

Grundlagen

Beim Koppe-Coaching® wird die dem Körper innewohnende Intelligenz gezielt genutzt und zur Erreichung konkreter Anliegen mit einbezogen. Durch dieses Vorgehen bekommen Handlungen und Sichtweisen eine neue, gesundheitsförderliche Qualität. Die Methodik beruht auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, die besagen, dass Körper und Geist miteinander kommunizieren, und Lebens- wie Berufserfahrungen gewissermaßen einen "Fingerabdruck" in den Körperzellen hinterlassen. Infolgedessen werden dann beim Menschen im Umgang mit aktuellen Situationen und Herausforderungen bestimmte Verhaltensweisen induziert. Dieses (unbewusste) Körperwissen wird aktiv im Koppe-Coaching® genutzt, um eine bessere, eine "gesündere" Qualität in beruflichen Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen zu erreichen. Davon profitieren zum Beispiel in Betrieben Führungskräfte wie Unternehmen gleichermaßen.

Herkunft und Anwendungsbereiche

Diese Form des Coaching wurde entwickelt von Angelika Koppe, die ihre langjährige Erfahrung mit ca. 4000 Personen in der Selbstheilungsberatung (Zugang und Kontakt zum Körper mittels Innerer Bilder / Visualisierungen) auf die Begleitung von Führungskräften in der Wirtschaft übertragen hat. Aus diesen Erkenntnissen leiten sich die Haupteinsatzbereiche ab: Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationsfähigkeit sowie effektive Nutzung der eigenen Ressourcen durch ausbalancierte Arbeits- und Lebensgestaltung.

Nutzen

Zusammengefasst bietet Koppe-Coaching® folgende Vorteile:

- Stärkung von Handlungs- und Kommunikationskompetenz
- Qualitätsverbesserung in Entscheidungsprozessen
- Individuelle Produktivitätssteigerung
- Präzisierung der eigenen Position im Arbeitsumfeld
- Förderung von Gesundheit und Work-Life-Balance
- Größere Sicherheit im Umgang mit Stress, Blockaden und Widerständen

Im Dialog mit Ihrem Körper und Ihrer inneren Stimme können Sie

- Neue Visionen entwickeln
- Projekte und Ziele definieren und evaluieren
- Einen Coaching-Plan mit konkreten Schritten erstellen
- Stops und Blockaden in Ressourcen verwandeln
- Notwendige Abschieds- und Trauerprozesse beachten
- Einen neuen Umgang mit körperlicher Befindlichkeit und inneren Bildern praktizieren

Angelika Koppe hat zum gesunden Coaching das Buch "Dein Körper ist ein weiser Coach" geschrieben. Hier eine Leseprobe:



Leseprobe

Wandlung von Stopps und Blockaden in Ressourcen

Ein Beispiel:

C., eine junge Firmeninhaberin, befand sich in der Gründungsphase ihres im Gesundheitsbereich angesiedelten Unternehmens. Sie kontaktierte uns in einer Situation, in der ihre unternehmerische Aktivität zu stagnieren schien. Nach einem hoffnungsvollen und wirtschaftlich viel versprechenden Start galt es, für das zweite und dritte Geschäftsjahr eine Finanzplanung zu erstellen. Obwohl C. die bisherige gesamte Finanzierung erfolgreich bewältigt hatte, war es ihr nicht möglich, "Zahlen aufs Papier zu bringen" und neue Umsatzziele festzulegen. Sie traute sich nicht, die neuen Umsatzgrößen so hoch anzusetzen, dass sie schon einen gewissen Wohlstand für sich würde realisieren können. Sie konnte an diesem Punkt nicht weiter denken, drückte sich drum herum. Die Umsetzung dieses Vorhabens wollte ihr trotz aller bisher gezeigten Tatkraft nicht gelingen. Sie war gestoppt. C. kannte das Koppe-Coaching als Möglichkeit, Stopps und Blockaden ressourcenorientiert zu bearbeiten, und ihr Anliegen war, die Handlungsblockade zu überwinden.

Zu Beginn des Coachings benannte sie zwei Themen, die ihr hinsichtlich ihres Problems bereits bewusst waren. Zum einen berichtete sie von einem Trotzgefühl, das sie gegen ihr eigenes Vorhaben in sich verspürte. Zum zweiten beschrieb sie eine diffuse Angst, von ihrer Familie als erfolgreiche Unternehmerin angefeindet zu werden. Im Dialog mit dem Körper entschied sich C. dann, die Thematik des Trotzes zu bearbeiten, um die Kraft zu erkennen. Anstelle einer langen verbalen Beschreibung des Trotzes forderte ich sie auf, die Augen zu schließen und wahrzunehmen, wie das Körperempfinden reagiert, wenn sie trotzig ist. Es ging also nicht darum, den Trotz loszuwerden, sondern das Erleben des Trotzes mit Hilfe der Körperempfindungen zu intensivieren und ihm Raum zu geben.

C. beschrieb ihr körperliches Empfinden mit "starre Augen, Verspannungen im seitlichen Halsbereich und im Nacken, harter Brustkorb, flache Atmung". Für den nächsten Schritt der Erkundung forderte ich C. auf, sich ein Symbol für den Trotz zu suchen. Dieses Symbol ermöglicht ein Sich-Distanzieren vom Erleben und ist Voraussetzung für eine Annäherung. Sie wählte ein Kissen als Symbol und legte dieses in einiger Entfernung vor sich hin. Ich ließ sie wählen, ob sie mit dem Trotz reden oder ob sie, wie eine Schauspielerin, sich mit ihm identifizieren wolle (eine Technik aus dem Psychodrama und der Gestalttherapie). C. entschied, sich mit dem Trotz zu identifizieren, um seine Kraft körperlich spürbar entschlüsseln zu können.

Der Trotz erzählte dann: "Als Trotz bin ich groß und mächtig, nehme Raum ein, kann schützen und abwehren". C. zeigte dabei mit den Armen, wie viel Raum sie als Trotz einnehmen konnte und wie groß seine Stacheln für die Abwehr sind. Sie spürte eine Weile das "Raum-Einnehmen" und die Abwehrbewegungen des Trotzes. Danach erzählte der Trotz weiter, dass C. ihn ständig einenge, bis er so klein sei "wie eine bucklige alte Frau", und C. nahm bei diesen Worten eine zusammengezogene "sich klein- machende" Körperhaltung ein. Der Trotz wünschte sich, dass C. seine Größe und Kraft mit in ihr Leben nehme und in ihrem Alltag auslebe. Bei der Formulierung dieses Wunsches veränderte C. gleichzeitig ihre Körperhaltung zu einer hoch aufgerichteten Figur mit ausgebreiteten Armen.

Durch diesen Coaching-Schritt war das Potenzial des Trotzes identifiziert und bekannt. Dann ging es um die Frage, ob und wie diese Ressource von C. genutzt werden könne. Methodisch leitete ich eine Konfrontation der Aussagen und Wünsche der Trotzfigur an, was bedeutete, dass C. die Identifizierung auflöste und auf dem Trotz-Kissen Platz nahm. Hier fing sie an zu weinen. Sie sagte, dass jetzt die Angst komme, die sie bisher immer wieder erfolgreich aus der bewussten Wahrnehmung verdrängt habe. "Kraft und Größe zu zeigen, ist lebensbedrohlich! Wenn ich Größe als Unternehmerin lebe, werde ich abgelehnt, angegriffen und bedroht (Familie)." Das waren die im wahrsten Sinne des Wortes "eingefleischten" alten Glaubenssätze von C., deren Macht und Tragweite sie im Schutzraum des Coachings körperlich - seelisch wahrnehmen und spüren konnte.

Die Vision von C. für ihren Beruf war, Menschen eine neue Art von Gesundheitswegen zu eröffnen, verbunden mit finanziellem Erfolg. Durch eine Körperorientierte Visualisierung nahm jetzt C. die Position der Vision ein. Sie stellte sich sozusagen in die Zukunft und betrachtete von dieser Perspektive aus den aktuellen Konflikt. Dadurch fand sie folgende praktische Handlung für ihren Alltag: "Jeden Morgen, wenn ich alleine bin, werde ich zunächst nur für mich die Körperhaltung der Größe einnehmen, um diese Kraft zu beleben, auch wenn ich die bedrohlichen Glaubenssätze innerlich noch nicht sofort aufgeben kann." Zur Überprüfung nahm C. nun nochmals die Rolle des Trotzes ein, um seinen Kommentar zu der gefunden Alltagshandlung wahrnehmen zu können. Für ihn sei es o.k, war die Antwort, aber sie solle beim erneuten Auftreten der Angst immer eine Handbewegung machen, die sie an ihre Kraft und Größe erinnere und die diese Seiten ihrer Unternehmerinnenpersönlichkeit stärke. C. probierte dann eine Handbewegung aus, die unauffällig genug war, um sie in ihren Berufsalltag integrieren zu können. Abschließender Kommentar der Trotzfigur: "Du musst diese Bewegung aber auch wirklich machen!"

aus: Angelila Koppe: Dein Körper ist ein weiser Coach, Seite 62, Diametric Verlag