

" Die Haltung der Achtsamkeit im Coaching "

– wie kann sie uns nützlich sein?

Larissa Stierlin Doctor

Zum Workshop:

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist mittlerweile recht bekannt und einige Therapie- und Beratungsansätze arbeiten auch mit diesem „Konzept“ bzw. basierend auf dieser Haltung. Besonders bekannt wurde der Begriff durch den 8-Wochen-Kurs zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction).

Achtsamkeit bedeutet kurz gesagt soviel wie: Bewusstheit und Präsenz für das Erleben im jeweiligen Moment, ohne dies zu bewerten (d.h. Erleben auf Sinnesebene, auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene).

In unserem Workshop werden wir uns zunächst damit beschäftigen, was noch genauer unter Achtsamkeit zu verstehen ist (nach Jon Kabat-Zinn), was sie ausmacht und was die Auswirkungen in unserem Leben sein können. Danach werden die Teilnehmenden die Gelegenheit haben, die Haltung der Achtsamkeit in Übungen selbst zu erproben und zu erfahren.

Anschließend werden wir miteinander erörtern, wie die Haltung der Achtsamkeit für uns als Coaches nützlich sein kann: sowohl im Umgang mit uns selbst als Coaches vor, während und nach des Coachings, als auch im Umgang mit unseren Coachees und Klienten in der Sitzung.

Außerdem werden wir Verbindungen ziehen zu Beratungsansätzen, die in manchen Aspekten eine Verwandtschaft aufweisen, wie die Arbeit mit dem Inneren Team nach Schulz von Thun, aber auch zu anderen psychotherapeutischen Ansätzen (IFS, Hakomi).

Und wir werden uns damit beschäftigen, wie insbesondere die Arbeit mit dem Inneren Team durch die Haltung der Achtsamkeit vertieft, ergänzt und unterstützt werden kann – aber u.U. auch, wie die Haltung der Achtsamkeit von der Arbeit mit dem Inneren Team befruchtet werden kann.

Zur Person:

Larissa Stierlin Doctor, Jahrgang 1966, Diplom-Psychologin, ausgebildete Bühnendarstellerin (Schauspiel und Tanz). Seit 1998 selbstständige Trainerin und Beraterin in Unternehmen und im Sozialbereich. Lehrbeauftragte der Universität Hamburg im Fachbereich Psychologie. Lehrtrainerin am Schulz-von-Thun-Institut, Hamburg. Weiterbildungen in IFS (Systemische Therapie mit der Inneren Familie), Hypnotherapie, Hakomi/ Körpertherapie, MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Themenschwerpunkte: Kommunikation, Anwendung des „Modells vom Inneren Team“, achtsames Selbstmanagement und Achtsamkeit (MBSR).

Kontakt:

larissastierlin@gmx.de