

Presse | Pressemitteilungen | 2013 | DE | 11. April

## Coaching – ein Reiseführer für die spannendste Reise der Welt: die Reise zu sich selbst

*In den Schattauer Video-Podcasts befragen wir renommierte Autoren des Schattauer Verlags zu spannenden Themen Ihres Fachgebiets. Um das interessante Phänomen „Coaching“ geht es in der aktuellen Podcast-Sendung.*

*Gesprächspartnerin ist die Diplom-Psychologin Ina Hullmann, die seit 1999 eine eigene Coaching-Praxis unterhält - zunächst in Hamburg, seit 2010 in Zürich. Frau Hullmann hat in Oldenburg und Hamburg Psychologie studiert und war danach vier Jahre in Fachkliniken tätig, bevor sie sich mit ihrer Praxis selbständig machte. Jetzt coacht sie Führungskräfte, Moderatoren, Mediziner, Heilpraktiker, Lehrer, Trainer und Leistungssportler und ist zudem als Dozentin & TV-Psychologin (Help TV, VOX) bekannt.*

Untenstehend finden Sie das Podcast-Interview zum Nachlesen.

### Der Begriff Coaching ist in aller Munde. Die Dienstleistung Coaching scheint auch immer stärker gefragt zu sein. Warum ist das so?

Wir leben heute in einer Zeit rasanter Veränderungen, neuer technischer Errungenschaften und eines schnellen Wandels in fast allen Bereichen. Traditionen, Rollenverständnisse und Verhaltensrichtlinien, die früher Sicherheit gaben, verlieren sich. Diese Instabilität führt bei vielen Menschen zu Unsicherheiten, zu Ängsten und im schlimmsten Fall sogar zu einem Gefühl der Ohnmacht. Gleichzeitig wird immer mehr Leistung gefordert und durch die modernen Medien wird eine immer größere Verarbeitungsgeschwindigkeit vorausgesetzt, z.B. die alltägliche Email-Flut.



Das führt bei den meisten Menschen zu einem enormen Druck. Trotz steigender Unsicherheit müssen sie leistungsfähiger sein als jemals zu vor. Die Menschen suchen also nach innerer Ruhe, nach Orientierung und Stabilität. Sie sind auf der Suche nach Ihrer inneren Kraft, nach neuen Möglichkeiten, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern. Viele suchen nach Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen.

Coaching-Bedarf und Angebot steigen nachweislich rapide an. Das zeigt unter anderem die Global Coaching Studie von 2012. Die ICF (International Coach Federation), einer der renommiertesten Coaching-Verbände, hatte im Jahre 2006 bereits 11.000 Mitglieder. Innerhalb von 5 Jahren stiegen die Mitgliedszahlen sogar auf 19.000 an, also ein Wachstum um 72 %. Man könnte also ohne weiteres von einem Megatrend Coaching sprechen.

### Wie entwickelt sich Coaching? Was war zuerst da: das Coaching für Firmen oder Privatpersonen?

Anfang der 50er Jahre tauchte der Begriff Coaching zunächst im Leistungssport auf. In den 70er Jahren wurde der Begriff im Business-Bereich modern und mittlerweile gibt es Coaching in vielen Tätigkeitsfeldern (Quelle: Frank Bresser Coaching Report Februar 2013). Es gibt Persönlichkeitscoaching, Führungskräfte-Coaching, Patientencoaching, Beziehungskoaching, Elterncoaching, Gesundheits-, Life- oder Bewerbungskoaching, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Unternehmen haben erkannt, dass die Ressource Mensch den größten Wettbewerbsvorteil darstellt, in komplexen und rasant veränderten Marktsituationen. Die Wirtschaft hat verstanden, wie wichtig es ist, nicht nur vorhandene Ressourcen auszunutzen, sondern vor allem das Potenzial der Mitarbeiter freizusetzen. Eigenschaften wie Motivation, Begeisterung, Leidenschaft, Kreativität, Mut - sie beflügeln den Einsatz der Mitarbeiter für Ihr Unternehmen und natürlich auch den Erfolg und die Zufriedenheit im Leben. Und dieses Potenzial beim Menschen freizusetzen gelingt am Besten mit Coachingtechniken. Es hilft Führungskräften wie auch Privatpersonen sich zu entwickeln, Potenzial zu entfalten und persönliche Ziele zu erreichen.

### Was ist denn eigentlich Coaching? Der englische Begriff bedeutet wörtlich übersetzt „betreuen /trainieren“. Was trainieren Sie denn mit Ihren Klienten?

Der Begriff „Coaching“ stammt ursprünglich ab vom englischen Wort „Kutsche“. Das ist also im übertragenen Sinne ein Medium, welches Menschen ermöglicht von einem Istzustand zu einem gewünschten Zielzustand zu reisen. Der Coach ist dabei wie ein wertschätzender Reisegefährte, der es dem Klienten ermöglicht, seine brachliegenden Fähigkeiten, sein schlummerndes Potenzial zu erkennen, zu entfalten und so zu seinem gewünschten Zielzustand zu reisen.

Das geschieht auf der Grundlage von Wertschätzung, Ressourcen- und Lösungsorientierung. Der Coach bewertet sein Gegenüber nicht, sondern sieht in ihm die Möglichkeiten, die freizusetzen wären. Er ermöglicht dem Klienten:

1. sein Potenzial zu erkennen, seine Fähigkeiten und Stärken zu aktivieren.
2. die Perspektive zu wechseln, Auszuberechnen aus der festgefahrenen Sichtweise und sich zu öffnen für neue Lösungen
3. Balance im Leben zu finden und inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und
4. mit Leichtigkeit statt Schwere auf sein Thema und das Leben zu schauen – das ist eine besondere Sichtweise, die Veränderungen und Möglichkeiten öffnet, statt sich zu verschließen.

Im Coaching geht es also um das Schaffen von optimalen Bedingungen für Veränderungsprozesse. Der Coach bringt den Klienten systematisch dazu, seine ureigenen Fähigkeiten zur Selbstorganisation zu aktivieren und seine natürlichen Selbstheilungskräfte zu entfalten. Es ist quasi wie ein Fitnesstrainer, der den Klienten dazu bringt, seinen mentalen oder seelischen Bizeps zu trainieren. So sind Herausforderungen im Leben viel leichter zu bewältigen. Der Coach sieht Krisensituationen grundsätzlich als Katalysatoren für die eigene Kraftentfaltung.



Coaching hat viele Einsatzfelder (c; Fotolia)

### **Mit welchen Problemen kommen Ihre Klienten am häufigsten zu Ihnen? Wie kann Coaching da helfen? Was haben Sie geraten?**

In meine Praxis kommen Menschen einerseits mit klassischen Coaching-Themen, wie z.B. Leistungssportler und Führungskräfte. Da ich auch Psychologin und Hypnotherapeutin bin, kommen zu mir auch Klienten mit sehr persönlichen Themen und Krisen, wie z.B. die Radrennsportlerin, die eine mentale Blockade lösen möchte will oder der Unternehmer mit Burnout. Es kommen auch chronische Schmerzpatienten, Klienten mit Ängsten, Schlafstörungen oder Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden.

Meine Rolle im Coaching gleicht die eines wertschätzenden, neutralen Spiegels, in dem der Klient zum einen sich selbst und seine Möglichkeiten erkennen kann, zum anderen aber auch Lösungsmöglichkeiten für eine Blockade oder Konflikt. Ich erinnere mich beispielsweise an eine Topmanagerin in hoher und verantwortungsvoller Position eines international tätigen Unternehmens. Meine Klientin hatte aus heiterem Himmel eine schwere Symptomatik entwickelt: Angstzustände, Schlafprobleme und depressive Verstimmungen. Mit den richtigen Fragen fanden wir gemeinsam heraus, dass die Ursache dafür ein schweres Trauma sei, welches unverarbeitet und nur verdrängt gewesen war und jetzt durch eine Krisensituation im Unternehmen wieder wachgerüttelt worden war.

Als meine Klienten 5 Jahre alt war, hatte sich die Mutter umgebracht, angeblich aufgrund massiver Existenzängste. Die Krise im Unternehmen war also der Auslöser dafür, dass alle diese alten Gefühle von Verzweiflung, Angst, Schuldgefühlen, tiefer Trauer und Schlaflosigkeiten wieder an die Oberfläche kommen konnten. Mit hypnosystemischen Techniken war es möglich, ihr „inneres Kind“ zu trösten und das Trauma zu lösen, so dass sich ihr Potenzial in der folgenden Zeit ganz von alleine wieder entfalten konnte.

Diese Art des Vorgehens im Coaching, also Lösungs-Arbeit auf Ebene tiefer innerer Verletzungen, Blockaden, Traumata, empfehle ich allerdings nur Personen mit solider psychotherapeutischer Weiterbildung. Im Buch „How to coach“ gibt es eine Menge psychologisches Handwerkszeug, Notfall- und Stabilisierungstechniken und sogar ein eigenes Kapitel darüber, wie man Blockaden lösen kann. Und sicher wird der Schattauer-Verlag auch mit Seminaren dafür sorgen, dass sich mehr Coaches an dieses wichtige Thema heranwagen können.

### **Und was müssen Klienten mitbringen, damit Coaching funktionieren kann?**

Drei Eigenschaften sind wichtig, wenn jemand ein Coaching in Anspruch nehmen möchte: 1. Lernwilligkeit und die Bereitschaft an sich zu arbeiten, 2. Selbstverantwortung zu übernehmen und nicht dem Coach die Verantwortung für das Gelingen abgeben zu wollen und 3. das Suchen nach Bewusstheit und Selbsterkenntnis. Mit diesen drei Eigenschaften ausgestattet können sich Coach und Klient auf einen hocheffizienten und bereichernden Veränderungs-Prozess freuen.

### **Was ist der Unterschied zwischen Beratung, Coaching und Psychotherapie? Was haben sie gemeinsam?**

Der Berater gibt Expertenwissen und Ratschläge, wie man handeln sollte. Das ist zwar in vielen Situationen hilfreich, stärkt aber nicht das Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit seines Klienten. Der Coach hingegen vermittelt die Bedingungen für einen positiven Veränderungsprozess, für Selbst-Reflektion, Selbsterkenntnis und für das Entdecken neuer Möglichkeiten. Der Klient löst seine Themen dann selbstständig und bekommt ganz von alleine mehr Selbstvertrauen.

Ein Psychotherapeut arbeitet mit Menschen mit psychischen Erkrankungen oder schweren Krisen, allerdings wird in der modernen Psychotherapie, wie z.B. in der systemischen Hypnotherapie, genau wie im Coaching gearbeitet: lösungs-, ressourcenorientiert und unbedingt wertschätzend. Das Symptom oder der Konflikt wird sogar als Möglichkeit zur Entfaltung der wahren Kräfte wertgeschätzt.

Coachingtechniken sind ein hocheffizientes psychologisches Werkzeug. Präzise eingesetzt kann man mit winzigen Interventionen maximale positive Veränderungen bewirken. Mehr und mehr wird auch die klassische Psychotherapie und die Medizin auf dieses Phänomen aufmerksam.

### **Ihr Buch „How to coach“ richtet sich an Psychotherapeuten, Mediziner, Coaches, Pädagogen und Führungskräfte. Wie kann Coaching die Kompetenz dieser Berufsgruppen verbessern? Warum sollten sie Coachen lernen?**

Alle Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten und diese anleiten, arbeiten mit den im Buch vorgestellten Coaching-Techniken effizienter. Aber es sind nur zum Teil die Techniken, die zu großartigen Veränderungen beim Gegenüber führen. Psychotherapieforschungsstudien haben eindeutig belegt, dass vor allem die Coach-Persönlichkeit wirkt. Je authentischer der Coach, desto grösser ist die Wirkung seiner Arbeit, also allein durch sein Auftreten, seine Präsenz und die Fähigkeit Bindung und Vertrauen herzustellen.

Deshalb habe ich im Buch den Schwerpunkt auf die Selbsterfahrung gelegt: Der Leser, der zum Coach werden möchte, wird quasi im ersten Schritt in die Rolle des Klienten getreten, um alle Techniken am eigenen Leib zu erleben und vor allem um seine Selbstwahrnehmung und seine Authentizität zu stärken. Im Coaching sind Sie als Persönlichkeit gefragt, mit Ihren Stärken, Ecken und Kanten und besonderen Eigenschaften, ja sogar mit Ihren Vorlieben. Das Buch beantwortet Ihnen die spannende Frage: Wer sind Sie und wie würden Sie am Liebsten sein? In unseren Wünschen sind bereits unsere wahren Möglichkeiten verborgen. Das Buch ist ein Reiseführer für die spannendste Reise, die es auf der Welt überhaupt gibt: die Reise zu sich selbst.

### **Was hat denn der Normalverbraucher vom Coaching? Inwieweit kann er von Ihrer Audio-CD „Mit Leichtigkeit leben“ profitieren?**

Das Buch ist vom Grunde eine umfassende Anleitung zum Selbstcoaching. Wir sind nur dann glücklich und führen ein erfülltes Leben, wenn wir unser wahres Potenzial entfalten können und unsere Blockaden überwinden. Wir müssen also unbedingt herausfinden, was der wahre Kern unserer Persönlichkeit ist, wer wir wirklich sind. Wir müssen die Schätze und Perlen finden, die das Leben wirklich lebenswert machen. Das Buch ist eine Anleitung, sich selbst zu entdecken mit allen Zielen, Wünschen, Eigenschaften und Stärken und auch den Blockaden, die gelöst werden müssen.

Das Unterbewusstsein spielt bei diesem Prozess eine maßgebliche Rolle. Mit Meditation können wir unser unbewusstes Potenzial bergen und unsere mentale Kraft systematisch stärken. Das Gehirn ist quasi wie eine Landkarte: neben den vielen schönen Gegenden gibt es leider auch Sümpfe, Irrwege und Sackgassen. Hirnforscher sprechen von der neuronalen Plastizität des Gehirns, also von den erstaunlichen Möglichkeiten das Gehirn bis ins hohe Alter hinein zu trainieren und die eigene „Software“ umzuschreiben.

Mit regelmäßiger Meditation können wir unsere innere Landkarte also gezielt verändern, so dass Menschen gesünder und stabiler im Leben werden. Eine gigantische Technik und Möglichkeit zur besseren Selbstorganisation. Aus meiner Sicht das großartigste Geschenk, was die Schöpfung der Spezies Mensch übergeben hat. Meine Empfehlung ist: Kultivieren Sie Meditation im Alltag. Das führt wirklich zu mehr Selbstbewusstsein und Freiheit im Leben, denn: „Wenn Du weißt, was Du tust, dann kannst Du wirklich tun, was Du willst.“

### **Vielen Dank für dieses Interview ...**

*Das Interview führte Stefanie Albert (Pressereferentin Schattauer Verlag)*

#### **Autorenvita: Ina Hullmann**

ist Diplom-Psychologin und Fachbuch-Autorin mit zusätzlicher Bühnen- und Sprecherausbildung. Psychologiestudium in Oldenburg und Hamburg, danach vier Jahre klinische Tätigkeit in Fachkliniken. Seit 1999 selbstständig mit eigener Coaching-Praxis zunächst in Hamburg, seit 2010 Praxis für Coaching in Zürich, Dozentin & TV-Psychologin (Help TV, VOX), coacht Führungskräfte, Moderatoren, Mediziner, Heilpraktiker, Lehrer, Trainer und Leistungssportler.



Ina Hullmann

Qualifikationen: Psychologin FSP (Föderation Schweizer Psychologen), Psychotherapeutin HPG (Heilpraktikergesetz Deutschland), Mitglied und Dozentin der Gesellschaft für Hypnose Schweiz (ghyphs) und Journalistische Weiterbildungen

Von Ina Hullmann sind im Schattauer Verlag folgende Titel erschienen:



#### Ina Hullmann

[Mit Leichtigkeit leben - Basismeditationen](#)

2012. Audio-CD in Jewelbox mit 4-seitigem Booklet.

EUR D: 39,95

EUR A: 39,95

ISBN: 978-3-7945-5190-3 (Print)



#### Ina Hullmann: How to coach

[Mit Leichtigkeit Coaching lernen](#)

Mit einem Geleitwort von Peter Hain

2012. 190 Seiten, 80 Abb., kart.

EUR D: 29,95

EUR A: 30,80

ISBN: 978-3-7945-2860-8 (Print)

#### Pressekontakt:

Stefanie Albert  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Schattauer GmbH  
Verlag für Medizin und Naturwissenschaften  
Hölderlinstrasse 3  
70174 Stuttgart  
Tel: 0711-22987-20  
Fax: 0711-22987-85  
E-Mail: [stefanie.albert\(at\)schattauer.de](mailto:stefanie.albert(at)schattauer.de)

---

#### Über den Schattauer Verlag

Der Schattauer Verlag für Medizin und Naturwissenschaften (gegründet 1949), Stuttgart, ist ein inhabergeführtes Traditionsunternehmen mit 60 MitarbeiterInnen. Zu den Standbeinen des Verlages zählen das renommierte Fachbuchprogramm (weltweite Anerkennung genießen dabei bspw. die Farbatlanten, u.a. Rohens „Anatomie des Menschen“, bereits in 20 Sprachen erschienen), 21 nationale und internationale Fachzeitschriften (die auflagenstärkste Zeitschrift ist die „Nervenheilkunde“, eine Zeitschrift aus dem Bereich der Neurowissenschaften) sowie die Kongressorganisation SKS mit Fortbildungs-Seminaren für Human- und Veterinärmediziner. Ein mit dem Schattauer Verlag verbundenes Unternehmen ist der Psychiatrie Verlag, Bonn.