

Co-Active Coaching

Was ist eigentlich Co-Active Coaching, wie unterscheidet es sich von anderen Coaching-Schulen und welche Methoden kommen darin zur Anwendung? Mir und sicherlich auch allen anderen Co-Active Coaches werden diese Fragen sehr häufig gestellt. Eigentlich lassen sie sich rasch beantworten: Co-Active Coaching ist ein ganzheitlicher, non-direktiver Coaching-Ansatz, der alle Aspekte der menschlichen Existenz in den Coaching-Prozess involviert – stark im Maslow'schen Humanismus verankert und unübersehbar aus dem Methodenrepertoire von Carl Rogers schöpfend. Anfang der 90er Jahre aus der Praxis und für die Praxis entwickelt, bestätigen inzwischen unter anderem die Veröffentlichungen von David Goleman (Emotionale Intelligenz), Martin Seligman (Positive Psychology) und Stephen Hayes (ACT-Modell) etc. die kognitiven und emotionalen Mechanismen, die im Co-Active Coaching zum Tragen kommen. Co-Active Coaching ist ein sehr ursprünglicher Coaching-Ansatz aus den USA, reduziert auf das Wesentliche, nämlich die Gründe, weshalb Menschen überhaupt die Unterstützung eines Coaches beanspruchen möchten: dem Streben nach Erfüllung, der Fähigkeit Entscheidungen zu fällen, dem Wunsch, konstruktiv mit den eigenen Emotionen umgehen zu können. Und doch ist dieser Ansatz weitaus komplexer. Erfahren Sie im Folgenden, welche Perspektiven sich für Coach und Klient aus diesem Ansatz ableiten lassen und wie sich Co-Active Coaching in den Business-Kontext integrieren lässt.

Co-Active Coaching: Wer bin ich und wer möchte ich eigentlich werden?

Co-Active Coaching beruht auf einem eigens entwickelnden Modell, das die Komponenten Coach – Klient – Coaching-Prozess definiert: Welche Haltung nimmt der Coach seinem Klienten gegenüber ein? Wie baut er eine starke Verbindung auf und was kennzeichnet die Beziehung zwischen den Beiden? Was fließt in den Coaching-Prozess ein und wozu soll der Prozess führen?

Zunächst, es geht im Co-Active Coaching nicht darum, lineare Lösungsstrategien für die Probleme des Klienten zu erarbeiten. Das eigentlich „andere“ an dieser Methode ist der zutiefst transformative Wandel, auf den das Coaching abzielt. Es geht weniger darum, was der Klient weiß oder tut, sondern wie er Dinge abrufen und wer er ist, vor allem wie er sich selbst in Relation zu anderen Menschen wahrnimmt. Co-Active Coaching untersucht die eigene Identität. Es fördert Gedanken und Emotionen zu Tage, die unsere Handlungen antreiben, beeinflussen, kontrollieren und zeigt uns, wie wir unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung unserer Umwelt konstruieren. Im Co-Active Coaching werden wir herausgefordert, uns selbst und unsere Umwelt aus einer deutlich erweiterten, integrativen und potenten Perspektive wahrzunehmen. Wir lernen, dass wir die Wahl haben und wie wir bewusst auswählen, wie wir uns verhalten und welche Ziele wir auf welche Weise erreichen möchten. In dem wir wagen, das Status Quo zu hinterfragen, erreichen wir mehr, als nur eine Verbesserung der Umstände in einem gegebenen Kontext. Co-Active Coaching ist eine transformative Lernmethode, die lebenslanges Lernen im wahrsten Sinne des Wortes fördert, in dem es die wesentliche Frage aufwirft: Wie kann ich ein erfüllendes Leben leben? Co-Active Coaching bietet den Prozess einer stetigen Annäherung.

Wie coacht ein Co-Active Coach?

Der Co-Active Coach ist weder ein neutraler Zuhörer, noch ein Problemlöser, noch ein frenetischer Cheerleader, der den Klienten bei allem unterstützt, was dieser gerade tut oder plant. Vielmehr stößt der Coach - vorrangig durch offene, neugierige Fragen - im Bewusstsein des Klienten Erkenntnis-Prozesse an. Der Klient wird unterstützt, hinter jeder seiner Aussagen, Gedanken und Gefühle die zugrunde liegenden Gedanken und Gefühle zu artikulieren. Somit hilft der Coach, die Tür hinter der Tür hinter der Tür hinter der Tür usw. zu öffnen.

Mit spezifischen Tools erarbeiten Coach und Klient die individuellen Werte-Muster des Klienten. Werte formen die Identität eines Menschen und sind so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Wie lebt der Klient in Bezug auf seine eigenen Werte? Unterdrückt er sie, weil sie nicht in die Lebenssituation passen? Ist er von seinen eigenen Werten bereits abgekoppelt? Wie kann er sie vermehrt in das eigene Leben

einbeziehen? Hier zeichnet sich die Fragestellung nach übergeordneten Lebenszielen ab: Wo soll es demnach hingehen, damit der Klient stärker im Einklang mit seinen Werten leben kann?

Das fordert dem Klienten häufig weitreichende Entscheidungen ab. Der Coach unterstützt bei der Perspektivfindung, die den Entscheidungsprozessen vorangeht. Der markanteste Lernschritt für den Klienten ist meist eine Veränderung der Wahrnehmung, dass nicht die Lebensumstände für eine Stagnation oder eine schwierige Situation verantwortlich zu machen sind. Stattdessen beginnt er mit Hilfe des Coachs, die Umstände so zu kreieren, dass die eigenen Werte und Potentiale entfaltet werden können.

Richtungsweisende Entscheidungen zu fällen, ist für Klienten unter Umständen ein schmerzvoller Prozess, nicht selten geprägt von Angst und Unsicherheit. Wie kann der Klient solche Gefühle aktiv erleben, um einen Nutzen für die eigene Entwicklung daraus zu ziehen? Die emotionale Arbeit des Coachs ist für den Erfolg des Coaching-Prozesses ausschlaggebend. In emotional schwierigen Situationen ist die Lernerfahrung besonders groß. Deshalb ist der Coach gefordert, den Klienten in die emotionale Erfahrung zu führen, damit der Klient lernt, dass er selbst schwerwiegende Gefühle aushalten und schließlich konstruktiv bearbeiten kann. Auf diese Weise entdeckt der Klient das eigene Potential und wird vom Coach unterstützt, dieses in konkrete Handlungen zu überführen.

In jeder Phase des Coaching-Prozesses braucht der Coach vor allem eines: die eigene Intuition. Der Co-Active Coach vertraut darauf, dass der Klient kreative Ressourcen besitzt, um selbstbestimmt Lösungen zu erarbeiten. Der Coach hat immer den ganzen Menschen im Fokus. Die unterschiedlichen Rollen, die ein Mensch im Leben ausfüllt, werden wohl differenziert, ihre Interdependenz im Coaching-Prozess unbedingt berücksichtigt. Der Coach muss also vielschichtig wahrnehmen und auf unterschiedlichen Ebenen zuhören. Dies gelingt, in dem er seine Aufmerksamkeit in jeder Sekunde auf den Klienten und gleichzeitig auf das, was den Klienten tatsächlich antreibt, richtet. So baut er eine starke Verbindung zu seinem Klienten auf, die diesen ermutigt, transformative Veränderungen umzusetzen.

Wie passt Co-Active Coaching in den Business-Kontext?

Im ersten Moment mag es kühn erscheinen, einen transformativen Coaching-Ansatz in das Business-Umfeld zu bringen. Meist wird Coaching damit verknüpft, bodenständige, rasch umsetzbare Lösungsstrategien zu finden. Konsequenter angewandt, ruft Co-Active Coaching hingegen unberechenbare Ergebnisse hervor. Welchen Nutzen soll das in Unternehmen haben?

In dem Menschen klar erkennen, wer sie sind, was sie antreibt und wohin sie sich entwickeln möchten, werden sie zu ihrer eigenen Führungskraft. Sie erkennen das ausgedehnte Spektrum an Handlungsmöglichkeiten und entscheiden selbständig und verantwortungsvoll, wie sie agieren möchten, um spezifische Ziele erreichen zu können. Sie lernen, mit anderen Menschen schnell tragfähige Verbindungen aufzubauen, um Ziele gemeinsam zu erreichen. Sie trauen sich, kreative Entscheidungen zu treffen und schulen die eigene emotionale und soziale Intelligenz, Faktoren, die in Zeiten herausfordernder wirtschaftlicher Umbrüche essentiell sind. Auf diese Weise sind sie fähig, entscheidend zu unternehmerischer Wettbewerbsfähigkeit, Wirtschaftsstärke und Wachstum beizutragen.