

Weihnachts-Newsletter 12-2005 des Coaching Center Berlin

Liebe Coaching-Interessierte,

hier kommt unser letzter Newsletter in diesem Jahr und dessen Inhalte sind natürlich sehr mit dem bevorstehenden Weihnachtsfest verbunden.

Wie jedes Jahr kommt Weihnachten mit vielen Eindrücken auf uns zu, traditionsreich, glitzernd und wahrhaft **stimmungs-voll**.

Solche Eindrücke sind für viele von uns etwa solche:

- Ein Krippenspiel in der Kirche, erinnernd an den Ursprung dieses Fests.
- Eine anheimelnde Stimmung voll Geborgenheit und Liebe....
- Tannen- Orangen- Lebkuchen und Zimtdüfte...
- Zeit, wieder in der Heimat zu sein...
- Leuchtende Kinderaugen zur Bescherung...
- Stunden der Besinnung im Kerzenlicht...

Aber möglicherweise auch Gedanken wie diese:

- Wie bekomme ich nur alles fertig?
- Ist das gemütlich?
- Letztes Jahr Weihnachten war noch alles in Ordnung...
- Ich werde wieder zuviel essen...
- Immer das gleiche Theater mit der Familie....
- Ich bemerke meine Einsamkeit jetzt doppelt und dreifach....
- Alle anderen sind Weihnachten im Kreis der Familie und glücklich, nur ich bin allein...
- Ich wünschte es wäre schon vorbei...

Die vielen Facetten von Weihnachten, die Diskrepanzen und Gegensätze, die Sprache unserer verschiedenen Ansprüche, Glaubenssätze und Werte - wir werden damit zu Weihnachten auf eine ganz bestimmte Weise, bewusst oder unbewusst, gewollt oder ungewollt, konfrontiert.

Wir wollen uns in diesem Newsletter dem Thema Weihnachten im Hinblick auf das Gefühl der Einsamkeit und des Alleinseins widmen.

Ihnen wünscht das **Team des Coaching Center Berlin** für diese Weihnachten eine Zeit der Besinnung, der Freude und Erholung, wie und mit wem Sie diese Zeit auch immer verbringen wollen, allein oder mit anderen.

Hier alle Inhalte dieses Newsletters:

- 1. Weihnachten: Familientrübhel, Alleinsein und Einsamkeit – Gedanken und Übungen zur „Kunst des Alleinseins“ in der Advents- und Weihnachtszeit von Ursula Wagner**
- 2. Methodiken aus der Integralen Coaching Praxis. Teil 2 : Emotionale Intelligenz**
- 3. Termine und Veranstaltungen im CCB Januar bis Mai 2006**

1. **Ursula Wagner, Coach in unserem Team und Autorin des aktuellen Buchs „Die Kunst des Alleinseins“ (Theseus, 2005, www.kunstdesalleinseins.de), schreibt über den kreativen Umgang mit zuwenig Alleinsein oder zuviel Einsamkeit an Weihnachten.**

Laut einer aktuellen, repräsentativen Umfrage feiern 87% der Deutschen Weihnachten im Kreis Ihrer Familie, 4% zu Hause mit Freunden - nur 4% verbringen die Feiertage allein zu Haus. Ohne Zweifel, Weihnachten ist *das* Fest, an dem man mit Menschen zusammen sein möchte, die einem nahe stehen. Nicht selten werden die hohen Erwartungen an die Festtage jedoch enttäuscht: Überforderung, Überdruß und offener Streit sind nicht selten das Ergebnis. Inmitten der trauten Familie fühlt sich mancher einsam, weil auf Konsum und Essen mehr Aufmerksamkeit gerichtet ist, als auf die Menschen. Andere dagegen hätten gern wenigstens ein paar Minuten am Tag allein für sich - abseits des Trubels - trauen sich aber nicht, Ihren Wunsch nach Rückzug zu äußern. Der berühmte Religionsphilosoph Martin Buber hingegen schrieb: "Ein Mensch, dem nicht wenigstens jeden Tag eine Stunde gehört, ist kein Mensch".

Zu einer „Kunst des Alleinseins“ gehört, dass wir uns auch zu Weihnachten das Recht nehmen und für die Gelegenheiten sorgen, eine Zeit allein nur für uns zu sein und zur Ruhe zu kommen. Danach gelingt es um so besser, sich wieder bewusst den anderen zuzuwenden. Um bewusst allein zu sein, reicht schon ein kleiner Spaziergang um den Block, bei dem man die Gedanken schweifen lässt und sonst nichts „tun“ muss oder die halbe Stunde im Bastelkeller. Auch einige ruhige Minuten im Sessel oder abends vor dem Schlafengehen können - bewusst genutzt – für Ausgleich und innere Balance sorgen.

Eine simple Atemübung kann das Gefühl der Ruhe im Alleinsein unterstützen:

- Schließen Sie die Augen und zählen Sie Ihre Atemzüge. Eins: Einatmen – Ausatmen, Zwei: Einatmen - Ausatmen, usw. . Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Atempause nach dem Ausatmen. Hier liegt der tiefste Ruhepunkt des Atemzyklus. Wenn Sie einige Minuten in dieser Weise bewusst geatmet haben, werden Sie erfrischt sein.

Was ist mit Menschen, die an Weihnachten allein sind und sich einsam fühlen? Dazu gehören häufig auch beruflich aktive Menschen ohne Familie, die plötzlich aus der üblichen Geschäftigkeit ihres Lebens gerissen werden, sowie Ruheständler oder Witwer.

Einsamkeit ist ein emotionaler Zustand und nicht an die Tatsache gebunden, dass wir uns allein in einem Raum befinden. Einsamkeit gibt es auch innerhalb von Familienfeiern. Typisch ist das Gefühl, emotional abgeschnitten von anderen zu sein und wichtigen Austausch nicht zu bekommen.

Bei Einsamkeitsgefühlen kann es helfen, das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen bewusst zu pflegen. Dazu dient die folgende Vorstellungsübung (Meditation). Sorgen Sie dazu für eine ruhige, schöne Umgebung. Schaffen Sie den Raum für ein kleines Verbundenheits-Ritual:

- Rufen Sie sich bewusst eine Erinnerung, an einen Menschen ins Gedächtnis, der Ihnen nahe steht - auch wenn dieser Mensch jetzt nicht bei Ihnen sein kann. Fokussieren Sie in diesem Moment nur auf die schönen Aspekte Ihrer Beziehung zu diesem Menschen.
- Denken Sie jetzt an mehr und mehr Menschen, mit denen Sie in Ihrem Leben verbunden sind und waren und sehen Sie sich in Mitte dieser Menschen.
- Wenn Sie das Ritual erweitern wollen, denken Sie nun an Menschen, denen es in diesem Moment sehr schlecht geht – die Opfer von Naturkatastrophen, Gewalt und Krieg. Fühlen Sie die Verbundenheit mit dieser Ihrer „Menschenfamilie“. – Beenden Sie dann das Ritual – z.B. mit einer kleinen Verbeugung oder einem Dank. Oft geschieht dies ganz spontan, weil die Bilder emotional sehr positiv berühren.

Manchmal entsteht nach einem solchen Ritual auch der Wunsch, Menschen anzurufen oder Menschen zu unterstützen, die Hilfe brauchen, und sei es „nur“ durch eine Spende.

Ein Prozent der Deutschen jedenfalls gaben in der oben genannten Umfrage an, dass sie Weihnachten in einer sozialen Einrichtung oder Initiative verbringen. Sicher ein guter Weg, um sich selbst nicht einsam zu fühlen und andere Menschen zu unterstützen.

2. Wir präsentieren Methodiken aus unserer Coaching-Praxis.

Teil 2: Emotionale Intelligenz (ein Beitrag von Guido Fiolka)

Ein wesentlicher Bestandteil des Integralen Coachings sind die **Entwicklungslinien**, welche als Fähigkeiten und Kompetenzen angesehen werden können. Sie bilden innerhalb der individuellen Persönlichkeit eine vertikale Struktur und durchlaufen einzelne Entwicklungsebenen (Levels).

Es gibt verschiedene Modelle und Definitionen von Entwicklungslinien, die im Coaching verwendet werden können, wie z.B. Modelle von Howard Gardner, Ken Wilber, Daniel Goleman und Reuven BarOn. Insbesondere ist das Gebiet der Entwicklungslinien ein Gegenstand aktueller Forschung und Evaluation.

Die Auswahl der jeweiligen Linienmodelle für das Coaching sollte sinnvollerweise nach dem jeweiligen Kontext und den Zielen des Coachings erfolgen.

Der Zustand der Linien gibt dem Coach und dem Klienten wertvolle Informationen über die individuelle Entwicklungscharakteristik und bietet eine Orientierung für die gezielte Förderung der Entwicklung einzelner Fähigkeiten und Kompetenzen.

Das Modell der Emotionalen Intelligenz wird daher im Integralen Coaching vorwiegend in den Kontexten Persönlichkeitsentwicklung, Karriere, und Führung eingesetzt.

Was ist **Emotionale Intelligenz** genauer?

Emotionale Intelligenz ist ein Satz von nicht-kognitiven Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften, die den Menschen in die Lage versetzen, effektiv und erfolgreich mit sich verändernden Anforderungen des Umfelds umzugehen.

Peter Salovey (1997) definiert Emotionale Intelligenz wie folgt:

Emotionale Intelligenz beinhaltet die Fähigkeit, Emotionen korrekt wahrzunehmen, zu bewerten und auszudrücken; die Fähigkeit Zugang zu seinen Gefühlen zu haben bzw. diese zu entwickeln um gedankliche Prozesse zu erleichtern; die Fähigkeit Emotionen zu verstehen und ein emotionales Wissen zu besitzen; sowie die Fähigkeit Emotionen zu regulieren um emotionales und intellektuelles Wachstum zu unterstützen.

Im dem speziell auf das Gebiet Führung und Arbeitsleistung (Performance) abgestimmten System „**EI Theorie of Performance**“ von Daniel Goleman werden 18 Kompetenzen in 4 Gruppen Emotionaler Intelligenzen zusammengefasst.

EI Theory of Performance (Goleman)



Das Modell zeigt sehr gut den Zusammenhang des individuellen Bereichs der Selbstwahrnehmung (Self-Awareness) und des Selbst Managements (Self-Management) mit den Interaktionen im kollektiven Bereich: Soziale Wahrnehmung (Social Awareness) und Beziehungsmanagement (Relationship Management). Das folgende Bild zeigt die Zuordnung der einzelnen Kompetenzen zu den vier Gruppen.



3. Termine und Veranstaltungen im CCB Januar bis Mai 2006

Coachausbildung

Unser nächster Ausbildungsgang zum **Integralen Coach / Integralen Business Coach** wird am **7. April 2006** erneut beginnen. Nach zwei erfahrungsreichen Jahren und dank der Mitarbeit von über 40 erfolgreichen Teilnehmern unserer Integral Coach Academy wurde das Konzept der Ausbildung jetzt überarbeitet und die Ausbildung um ein Wochenende und somit insgesamt drei Ausbildungstage, verlängert. Das erweiterte Curriculum wird damit noch mehr höchsten Ansprüchen an eine Coachausbildung gerecht und bietet mehr Raum für Erfahrung und Praxis. Nähere Informationen in den nächsten Tagen unter www.IntegralCoachAcademy.org.

Wir möchten alle Interessenten noch darauf hinweisen, dass wir kommendes Jahr eine Zusammenarbeit mit Prof. Dietrich Grönemeyer (www.gimt-online.de) und mediKolleg Frankfurt (www.medikolleg.de) beginnen werden, welche u.a. die Integration von Integralelem Coaching in Projekte des Gesundheitswesens beinhaltet. Teil dieser Kooperation ist eine gemeinsame Ausbildung zum *Gesundheitscoach*, welche im Juni 2006 beginnen wird. Nähere Informationen demnächst auf unserer Website.

Aus diesem Grunde wird die Ausbildung zum Integralen Coach / Integralen Business Coach 2006 nur einmal und nicht wie bisher zweimal jährlich beginnen.

Infoabende zur Coach Ausbildung finden statt am **18. Januar, 21. Februar und 13. März 2006**.

Informationsveranstaltung der Reihe „Wir stellen vor – Methodiken aus unserer Arbeit“ : „Emotionale Intelligenz“ am 1. Februar 2006, 16.00 bis 18.00 Uhr

Zweistündige Veranstaltung über das spannende Thema „Emotionale Intelligenz“. Dargestellt werden Grundlagen und Praxisbeispiele aus Coachingsituationen.

„Emotionale Intelligenz“ im Coaching - Workshop vom 6. bis 7. März 2006 (2Tage)

Grundlagen und Anwendung von „EI“ im Coaching. Schwerpunkt ist das Modell von Goleman in Verbindung mit Entwicklungsstufen.

Spiral Dynamics Advanced - Workshop vom 7. bis 9. Februar (2,5Tage)

Anwendung des Entwicklungsmodells in Einzelcoaching, Teamcoaching und in Veränderungsprozessen. Darstellung von Praxisfällen und vorhandenen Tools.

Workshop Integrales Business Coaching mit Gastdozent **Michael Habecker** –
Workshop vom 02. bis 03. März 2006 (2 Tage)

Der schon traditionsreiche Workshop mit dem wohl versiertesten Kenner des Integralen Ansatz in Deutschland. Sehr geeignet um die Grundlagen und Hintergründe des Integralen Coaching kennen zu lernen und praktisch zu erfahren.

Integrales Coaching mit dem Enneagramm - Workshop vom 23. bis 26. März 2006 (3,5 Tage)

Das Enneagramm als eines der tiefgehendsten und umfassendsten der Persönlichkeitsmodelle/Selbstentwicklungswege, dargestellt in seiner Entstehung, Bedeutung und Anwendung im Coaching.

MBTI Zertifizierungskurs Step I – Das Absolvieren dieses Kurses berechtigt zur Arbeit mit dem Myers-Briggs-Typen-Indikator, einem Instrument zur Persönlichkeitsanalyse nach der Typologie von C. G. Jung. Dieses Instrument wird vor allem in der Teambildung und Führungskräfteentwicklung aber auch bei der Persönlichkeitsentwicklung im Coaching eingesetzt.

MBTI Zertifizierung Step I, 1. Teil: 9. bis 11. März 2006 (2,5 Tage)

MBTI Zertifizierung Step I, 2. Teil: 5. und 6. Mai 2006 (2 Tage)

Die Fotoausstellung „Seven Senses“ von Sabine Mey wird im CCB noch bis Februar 2006 in unseren Räumlichkeiten zu bestaunen sein.