Coaching ist gesund - heilt aber nicht

22/01/2024 11:00

Coaching ist gesund. Angebote im KommunikationsKontor R. Wellach

Was versprechen sich Klienten eigentlich von einem Coaching welcher Art auch immer in beruflichen oder privaten Zusammenhängen? Was bedeutet es dabei für den Einzelnen, dass es hier eine unübersehbare Vielzahl von hilfreichen bis "gesunden" Angeboten mit Berufs- und Lebensbezügen aller Art zu unterschiedlichsten Konditionen gibt, inzwischen auch in nicht-großstädtischen Regionen wie Ostholstein? - Schaffen wir doch erst einmal Ordnung auf diesem weiten Feld. Ich gebe einen Überblick aus langjähriger eigener Erfahrung und ohne Bezug zur wirren Begriffsralley etwa in der Wikipedia. Was jedenfalls zu lernen ist: Coaching ist sicher gesund, heilt aber nicht in einem medizinischen und krankenkassenbezogenen Sinn, ersetzt eben keine Psychotherapie, auch wenn einzelne Fragestellungen hier in vergleichbarer Weise verfolgt werden können.

Coaching ist mehr denn je "in", gerade nach den vergangenen "Corona"- und neuen weltpolitischen Kriegs-Zeiten. Herumgesprochen hat sich auch, dass das alte Coaching-Wort mit dem Sinn einer "Kutsche" schon im 16. Jahrhundert in England benutzt und seit dem 19. Jahrhundert dort für Trainer-Beziehungen aller Art gebraucht wird. Einen regelrechten Trend zum geführten "Kutsch-Fahren" gibt es seit ungefähr 40 Jahren in den wirtschaftlich wohlständischen westlichen Gesellschaften. Gemeint ist dabei vor allem ein Sich-Fördern- und in selbstreflektierender Art Begleiten-Lassen vor allem im Berufsleben (zuletzt in der Wirtschaftswelt gern mehr oder weniger schematisch-"systemisch" durchgeführt). Gemeint ist aber auch ein sanftes "Gelenktwerden" hin zum Gesundbleiben im Job, heute gern "Resilienz"-Kompetenz genannt.

Das Coaching-Wort wanderte über die Jahre und Jahrzehnte über Publikumszeitschriften und Social-Media-Klatsch-Tratsch ins ganz reale (auch persönlich-private) Leben des Einzelnen ein, stellte und stellt neue Anforderungen und bietet neue Möglichkeiten.

Gesund denken. Profitieren Sie gerade jetzt von tatsächlich zielführenden Coaching-Angeboten.

Unter der Perspektive "Gesundheit" reicht die Bedeutung des Wortes nunmehr von der Beratung zum Gesund-leben-Thema (Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit) über konkretes Fitness-Coaching (im Studio oder daheim) bis hin zu vielfältigem Life-Coaching mit ganz verschiedenen Ansprüchen und Erlebnissen oder Ergebnissen für die eigene Fitness in Geist und Seele (oder Kopf und Körper). Heute ist es auch möglich, ein umfassend-ordnendes, selbst-aufklärendes Persönlichkeitscoaching mit durchaus philosophischer Perspektive zu bekommen, zum Beispiel auch im Zusammenhang dieser Web- und Blog-Site. Auch das hat natürlich mit "Gesundheit" in einem ernsteren Sinne für denkende Menschen zu tun, ebenso die unter anderem hier angebotenen Fach-Trainings für mehr eigene "Sicherheit" (und Angst-Freiheit) in den Bereichen kommunikatives Know-how, Reden-Halten und Präsentation.

Bei der Bewertung oder Auswahl solcher Angebote zählen in der Businesswelt (ob berechtigt oder nicht) häufig "Zertifikate" verschiedener "Schulen", die sich vorrangig im Preis unterscheiden, der kaum je spürbar niedrig ist. Private Klienten suchen eher nach persönlicher Glaubwürdigkeit der "Behandler", die sich hier auch gern mal "Heilpraktiker" nennen (ein in Deutschland nicht inhaltlich geprüfter IHK-Mini-"Titel") und oft sogar selbst an offensichtlichen Unsinn wie "Globuli" glauben. Ein der (philosophischen) Aufklärung verschriebener Coach wie der Autor warnt eher vor Gurus irgendwelcher Art (so im Beitrag hier) und rät zur gelassenen Selbstprüfung samt Ausprobieren verschiedener Test-Sitzungen.

Coaching bleibt immer ein komplexer Frage-Antwort-Prozess zur Selbst-Auseinandersetzung des Einzelnen, nicht aber ein direktes Heilungsversprechen, wenn es um mehr oder weniger klar diagnostizierte (auch und gerade psychische) Krankheiten geht. "Heilung" ist ein medizinisches und psychotherapeutisches Ziel, nicht eines von Coaching-Gesprächen. Diese sind dennoch "gesund", weil Verständnis von eigenen internen und externen Prozessen immer hilfreich ist (oder jedenfalls sein kann).

Wichtig ist dabei, das sinnlose Gebrabbel von Möchtegern-Heilern und -Gurus vom sinnvollem Beratungs- und Coaching-Handeln so zu unterscheiden, dass man als Klient im eigenen Lebensprozess nicht zu viele Umwege und in Sackgassen läuft. Das gilt gerade nach der langen Corona-Pandemie, die uns alle in eine mehr oder weniger einsame Selbstauseinandersetzung gezwungen hat. Jetzt gilt es, wieder professionelle (nicht predigende) Coaching-Prozesse auf der Basis von Respekt und Anstand einzuleiten und durchzuführen. Als kommunikativ orientierter Coach freue ich mich auf Sie, wenn Sie diesen "gesünderen" Weg mitgehen. Willkommen!

Auf dem Programm für Sie stehen hier übrigens im Wesentlichen folgende Leistungenl:

- **Coachings** für Einzelne und Gruppen im gesamten Bereich "Kommunikation und Leben", also: Redecoaching, Text-Coaching, Life-Coaching, Persönlichkeitscoaching (auch mit philosophischen Mitteln), Kommunikationstraining und vieles mehr.
- **Reden, Präsentationen** und andere PR-, Business- und Privat-Texte. Auch Sachbücher sind jederzeit möglich in speziellen Ghostwriting-Paketen, Webinare mit Sinn und Lernerfolg sowieso. Das professionelle Coaching und Training im Rede- oder Präsentationszusammenhang ist ohnehin meine langjährige Spezialität
- **Medien** wie Anzeigen, Kundenzeitungen, Newsletter oder Websites samt Social-Media-Präsenzen, die ja stets sinnvoll gefüllt werden müssen, ohne dass Aufwand und Kosten zu groß werden.

Sprechen Sie mich gern jederzeit auf Ihr spezielles Anliegen hin an. Wir finden immer eine passende, gute und bezahlbare Lösung. Die erste Beratungsstunde ist zum Kennenlernen sogar kostenlos für Sie. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.