



Mental-Wellness-Coaching

Dr. Leopold Faltin

meincoach.at

Persönliches Coaching & Unternehmensberatung

Wilhelminenstraße 147

A-1160-Wien

Zusammenfassung

Wellness beginnt im Kopf – als Mental-Wellness. Mental-Wellness-Coaching wird als ein universeller Weg zu Mental-Wellness vorgestellt. Mental-Wellness-Coaching öffnet über alle geistig-spirituellen Sektoren des menschlichen Denkens und Erlebens neue Zugänge zu einem breit und tief fundierten Wohlbefinden des Menschen. Ziel ist dabei, dieses Wohlbefinden durch Veränderungen im Denken, in den Einstellungen und in der Sicht der Welt nachhaltig zu erreichen. Fallbeispiele demonstrieren exemplarisch einerseits das Vorgehen und andererseits welche Wirkungen in der Praxis mit Mental-Wellness-Coaching möglich sind. Während es im Coaching darum geht, dass der Schuh nicht mehr drückt, machen die Coachees im Mental-Wellness-Coaching aus diesen Schuhen Sieben-Meilen-Stiefel.

Kurzfassung

Mental-Wellness-Coaching

Wellness als ganzheitliche Lebensrezeptur für allgemeines Wohlbefinden ist heute im Tourismus und in der Freizeitwirtschaft in der hier als „körperorientiert“ bezeichneten Ausprägung allgemein bekannt und etabliert. Der geistig-spirituelle Aspekt dieses Begriffes kommt in dieser Form allerdings gar nicht, die entsprechende Wirkung auf den Wellness-Konsumenten nur mittelbar zum Vorschein, nämlich als Folgeerscheinung des körperlichen Wohlbefindens.

Im Gegensatz dazu wird in dieser Arbeit postuliert: Wellness beginnt im Kopf – als Mental-Wellness. Mental-Wellness ist eine neue Ausprägung des Wellness-Begriffes, die den geistig-spirituellen Bereich des menschlichen Erlebens betrifft und Mental-Wellness-Coaching wird als einer der universellen Wege zu Mental-Wellness vorgestellt. Es öffnet über alle geistig-spirituellen Sektoren des menschlichen Denkens und Erlebens neue Zugänge und zeigt Ansatzpunkte zu einem breit und tief fundierten Wohlbefinden des Menschen. Ziel ist dabei, dieses Wohlbefinden durch Veränderungen im Denken, in den Einstellungen und in der Sicht der Welt nachhaltig zu erreichen.

Unser Wohlbefinden steigern wir, indem wir durch das Erlernen neuer Fähigkeiten, durch neue Verhaltensweisen einzelne unserer Werte und Glaubenssätze befriedigen und damit unsere Identität um wertvolle neue Stücke - biografische Episoden - bereichern. Gelebte eigene Kreativität spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Die Möglichkeiten von Coaching beim Erlernen neuer Fähigkeiten und Verhaltensweisen kennen wir, ebenso die angenehmen Wirkungen von Wellness-Programmen. Sie betreffen jenen Teil der menschlichen Denk- und Erlebniswelt, der nach Bateson's Modell der logischen Ebenen unmittelbar auf dem Hier und Jetzt aufbaut – beginnend mit der Umgebung, in der wir uns befinden, über unser Verhalten und unsere Handlungen, Fähigkeiten, Werte und Glaubenssätze bis hin zu unserem Innersten, dem Bild, das wir von uns selbst haben, unserer Identität. Der eigene Körper ist der unmittelbarste Teil dieser Umgebung.

Mental-Wellness-Coaching bietet nun darüber hinaus die Möglichkeit, das Wohlbefinden des Menschen um Erlebnisbereiche zu erweitern, die körperorientierten Wellness-Programmen nicht zugänglich sind. Und das ist der Anwendungsbereich von Mental-Wellness-Coaching – es macht über die Umgebung im Hier und Jetzt hinaus auch die Denk- und Erlebnisbereiche Herkunftssystem, Spiritualität und Sinn des Lebens für uns zugänglich. Mental-Wellness-Coaching stellt damit ein ideales Komplementärprogramm zur körperorientierten Wellness dar.

Fallbeispiele demonstrieren exemplarisch einerseits das Vorgehen und andererseits die Wirkungen von Mental-Wellness-Coaching in der Praxis. Während es im Coaching darum geht, dass der Schuh nicht mehr drückt, machen die Coachees im Mental-Wellness-Coaching aus diesen Schuhen ihre persönlichen Sieben-Meilen-Stiefel.

Inhalt

[Wellness und Mental Wellness](#)

[Ziel des Mental-Wellness-Coaching](#)

[Inhaltliche Ansatzpunkte im Mental-Wellness-Coaching](#)

[Methodische Wege zu Mental-Wellness](#)

[Schlussbemerkungen](#)

[Literatur](#)

[Fallbeispiele](#)

Anmerkung: Zwecks besserer Lesbarkeit wird in personenbezogenen Ausdrücken einheitlich die männliche Form verwendet.

Wellness und Mental-Wellness

Wellness - 1959 von H.L. Dunn durch Zusammenziehen der Worte Wellbeing (Wohlbefinden) und Fitness (Gesundheit, Kondition, Ertüchtigung) geschaffen – beschreibt nach dem Europäischen Wellness-Modell [\[1\]](#)

„eine ganzheitliche Lebensrezeptur mit Langzeitwirkung und dem Ziel eines optimalen körperlichen, geistig-seelischen und kommunikativen Wohlbefindens“.

Diese Rezeptur war und ist für die in den letzten Jahren beobachtete Entwicklung der postindustriellen Gesellschaft von einer Spaß- zur Sinngesellschaft bestimmend. Dieser Entwicklung zu Grunde liegende Wertetrends im Freizeitverhalten, wie die Orientierung auf Genuss, nach sozialen Beziehungen, zum Ich, zu Leistung und Besitz, werden ihrerseits gesteuert durch mächtige übergeordnete Trends: Individualisierung, Gesundheitsbewusstsein, erfolgreiches Altern, Feminisierung, Mobilität, neue Arbeitsformen, und – vielleicht am tiefsten und stärksten wirksam – Spiritualisierung und Streben nach Glück.

Aus den früheren industriellen Entwicklungsphasen stammende Gepflogenheiten haben dazu geführt, dass Wellness bisher vor allem vom Körper- und Hardware-orientierten Standpunkt her entwickelt und umgesetzt wurde. Im Gesundheitstourismus etwa erfolgte eine Abkopplung vom Heil- und Kurbetrieb alter Prägung hin zu einem präventiv angelegten Wellnessurlaub, mit Folgetrends zu alternativen und ganzheitsmedizinischen Heilmethoden sowie zu einer Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte und mit teils esoterischen Erwartungen.

In diesem Zusammenhang zeichnet sich ein neuer Trend ab: Etwa seit der Jahrtausendwende werden – im Einklang mit den weiter oben aufgezählten übergeordneten Trends - geistig-spirituelle Anliegen und ihre Umsetzung auf mentaler Ebene immer deutlicher gegenüber den Themen primär physischen Wohlbefindens und ihrer Hardware-dominierten Umsetzung betont. Erkennbar ist das u.a. daran, dass selbst bei Maßnahmen zur Steigerung des physischen Wohlbefindens immer häufiger die mentalen Wirkungen dieser Maßnahmen auf den geistig-spirituellen Bereich hervorgehoben werden. Ein Beispiel dafür ist etwa eine Informationsbroschüre [\[2\]](#) mit Tips zum „mentalen Gesundsein“.

Mehr noch als bei körperorientierten Wellness-Angeboten, die Menschen immer wieder damit überraschen, wieviele Komponenten physisches Wohlbefinden haben

kann (etwa Temperatur der Haut, Erleichterung nach Anstrengung, Duft, Geschmack, Luftfeuchtigkeit) gibt es im Bereich mentaler Wellness (Mental-Wellness) das Phänomen, dass viele Menschen nicht (mehr) wissen, welche Verschiedenheit an Emotionen es überhaupt gibt und wie sie sich mental in welche Zustände des geistig-spirituellen Wohlbefindens versetzen können.

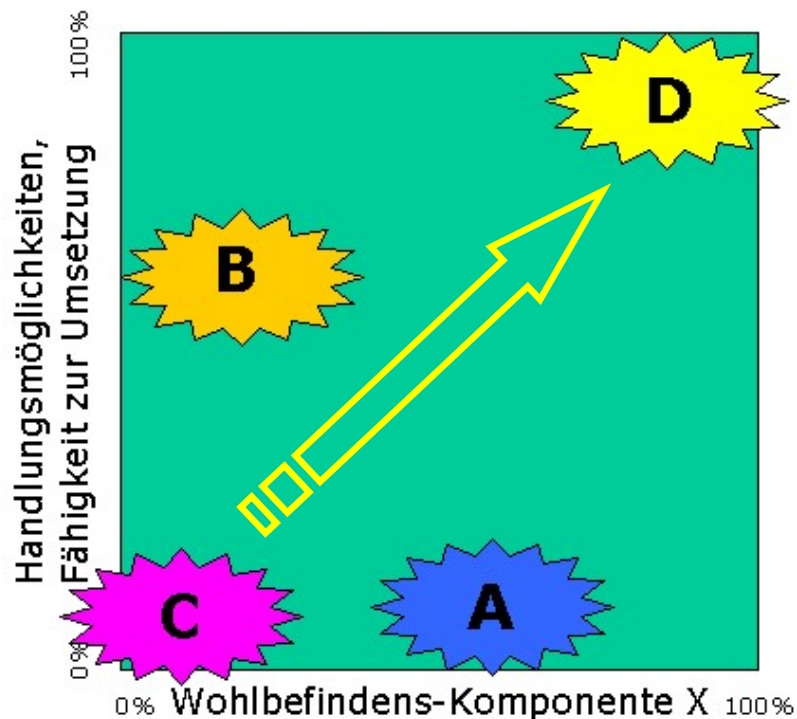


Abbildung 1: Die zwei wichtigsten generischen Komponenten von Wellness: sich dessen bewusst sein, was zum Wohlbefinden gehört - und es auch einsetzen können.

Auch im mentalen Bereich kommt es darauf an, einerseits zu wissen, worin die Komponente X des Wohlbefindens besteht (etwa der Zustand, gut eingestimmt, motiviert und mit konkreten Zielvorstellungen in den Urlaub zu gehen) und andererseits diesen Zustand auch selbst hervorrufen zu können – also die Fähigkeit zu haben, diese Komponente X auch bewusst einzusetzen. Ungefähr zu wissen, wie „es“ sein könnte, aber kaum in der Lage zu sein, diesen Zustand zu erreichen (Zustand A in Abb.1) ist wohl ähnlich unbefriedigend wie eine Fähigkeit, die man zwar besitzt, von der man aber nur vage weiß, dass man sie hat und wofür sie gut ist (Zustand B). Der Zustand, von einem potentiellen Glück nichts zu wissen und es schon allein deswegen nicht erreichen zu können (Zustand C) mag unsinnig erscheinen, bietet aber in Wirklichkeit durch das darin enthaltene Entwicklungspotential die größte Chance auf neues Erleben. Das Ziel, perfekt zu wissen, was man will, auf Wunsch lustvoll dorthin gelangen und es dann auch bewusst erleben zu können – das ist Wellness (Zustand D).

So wie es im physischen Bereich erforderlich und akzeptiert ist professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um in bestimmten Fähigkeiten oder Erlebnisbereichen zum Erfolg zu gelangen (etwa einen Bergführer, einen Tennis-Trainer, einen Masseur

oder einen Sommelier), ist es offensichtlich zweckmäßig, im geistig-spirituellen Bereich und zur Erlangung mentaler Wellness ähnlich vorzugehen [3]. Um etwa Sprachen rasch und effizient zu lernen, bieten Sprachlehrer besonders rasch wirkende Methoden an; um das Wohlbefinden durch Lachen zu verbessern gibt es Lach-Yoga; um sich ohne ernste Konsequenzen einmal mit ausgemachten Bösewichten identifizieren zu können, sieht man sich einen Wildwest-Film an.

Um bereits erkannte individuelle Wünsche im mentalen und geistig-spirituellen Bereich zu erfüllen (also Zustand A in Abb.1: z.B. zu lernen, sich ganz schnell zu entspannen; sich Mut zu machen; sich für eine bestimmte Aktivität zu motivieren; mit der verfügbaren Zeit besser zurecht zu kommen; einmal bewusst zu erfahren, was für das eigene Leben wichtig ist und die Konsequenzen daraus kennen zu lernen; über Glaubenssätze nachzudenken und sie evtl. zu ändern): dazu gibt es den persönlichen Coach und persönliches Coaching – und die soeben beispielsweise angeführten Aufgaben unterscheiden sich kaum von jenen, die im Business-Coaching laufend bewältigt werden. Ein Leidensdruck motiviert dazu, Hilfe zu suchen und auf Veränderung hinzuarbeiten.

Ziel des Mental-Wellness-Coachings

Wodurch unterscheidet sich nun Mental-Wellness-Coaching von Coaching in anderen Zusammenhängen? Was bringt Mental-Wellness-Coaching neues und anderes gegenüber bekannten Wellness-Programmen? Was will Mental-Wellness-Coaching erreichen?

Mental-Wellness-Coaching kümmert sich um genau um die „anderen“ in Abb.1 enthaltenen Aufgaben:

In Zustand A (wissen, was man will, es aber noch nicht können) sind noch eine Reihe von Fällen enthalten, die nichts mit Leidensdruck zu tun haben: es geht um Lustgewinn, um Realisierung kreativer Einfälle und Ideen, um Befriedigung von Neugier – ganz allgemein um Aufbau von Neuem und Entwicklung von Bestehendem aus Freude am Leben, aus Abenteuerlust, aus und zum Vergnügen. Lohnende Aufgaben, die auf Seiten des Coaches einiges an Prozess-Kreativität erfordern.

Zustand B (etwas können, aber nicht wissen, wofür es gut ist) könnte etwa eine besondere Begabung betreffen, die man einmal um ihrer selbst willen weiter entwickeln möchte, und sei es nur um zu sehen, was sie wirklich Wert ist. Auch hier ist für die Zielfindung eine starke kreative Komponente im Coaching-Prozess Voraussetzung, die Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten kann aber auch eine besondere Herausforderung an die Kreativität des Coachees sein, die vom Coach zu entwickeln und zu unterstützen ist.

Zustand C schließlich (nicht wissen, was getan werden könnte und wie) ist eine offene Suche nach Betätigungsmöglichkeiten für den Mental-Wellness-Konsumenten und sowohl bezüglich Prozess wie Lösung eine reine Frage der Kreativität – bei Coach und Coachee. Es liegt in der Natur dieser Ausgangssituation, dass hier das

größte Entwicklungspotential, die größte Chance auf wertvolle biografische Episoden¹ liegt – und die größte Herausforderung im Coaching.

Schließlich kommt es noch darauf an, *wie* der Endzustand D erreicht wird. M. Csikszentmihalyi, der die Annäherung an D entlang des Pfeils in Abb. 1, entsprechend einem ausgewogenen Lernfortschritt und angemessenem Anwenden der Fähigkeit, als Flow-Zustand bezeichnet und dieser Frage mehrere Bücher gewidmet hat, sieht diesen Weg als das Geheimnis des Glücks. Umsetzbare methodische Hinweise dafür, diesen Weg zu finden, sind allerdings spärlich gesät. Er weist nach, dass Freude dann entsteht, wenn eine positive Erwartung durch eigene Leistung und Einsatz psychischer Energie übertroffen wird; das ist bei der Bewegung entlang dem diagonalen Pfeil in Abb. 1 am ehesten der Fall, hier besteht die beste Aussicht auf biografische Episoden. Dagegen fehlt bei Aktivitäten, die die Hardware und ihre Nutzung gegenüber dem persönlichen Beitrag in den Vordergrund stellen, wie etwa beim Fernsehen, genau diese Komponente, weil es sich um vorwiegend reproduktive, systemerhaltende Aktivitäten - kulturelle Episoden - handelt [4].

Allen drei Bereichen und der Forderung nach einer bestimmten Vorgangsweise, den Endzustand zu erreichen, ist gemeinsam, dass es sich ganz klar um kreative Aufgabenstellungen zumindest für den Coach, in einigen davon auch für den Coachee handelt und dass es im wesentlichen um lustbetonte Ziele und Aktivitäten geht. Vorstellungen, die man gewöhnlich unter dem Begriff Hedonismus zusammenfasst. Während es im Coaching darum geht, dass der Schuh nicht mehr drückt, machen die Coachees im Mental-Wellness-Coaching aus diesen Schuhen ihre ganz persönlichen Sieben-Meilen-Stiefel.

Welche Ansatzpunkte gibt es, diese Aufgaben zu lösen? Hier ist nach inhaltlichen und thematischen Gesichtspunkten einerseits und nach methodischen Kriterien andererseits zu unterscheiden.

Inhaltliche Ansatzpunkte im Mental-Wellness-Coaching

Unser Wohlbefinden steigern wir, indem wir durch das Erlernen neuer Fähigkeiten und neuer Verhaltensweisen mehr unserer Werte und Glaubenssätze befriedigen als davor und so unsere Identität um wertvolle neue Stücke bereichern. Die Erkenntnis, die mit diesem Erleben verbunden ist, wird als besonders wertvoll empfunden (sie macht daraus eine biografische Episode) und stellt einen starken Motivator für weiteres Handeln dar - kurz: das Leben macht Spaß.

Die Möglichkeiten von Coaching beim Erlernen neuer Fähigkeiten und Verhaltensweisen kennen wir, ebenso die angenehmen Wirkungen von Wellness-Programmen. Sie betreffen in den meisten Fällen jenen Teil der menschlichen Denk- und Erlebniswelt (Abb. 2), der unmittelbar auf dem Hier und Jetzt aufbaut – beginnend mit der Umgebung, in der wir uns befinden, über unser Verhalten und unsere Handlungen, Fähigkeiten, Werte und Glaubenssätze bis hin zu unserem Innersten, dem Bild, das wir von uns selbst haben, unserer Identität. Der eigene Körper ist der unmittelbarste Teil dieser Umgebung.

¹ „Biografische Episoden“ sind Erfahrungen, die wesentliche Beiträge zur Identität eines Menschen liefern; im Gegensatz dazu liefern „kulturelle Episoden“ nur Beiträge zum Erhalt des Systems.

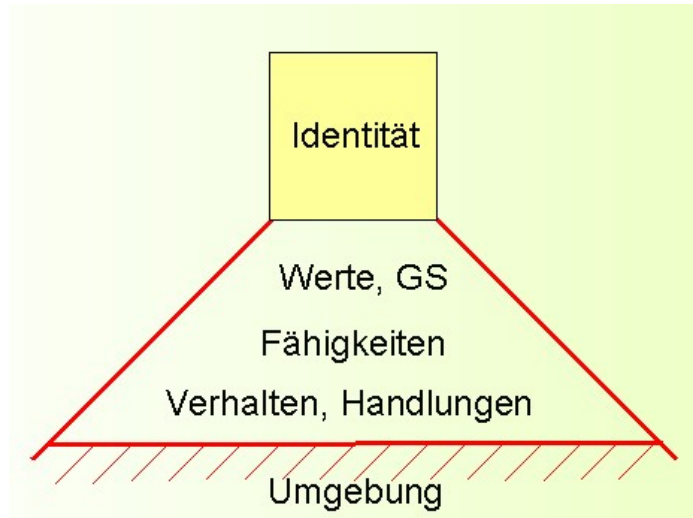


Abbildung 2: Schema der menschlichen Denk- und Erlebniswelt im Hier und Jetzt. (Vereinfacht nach G. Bateson).

Mental-Wellness-Coaching bietet nun darüber hinaus die Möglichkeit, das Wohlbefinden des Menschen um Erlebnisbereiche zu erweitern, die körperorientierten Wellness-Programmen nicht zugänglich sind. Mental-Wellness-Coaching macht über die Umgebung im Hier und Jetzt hinaus auch die Denk- und Erlebnisbereiche Herkunftssystem, Spiritualität und Sinn des Lebens für uns zugänglich (Abb.3).

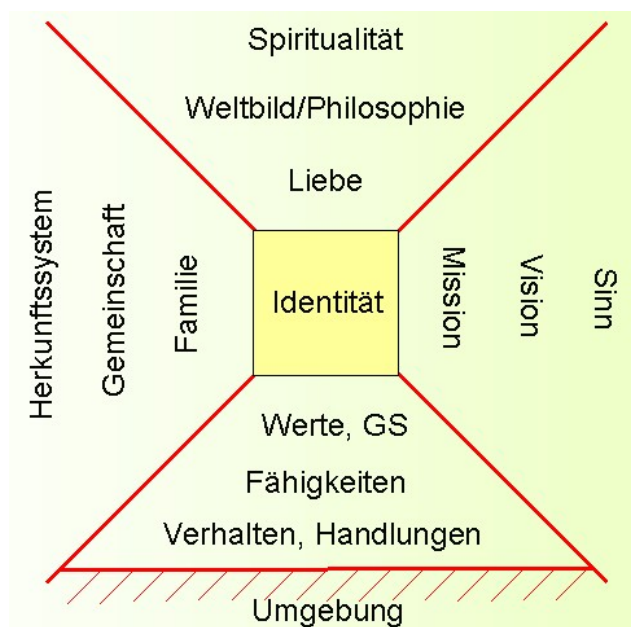


Abbildung 3: Die gesamte menschliche Denk- und Erlebniswelt. (Nach R. Braun, „Aristoteles-Modell“).

Herkunftssystem: Wir leben, denken und fühlen nicht nur im Hier und Jetzt. Wir haben eine Vergangenheit, die wir selbst erlebt haben und die in unserer persön-

lichen Erinnerung weiterlebt. Wir haben auch eine Vergangenheit, die wir nicht mehr selbst erlebt haben: von unseren Eltern etwa haben wir Erfahrungen mitbekommen, die für unsere Familien charakteristisch sind. Von unserer weiteren Umgebung, unserer Gemeinschaft haben wir kulturelle Merkmale übernommen. Und unser gesamtes Herkunftssystem beeinflusst uns weitgehend unbewusst im Denken, Handeln und Fühlen, sobald es um Beziehungen und Ordnungen geht. Der linke Sektor des Schemas in Abbildung 3 zeigt diesen Bereich - das Denken und Erleben im Herkunftssystem.

Sinn: Neben der Vergangenheit hat jeder von uns auch eine Zukunft. Sie ist uns unbekannt – aber durch unsere mentalen Fähigkeiten haben wir die Möglichkeit, diese Zukunft ins Hier und Jetzt zu verlegen. Wir wissen, was wir in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten zu tun haben oder bewusst tun wollen – wir kennen unsere Mission, die wir in diesen Zeiträumen zu erfüllen haben. Wir haben auch Missionen mit längerfristigen Perspektiven - ein Bild in uns, zu dem es uns unbewusst hinzieht oder eines vor uns, zu dem wir durch Erfüllung unserer Mission bewusst hin wollen. Das ist unsere Vision, etwa wie wir uns das Leben in 20, 30 Jahren vorstellen. Und wir ahnen oder wissen auch, dass unser Leben einen Sinn hat, der durch das Erreichen dieser Vision erfüllt wird. Dieser in die Zukunft gerichtete Bereich unserer Welt ist im rechten Sektor der Abbildung 3 dargestellt, der Sinn unseres Lebens.

Spiritualität: Von unserer unmittelbaren Umgebung im Hier und Jetzt gelangen wir durch unser Denken, durch Abstraktion unserer Wahrnehmungen, über unsere eigene Identität in einen Bereich, in dem auch die Identität anderer einen wichtigen Platz hat. In einigen Fällen so sehr, dass wir uns in Liebe an sie binden. Liebe ist der Grundstein unserer spirituellen Welt. Wir sehen uns und alles, dem wir in Liebe verbunden sind, als Teil der Welt, die uns unmittelbar umgibt. Von dieser Welt machen wir uns ein Bild, unsere eigene Philosophie, die uns hilft zu erklären, wie diese Welt funktioniert. Und durch unsere Spiritualität schließlich versuchen wir zu erfahren, was diese Welt belebt und beseelt, was hinter all dem steht, was nicht mehr hinterfragbar ist – im Schema von Abbildung 3 der obere mittlere Sektor, der spirituelle Bereich unserer Welt.

Diese drei Bereiche des Denkens und Erlebens, die nur durch uns selbst mit unserer Umgebung verbunden sind, werden in unseren Köpfen durch eigene und fremde Einflüsse gezeichnet, sie werden dort bearbeitet, verändert und erlebt. Sie machen ebenso wichtige Anteile unseres Daseins aus und haben ebenso mächtigen Einfluss auf unser Wohlbefinden wie der Bereich des Hier und Jetzt.

Die Denk- und Erlebniswelt, wie sie in Abbildung 3 dargestellt ist, enthält über die gezeigten Inhalte hinaus noch inhärente Orientierungen, die in Abbildung 4 sichtbar gemacht sind. Die Orientierung nach Zeit, Raum, Hier und Jetzt, Transzendenz und Denkbereichen gibt unserem Denken und Erleben jene zeitliche, räumliche, immanente und transzendente Struktur, die wir brauchen, um uns in unserer Welt zurechtzufinden.

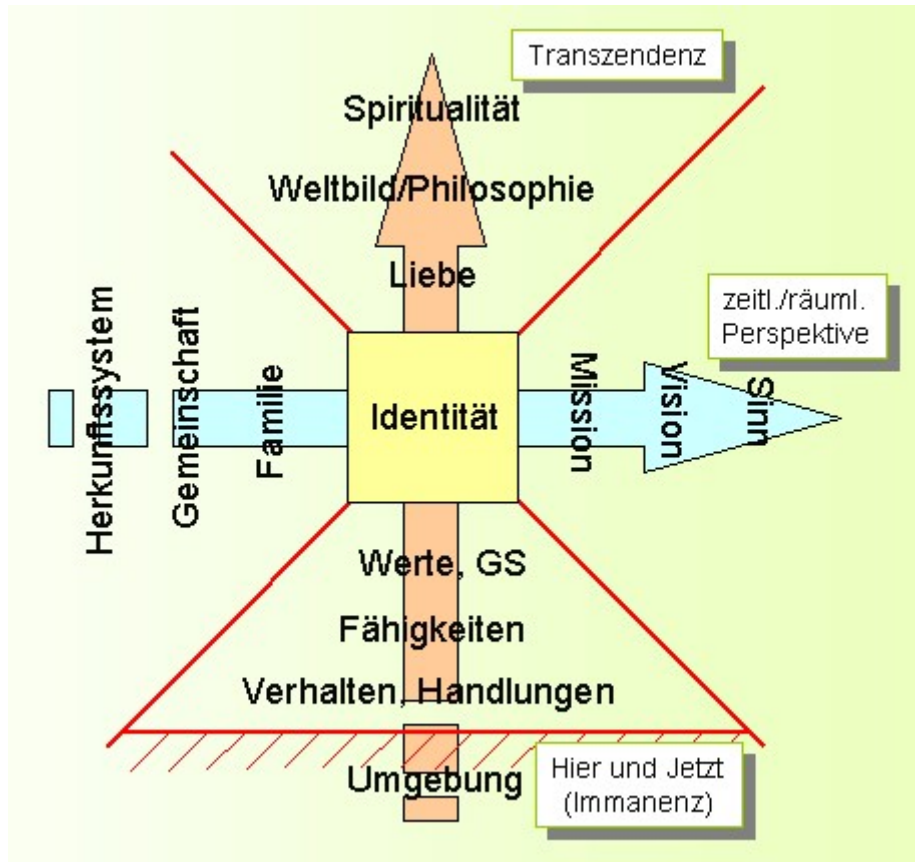


Abbildung 4: Orientierung in Zeit und Raum, Hier und Jetzt (Immanenz) und Transzendenz, und in den Denkbereichen.

Die drei Denk- und Erlebnisbereiche außerhalb des Hier und Jetzt sind nur auf mentaler Ebene, durch unser eigenes Denken, beeinflussbar. Und so wie wir uns bei körperorientierten Vorhaben und Aufgaben von anderen Menschen helfen lassen, so wie wir uns dabei helfen lassen, bestimmte Fähigkeiten zu erwerben und auszubauen, genauso können wir uns dabei begleiten lassen, auch diese drei anderen wichtigen Bereiche unseres Lebens - Herkunft, Sinn und Spiritualität - nach unseren Wünschen zu erkunden, zu lernen uns dort zurechtzufinden, unsere Bilder dieser Bereiche zu entwickeln und nach unseren eigenen Vorstellungen zu beeinflussen und zu gestalten. Für viele Menschen ist schon das Bewusstmachen dieser Bereiche eine elementare Erfahrung.

Diese Begleitung zu leisten ist das inhaltliche und thematische Ziel von Mental-Wellness-Coaching. Mehr noch als im körperorientierten Bereich geht es dabei um Prozess-Hilfe – die klassische Coaching-Aufgabe.

Methodische Wege zu Mental-Wellness

Wie verschafft uns Mental-Wellness-Coaching Zugang zu jenem Wohlbefinden, das in unseren Köpfen stattfindet? Wann erlangen wir in allen Bereichen unseres Denkens und Erlebens Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden? Die Beantwortung dieser Frage ist einfacher als man glaubt - Mental-Wellness-Coaching beeinflusst uns auf vier Wegen:

1. Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Je mehr wir über die vier Erlebnisbereiche in Abb. 3 Bescheid wissen, je mehr wir das Gefühl haben, bewusst und gestaltend mit diesen Bereichen umgehen zu können, desto zufriedener sind wir mit unserem Leben. Untersuchungen zeigen, dass wir Bereiche, in denen wir eigene Gestaltungsmöglichkeiten und Möglichkeiten der aktiven Selbstbestimmung erkennen, dem Begriff Lebensqualität zuordnen. Andere Bereiche, die als Schicksal und ausserhalb unseres eigenen Einflusses gesehen werden, schreiben wir dem Begriff Glück zu.

Interessant ist, dass sich an dieser Sichtweise auch im vorgerückten Alter, bereits auf ein längeres Leben zurückblickend, nur wenig ändert [5]. Auch ältere Menschen schauen im wesentlichen unbeirrbar nach vorne, lediglich der Wert, der guten sozialen Beziehungen beigemessen wird, ein zumindest unbewusstes tiefes Verstehen dieser Beziehungen, und die Bedeutung persönlicher Einstellungen und Überzeugungen dem Leben gegenüber nehmen im Alter tendenziell zu – wohl ein Resultat langen Lernens und praktischer Erfahrung. Diese Besonderheit wird in einer besonderen Ausprägung des Mental-Wellness-Coachings berücksichtigt, dem Zielgruppenprogramm 50plus-Coaching.

2. Mehr angenehme Gefühle

Hier gibt es Möglichkeiten der Beeinflussung für jeden von uns. Wir brauchen nicht darauf zu warten, dass gute Gefühle von irgendwoher kommen. Indem wir positive Erwartungshaltungen, Humor, Fantasie und eigene, selbst bestimmte Aktivitäten fördern, die unsere Gefühle nach eigener Erfahrung positiv beeinflussen, verhelfen wir uns selbst immer wieder zu Erfolgen und Glücksmomenten.

3. Weniger negative Gefühle

Auch hier haben wir Einflussmöglichkeiten – etwa das Unterbrechen und Loslassen von Endlosschleifen in unserem Denken, wichtige Interventionen systemisch-lösungsorientierten Coachings.

Und dazu gehört auch der bewusste Umgang mit Leid und dem Leiden – nach einer Tabuisierung, die möglicherweise so alt ist wie die Menschheit selbst, heute ein hochaktuelles Thema der modernen Soziologie. Aus Coaching und Therapie ist bekannt, dass das Loslassen des „Gewinns“ eines an sich problembehafteten Zustandes Leid verursachen kann und eines der wesentlichen Hindernisse auf dem Weg zu nachhaltigen Veränderungen ist. Das lässt sich auf

den Abschied von vielen Arten von Leid verallgemeinern [6]. Das Anerkennen dieser Tatsache und das bewusste Entscheiden für oder gegen diese Erfahrungen, mit den daraus resultierenden individuellen Konsequenzen für Behalten oder Verändern dieser Zustände sind wesentliche Voraussetzungen für weniger negative Gefühle, für ein zufriedenes Leben und für das proaktive Wahrnehmen jener Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten, die uns ein freies Leben bietet [7].

Eines ist allerdings nicht zu übersehen: Anstatt uns damit zu beschäftigen, Unangenehmes loszuwerden, sollten wir uns vorrangig dem Positiven im Leben zuwenden, um unser Leben als glücklich zu empfinden und zufrieden zu sein mit diesem Leben, um uns wohlfühlen und um daraus die Kraft zu schöpfen, negative Erfahrungen durchzustehen.

Entlang dieser drei Wege bietet Mental-Wellness-Coaching genau jene aus den verschiedenen Coaching-Schulen bekannten Instrumente und Methoden an, unsere individuellen Komponenten des Wohlbefindens zu orten und uns die Fähigkeiten zu verschaffen, dieses Wohlbefinden auf mentaler Ebene zu erreichen. Ergänzungen z.B. durch Elemente aus körpersprachlich bzw. nonverbal orientierten Disziplinen (Feldenkrais, Gesundheitsbild nach Merl, Psychodrama u.a.) reichern dieses Methodenrepertoire weiter an und schaffen wertvolle Verbindungen zu den konventionellen Wellness-Programmen. Mental-Wellness-Coaching ist damit ein ideales Komplement zu den bereits bekannten primär körperorientierten Wellness-Aktivitäten.

Nicht alle Menschen sind in der Lage, selbstständig konkrete Vorstellungen davon zu entwickeln, wie sie diese vier Erlebnisbereiche unmittelbar erkunden können. In der Regel geschieht das auf Umwegen, eher unerwarteterweise und dann zur großen Überraschung der (tief und sehr positiv) Betroffenen. Für gewöhnlich gibt es auch im Mental-Wellness-Coaching zunächst Anliegen und Wünsche, die eher der Kategorie „Problembehebung“ zuzurechnen sind als den Bereichen Selbsterfahrung, inneres Erleben oder etwa konkreten Vorhaben zur persönlichen Visionsentwicklung. Das sind praktische Startpunkte – zur Erfüllung der Ansprüche eines wie auch immer angelegten Hedonismus reichen sie kaum.

Was daher noch benötigt wird sind methodische Ansätze, jene Bereiche reproduzierbar zugänglich zu machen, die einerseits ein erhebliches Maß an Prozess-Kreativität seitens des Coaches, vor allem aber – bei der Themen- und Lösungsfindung selbst – seitens der Coachees erfordern. Während Prozess-Kreativität noch in gewissem Maße als Resultat einer soliden Ausbildung mit umfangreichem Methodenrepertoire erwartet werden darf ist es keine triviale Aufgabe, die Kreativität der Coachees anzuregen und so weit zu entwickeln, dass tatsächlich bisher unbekannte oder zumindest nicht wahrgenommene, neue Themen und Lösungsansätze dazu generiert werden können, entsprechend Lösungen zweiter Ordnung nach Watzlawick [8]. Somit ist der vierte Weg zu Mental-Wellness:

4. Eigene Kreativität erleben

Kreatives (Er-) Finden neuer Themen samt passender Lösungsansätze durch die Coachees ist *das* Schlüsselement im Mental-Wellness-Coaching: Das aktive

Erleben dieses Vorganges und die ursächliche Beteiligung daran ist eine starke biografische Episode, ein Beweis der eigenen Handlungskompetenz, ein wesentlicher Beitrag zur mentalen Wellness an sich und es löst einen Schub generativen Lernens aus, der sonst nur Menschen in kreativen Berufen vergönnt ist. Dieses Erfolgserlebnis ist deshalb unter allen Umständen anzustreben.

Ein Beispiel für einen Kreativ-Prozess, mit dem ad hoc die Ressourcen zugänglich gemacht werden können, die zum Finden eines neuen Themas und für erste Lösungsansätze notwendig sind, ist in Fallbeispiel 2 skizziert. Methoden der Lösungsfokussierten Systemischen Strukturaufstellung [9] in Verbindung mit Symbolischem Modellieren unter Verwendung von Clean Language [10] leisten dabei wertvolle Unterstützung.

Damit ist das vierte und letzte Glied der Methodenkette vorgestellt, das den im Mental-Wellness-Coaching notwendigen kreativen Impuls sicher stellt. Menschen, die sich auf die hier beschriebene Methodik einlassen, können sich - über Reparatur, Problemlösung und Leistungsverbesserung weit hinaus - im Mental-Wellness-Coaching mit Seiten ihres Selbst bekannt machen, auf die sie davor nicht im Traum gekommen wären.

Schlussbemerkungen

Infolge der breiten Wirksamkeit auf alle menschlichen Denk- und Erlebnisbereiche hat mentale Einflussnahme auf das System Mensch umfassende, durch positive Rückkopplung selbstverstärkende und nachhaltige Auswirkungen. Veränderungen auf mentaler Ebene sind, wenn sie zu den Vorstellungen (den internen Repräsentationen) unserer eigenen Welt passen, sofort in unserem Alltagsleben wirksam.

Bereits ein kurzer Mental-Wellness-Urlaub mit einem individuell gestalteten, einfühlsamen Mental-Wellness-Coaching als Startpunkt kann unser Leben überaus positiv verändern. Wir nehmen unser Leben anders wahr, wir gestalten es neu, geben ihm mehr Farbe und erhalten auch Ergebnisse von neuer Art und Qualität - auf Dauer.

Im Programm des Mental-Wellness-Coaching kommen zunächst Wünsche wie etwa die Beeinflussung persönlicher Einstellungen, der Erwerb neuer Fähigkeiten (z.B. rasche Tiefenentspannung und ebenso rasche Reaktivierung), das Gewinnen von Motivation zur Umsetzung lang gehegter persönlicher Vorhaben, die Entwicklung neuer Visionen für bestimmte Lebensbereiche, die Sinnsuche und das Erfahren neuer Gefühlskategorien nach wie vor grundsätzlich über alle Altersgruppen hinweg vor.

Menschen etwa ab 50 bevorzugen hingegen eine andere Gewichtung ihrer Anliegen im persönlichen Coaching. Hier werden Themen, die mit persönlicher Lebensbilanz, mit grundlegenden Umstellungen im Lebensstil und mit Motivation zu schwierigen persönlichen Entscheidungen zu tun haben, zunehmend wichtiger. Diese Bedürfnisse werden im 50plus-Coaching besonders berücksichtigt und diese Themen ergeben ein speziell auf diese Zielgruppe ausgerichtetes Programm des Mental-Wellness-Coachings.

In allen Fällen wird es jedoch das Ziel des Mental-Wellness-Coachings sein, die Aufmerksamkeit der Coachees auf mögliche völlig neue Perspektiven zu richten und ihnen Mut zum kreativen Abenteuer zu machen. Die Vision, die hier verfolgt wird, könnte man einen konstruktivistischen Hedonismus nennen.

Systemisch-lösungsorientiertes Coaching mit einem Methodenrepertoire aus konstruktivistischen Ansätzen, TRINERGY[®], Aufstellungsarbeit und aus dem Symbolischen Modellieren bietet für alle diese Anwendungsbereiche angemessene, rasch wirksame und nachhaltige Eingriffsmöglichkeiten, die flexibel an die realen, individuellen Bedürfnisse der Klienten im Wellness-Bereich angepasst werden.

Als ein erstes Fundament für die Miteinbeziehung der ausserhalb des Hier und Jetzt gelegenen Bereiche der menschlichen Denk- und Erlebniswelt – Herkunftssystem, Sinn und Spiritualität - sollten *diese Bereiche prinzipiell in jedem Fall bei der Mental-Wellness-Coaching-Arbeit berücksichtigt werden*. Offenen Auges und aufmerksam ist immer mit der Möglichkeit zu rechnen, dass aktuelle Anliegen Wurzeln in diesen Bereichen haben könnten und es ist immer aktiv nach Anzeichen in dieser Richtung zu suchen.

Der zweite elementar wichtige Grundsatz ist, wie bei lösungsorientierter Arbeit generell, die Motivation zur Veränderung, die zunächst sehr häufig aus einem Leiden kommt, sehr bald aus der Vision einer besseren Zukunft zu beziehen und damit die Voraussetzung für das angestrebte Wohlbefinden schon möglichst früh zu schaffen. *Das rasche Erzeugen einer haltbaren Vision gleich zu Beginn des Mental-Wellness-Coachings ist dafür entscheidend*. Das gewährleistet rasche Erfolge, die gerne angenommen und in die Zukunft weitergetragen werden.

Mental-Wellness-Coaching stellt in der beschriebenen Form ein neues Coaching-Produkt dar, das dieser Dienstleistung den Markt Freizeit und Tourismus erschließt. Mental-Wellness-Coaching ist komplementär zu den bekannten körperorientierten Wellness-Aktivitäten und kann als eine Art Leitdisziplin für den Mental-Wellness-Bereich eingesetzt werden, die sowohl zu Tätigkeiten auf Basis eigenständiger Kreativität als auch zu den bereits in einem Wellness-Angebot enthaltenen Aktivitäten führt.

Literatur

- [1] Ploberger, K.: Best Practice – erfolgreiche Beispiele von Spa- und Gesundheitskonzepten für Kur- und Heilbäder. 1. Int. Wellness-Kongress, Linz (23.2.2003)

Eine mehr therapeutisch orientierte Definition von Wellness verdanke ich einer persönlichen Mitteilung von Hrn. Dr. Gerd Lips, Kompetenznetzwerk Incoming Tourismus, Stralsund (D), 30.3.2004. Er betont, dass es nicht einfach um das Verhalten sondern ums Handeln geht, denn „*Wellness ist das gleichzeitige Erreichen von physiologischer Homöostase, psychologischer Selbstverwirklichung und aktiv ausgeübter Handlungskompetenz*“, und spricht damit stark die Sicht von M. Csikszentmihalyi und dessen Flow-Konzept an.

- [2] Wögerbauer, G. (Hsg.): Mentales Gesundsein - 10 Impulse, um geistig gesund zu bleiben. Informationsbroschüre des Gesundheitsforum Niederösterreich, St. Pölten (2003) 15 Seiten (Bestellung über www.gesundheitsforum.at)
- [3] Seebacher, B.F., Auer, K.G. (Hsg.): Mental Wellness. Das Geheimnis der Sieger. USP Publishing International (2004) 299 Seiten, ISBN 3-937461-02-7
- [4] Csikszentmihalyi, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, 11. Aufl. (2003) 425 Seiten, ISBN 3-608-95783-9
- [5] Fliege, H., Philipp, S.-H.: Subjektive Theorien zu Glück und Lebensqualität. Z. Gerontol. Geriat. 33 (2000) SS307-313
- [6] Thomas, C.: Souffrir. Éditions Payot & Rivages, Paris (2004) 218 Seiten, ISBN 2-228-89800-7
- [7] Thomas, C.: Comment supporter sa liberté. Éditions Payot & Rivages, Paris (2000) 151 Seiten, ISBN 2-7436-0609-6
- [8] Watzlawick, P., Weakland, J. H., Fisch, R.: Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Hans Huber, 6. Aufl., Bern (2003) 198 Seiten, ISBN 3-456-83566-3
- [9] Sparrer, I.: Wunder, Lösung und System. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2. Aufl. (2002) 455 Seiten, ISBN 3-89670-287-4
- [10] Lawley, J., Tompkins, P.: Metaphors in Mind. The Developing Company Press, London (2002) 317 Seiten, ISBN 0-9538751-0-5

Fallbeispiele

Vier Fallbeispiele demonstrieren exemplarisch die Möglichkeiten, die Mental-Wellness-Coaching bietet – und zeigen die Erfahrung der Coaching-Praxis, dass der Weg zu diesen Ergebnissen für jeden von uns völlig verschieden ist. Je zwei Beispiele sind dem **Mental-Wellness-Coaching** sowie dem **50plus-Coaching** entnommen. Die Beispiele sind über die folgenden Hyperlinks im Internet zu erreichen:

Fallbeispiel 1 - Mental-Wellness-Coaching
[Lebensfreude, zentrale Werte, Sinnsuche](#)

Fallbeispiel 2 - Mental-Wellness-Coaching
[Strukturaufstellung von Ideen](#)

Fallbeispiel 3 - 50plus-Coaching
[Biografie als Ressource für Identität](#)

Fallbeispiel 4 – 50plus-Coaching
[Beziehung - Versöhnung - Spiritualität](#)