



Iris Schwarz (kontakt@iris-schwarz.de)

Achtsamkeit im Coaching

Achtsam zu leben, heißt zweierlei:

- ganz bei mir sein
- und andere wahrnehmen, ohne zu werten.

Der Umgang mit der Achtsamkeit in unserer Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen ist immer auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung.

Achtsame Menschen ermöglichen in der Beratung Zugänge zu Intuition und Kreativität. Sie öffnen Wege zu den in jedem Menschen innewohnenden Kraftquellen. Dadurch bereiten sie den Boden für tragfähige Veränderungen und weiten den Blick für Zusammenhänge und Lösungsansätze.

Folgende Faktoren sind dabei hilfreich:

- Als Coach ist mir die Haltung und der Zustand der Achtsamkeit vertraut.
- Meine eigene Achtsamkeit ist kein Zufallsprodukt. Vielmehr weiß ich, wie ich mich in den Zustand der Achtsamkeit versetzen kann.
- In Beratungssituationen strahle ich Ruhe und Gelassenheit aus.
- Ich bin fähig, mitfühlend zu beraten, ohne meine innere Präsenz zu verlieren.
- Ich bin fähig, je nach Erfordernis zu ent- und zu beschleunigen.
- Ich vergesse nicht, dass Achtsamkeit nicht gedacht werden kann, sondern gelebt werden muss.

Zu guter Letzt: Ich verfüge über ein breites methodisches Repertoire. Meine Arbeit ist unspektakulär intensiv und kein Moderations-Kunstwerk. Dabei hilft das sorgfältige Betrachten verschiedener Perspektiven gelassen zu handeln.