugehen.

Coaching und Supervision gewinnen nach meiner Erfahrung durch den Hintergrund von Meditation enorm. Nicht nur für den Kunden, auch für mich erreicht die Arbeit zusätzliche Tiefe und erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit.

Zur Autorin:

NLP Lehrtrainerin IANLP, Eidg. FA Ausbilderin, Supervisorin/Coach BSO, Paar- und Familientherapeutin, Psychodrama Gruppenleiterin, Wingwave Coach
Arbeitet in eigener Praxis in Zürich seit 1995

Hirnmümpfeli und Wissenswertes

Immer wieder erreichen uns inspirierende, wissenswerte bzw. diskussionsfördernde Texte, die wir leider nicht (oder nur auszugsweise) im MetaSmile publizieren können. Hier publizieren wir einige Lese-proben. **Die kompletten Artikel finden Sie auf www.nlp.ch – ressourcen – MetaSmile**

Schuld und Scham

Schuld und Scham sind wichtige Gefühle. Für die Sozialisation und für das persönliche Wachstum. Die NLP-Akademie Schweiz unterscheidet zwischen toxischen und gesunden Schuld- / Schamgefühlen. Gesunde Schuld-/Schamgefühle helfen uns diejenige Person zu sein, die wir sein wollen. Toxische Schuld-/Schamgefühle hindern die freie Entfaltung der Persönlichkeit.

Hungrig im Hirn

Die Welt wird komplexer, Produkte verschwinden schneller, Menschen arbeiten länger. Umso wichtiger wird lebenslanges Lernen. Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter darin fördern können. Und was Sie selbst dafür tun können, Ihren Geist auch im fortgeschrittenen Alter wach zu halten.
(Quelle: *WirtschaftsWoche*, 18.6.2012)

Sechs-Punkte-Test für Facebook-Junkies

Mehr als 900 Millionen Menschen weltweit haben einen Facebook-Account, fast 25 Millionen davon leben in Deutschland. Vor allem junge Menschen verbringen oft mehrere Stunden pro Tag in dem

sozialen Netzwerk. Norwegische Forscher haben nun ein neues Instrument entwickelt, um den Grad der Abhängigkeit zu ermitteln.

(Quelle: *ddp/wissenschaft.de*)

Ohne Angst zur Zahnbehandlung

Die zahnmedizinische Hypnose ist ein wirksames Instrument gegen die Angst vor Spritze und Bohrer. Ein Gespräch mit Professor Christian Besimo von der Aeskulap Klinik in Brunnen.

(Quelle: *Mir z'lieb, EGK Schweiz, 2011*)

Ich merk mir was, was du dir nicht merkst

Eine kurze Pause trägt mehr zum Erinnerungsvermögen bei als Gedächtnisübungen. Um sich auch nach einer Woche noch an etwas zu erinnern, empfiehlt es sich, direkt nach dem Hören der neuen Information erst einmal eine Ruhepause einzulegen.

(Quelle: *ddp/wissenschaft.de*)

Respekt und Anerkennung verheissen ein glückliches Leben

Geld macht nicht glücklich – soziale Anerkennung sehr wohl. Dass Glück sich nicht erkaufen lässt, ist eine Binsenweisheit. Jetzt geben Ergebnisse einer amerikanischen Studie Hinweise darauf, was uns tatsächlich glücklich macht: Anerkennung durch unser soziales Umfeld scheint demnach die wichtigste Voraussetzung dafür zu sein, dass wir uns gut fühlen.

(Quelle: *ddp/wissenschaft.de*)

Top five regrets of the dying

A palliative nurse has recorded the most common regrets of the dying, and among the top ones is «I wish I hadn't worked so hard». What would your biggest regret be if this was your last day of life?

(Quelle: *Neuron, Bd. 63, S. 889*)



**WALDHAUS
ZENTRUM
LÜTZELFLÜH**

Nähere Infos & Jahresprogramm:
**Waldhaus Zentrum
CH-3432 Lützelflüh**
Fon 0041-(0)34 461 07 05
Fax 0041-(0)34 461 65 50
waldhaus@waldhaus.ch
www.waldhaus.ch

Bei uns finden Sie ein reichhaltiges Angebot an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten und erfahrenen Lehrern und Therapeuten. Unser Team freut sich, Sie bei uns im Emmental willkommen heissen zu dürfen!