

Leichtigkeit als Grundhaltung

Diesen Winter startet am IEF die neue Weiterbildung «Hypnosystemisches Coaching IEF». Ina Hullmann, Psychologin, Coach und Autorin, zeichnet mitverantwortlich für dieses Curriculum. Im Gespräch skizziert sie die wesentlichen Inhalte und das Feld der Fachpersonen, für die sich diese Weiterbildung besonders eignet.

Das IEF bietet bereits eine Vielzahl hypnosystemischer Fortbildungsseminare an. Was ist die Motivation, jetzt eine vertiefte Weiterbildung anzubieten?

Grundsätzlich steigt die Nachfrage nach seriösen, wissenschaftlich fundierten Coaching-Angeboten seit einigen Jahren rapide an. Das zeigt unter anderem eine weltweite Coaching-Studie aus dem Jahr 2012.

Mit der neuen Weiterbildung «Hypnosystemisches Coaching» reagiert das IEF zum einen auf den offensichtlichen Bedarf an Aus- und Weiterbildungen. Zum anderen hebt es sich mit diesem neuen Angebot von den herkömmlichen, klassischen Weiterbildungen im Bereich der Hypnotherapie und des Coachings ab. Hypnosystemisches Coaching vereint Grundsätze und Techniken beider Bereiche und ermöglicht dadurch eine effektive und nachhaltige Wirksamkeit. Auf Basis einer «systemischen» Hypnotherapie nach Milton Erickson arbeite ich seit über zwanzig Jahren auch mit Techniken aus dem Sport-, Business- und Leistungs-Coaching. Ich kombiniere die wirksamsten Modelle aus Coaching und Hypnotherapie miteinander und rücke dabei jene Interventionen ins Zentrum, welche die höchste Wirksamkeit zeigen. Zu meinen Klient/innen zählen sowohl Unternehmer/innen, Leistungssportler/innen, Pilot/innen, Schauspieler/innen und Sänger/innen als auch Personen mit einem grossen Spektrum an chronischen Problemstellungen wie Ängsten oder Schmerzen.

Allerdings ist im Hinblick auf die Wirksamkeit des Coachings nicht nur die Technik entscheidend. Studien zeigen, dass vor allem der Coach als Persönlichkeit wirksam ist. Einerseits wirkt ein Coach im Prozess durch ein hohes Mass an Authentizität und andererseits durch Fähigkeit, so zu kommunizieren, dass Entwicklungsprozesse beim Klienten oder bei der Klientin in Gang gesetzt werden. Aus diesem Grund setze ich in der Coaching-Ausbildung auch auf einen hohen Selbsterfahrungsanteil. Und natürlich auf die grossartigen Kommunikationskonzepte von Erickson und die modernen hypnosystemischen Weiterentwicklungen, die insbesondere durch die Arbeiten von Gunther Schmidt, Manfred Prior oder Peter Hain geprägt wurden.

Was bedeutet «hypnosystemisch» im Kontext von Coaching? Oder anders gefragt: Was unterscheidet das «hypnosystemische Coaching» von den klassischen Methoden des Coachings?

Viele klassische Coaching-Methoden arbeiten eher auf der kognitiven Ebene. Beim hypnosystemischen Ansatz hingegen holen wir bei jeder Intervention das «geniale» Unterbewusstsein wertschätzend und würdigend mit an Bord. So erreichen wir verborgene Ressourcen, können das «innere Team» harmonisieren und mentale Blockaden lösen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich vermehrt auf das humanistische Menschenbild, sodass Respekt, Wertschätzung und Gleichstellung von Coach und Klient/in gelebt werden



können. Besonders wichtig ist mir, dass wir das Erlebte würdigen und den Problemen und Blockaden eine besondere Achtsamkeit schenken. Dadurch reduzieren sich meistens ganz automatisch Widerstände, Ängste und andere für den Prozess «kontraproduktive Kräfte». Klienten lernen auf ihre Selbstwirksamkeit zu fokussieren und schrittweise zu Regisseuren ihres eigenen Prozesses zu werden. Gleichzeitig wird die coachende Person zu einer wertschätzenden und unterstützenden Begleitung, die den Prozess der Klienten wie ein Enzym aktivieren kann. Die Kunst besteht darin, Techniken und Modelle aus Coaching und systemischer Hypnotherapie so zu kombinieren, dass eine effiziente und wirksame Veränderung von Mustern bei den Klienten möglich wird.

Und dann gibt es ja noch das Phänomen der Leichtigkeit, dem wir uns in allen Modulen intensiv widmen werden. Leichtigkeit als Grundhaltung aktiviert Kreativität, erweitert Perspektiven und lässt Schweres viel einfacher transformieren.

Welche inhaltlichen Schwerpunkte setzen Sie in der Weiterbildung?

Die Teilnehmenden lernen, ihre Klienten dahingehend anzuleiten, zunächst eine innere Ordnung und eine Grundstimmung von Leichtigkeit zu schaffen. Die Erfahrung zeigt, dass wenn Spass und Motivation im Coaching-Prozess gestärkt werden, man in der Lage ist, Klienten aus der Schwere des Erlebten wieder in einen Zustand heiterer Leichtigkeit zu versetzen. Und für den Coach ist diese mentale Grundhaltung auch eine Form von Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe. Letztlich sind Leichtigkeit und Humor die Grundlage für Kreativität, Belastbarkeit, Stabilität, Offenheit und Veränderungsbereitschaft.

Die Grundhaltung heiterer Leichtigkeit ist bei allen Themen ein zentrales Element. Die einzelnen Module, wie zum Beispiel Stabilisierungstechniken, Stärkung der Resilienz, mentale Kraft entfalten, Ziele erreichen, Ressourcen aktivieren oder etwa wirksam kommunizieren und schliesslich das Lösen von Blockaden, sind systematisch aufgebaut. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit gelegt, um als Coach noch authentischer zu werden.

An wen richtet sich die Weiterbildung «Hypnosystemisches Coaching» am IEF? Und was sind die Zulassungskriterien?

Die Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen, die beraten, betreuen oder coachen, aber keine psychotherapeutische Ausbildung haben. Somit erhalten neben Psychologen und Ärztinnen neu weitere Berufsgruppen Zugang zu einer hypnosystemischen Ausbildung, die modernen wissenschaftlichen und psychologischen Standards entspricht. Der Studiengang «Hypnosystemisches Coaching» richtet sich an Menschen in kommunikationsintensiven Arbeitsfeldern. Ich denke da an Berufsrealitäten, die durch intensive Teamarbeit geprägt sind, oder an die vielfältigen beratenden und betreuenden Tätigkeiten. Das können auch Fachleute aus der Heilpraktik, der sozialen Arbeit, der Sozialpädagogik, der Seelsorge oder aus dem HR sein. Voraussetzung für die Teilnahme am Studiengang sind mehrjährige Berufserfahrung sowie eine fundierte und anerkannte Berufsausbildung, mit einer staatlichen Zulassung respektive einem Bachelor- oder äquivalenten Abschluss.

Im Bereich Coaching werden Ausbildungen auf unterschiedlichen Niveaus angeboten.

Wie wird eine wissenschaftlich abgestützte Qualität gesichert?

Die Grundlage der Ausbildung und der Aufbau der sieben Module basieren auf dem Fachbuch «How to coach», welches in einer aktualisierten Auflage 2017 im Wissenschaftsverlag Schattauer erschienen ist. Coaching im Allgemeinen entwickelte sich in den letzten Jahren rasant weiter. Neue Erkenntnisse insbesondere aus der Neuroforschung werden in die Weiterbildung integriert, sodass sich die Teilnehmenden stets auf dem aktuellen Stand wissen können.

.....
Ina Hullmann ist Psychologin FSP und Hypnotherapeutin ghygs. Sie führt eine Praxis für Coaching in Luzern und ist als Dozentin für Psychologie und Coaching tätig. Zudem ist Ina Hullmann Autorin von «How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen» (2012), «Kinderleicht schlafen» (2013), «Das Geheimnis des Lernens» (2014), «Coach Dich doch selber!» und «Mentale Stärke» (2016).
.....