

Alfried Längle
Dorothee Bürgi

Existentielles Coaching

Theoretische Orientierung, Grundlagen
und Praxis für Coaching, Organisationsberatung
und Supervision

facultas.wuv

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt inhaltlich für Frauen und Männer gleichermaßen.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung der Autoren oder des Verlags ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2014

Copyright © 2014 Facultas Verlags- und Buchhandels AG

facultas.wuv Universitätsverlag, 1050 Wien, Österreich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlagbild und Grafikbearbeitung: Florian Spielauer, Wien

Satz: SOLTESZ

Druck: finidr

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7089-0998-1

Vorwort

Als Coach und Leadership-Trainer begleite ich seit über 20 Jahren Transformationsprozesse in internationalen Großunternehmen und weiß um die Bedeutung der Entwicklung einzelner Personen. Sie ist Ausgangspunkt, Nukleus und Träger identitätsstiftender, für den Erfolg nachhaltiger Entwicklungsprozesse der Betroffenen und darüber hinaus auch für das System der gesamten Organisation. Transformationen müssen, um nachhaltig zu sein, bei den Führungskräften, in ihrem eigenen Menschsein beginnen, weil Transformation dem Wesen des Menschen entspricht. Doch was ist das Wesen des Menschen? Gerade bei Führungskräften ist die Ausrichtung auf Erfolg, auf Gutes und Lebenswertes gleichsam Programm. Doch was ist das Gute? Was ist Glück, was ist Erfolg? Diese Fragen sind nicht neu, doch im schnelllebigen und öffentlichen Leben von großen Unternehmungen wird selten verstanden, dass diese Fragen so alt sind wie die Menschen. Wissen wir nicht seit Aristoteles, worin ein gutes Leben besteht, und seit Seneca, worauf es beim Glück und beim Erfolg ankommt?

„Existentielles Coaching“ – dieses Buch handelt vom Wesen des Menschen. Es zeigt, auf die Beratungspraxis ausgerichtet, die Grundkategorien des existentiellen Denkens auf und führt in die faszinierende Welt der abendländischen Philosophie, die den Berater nicht von der Wirklichkeit fortführt – im Gegenteil: sie führt ihn zu ihr hin, in den Kern.

Die Leistung dieses Buches besteht für den Praktiker darin, umsetzbare Vorgehensweisen auf das Wertvollste der Philosophie zu stützen und so den weiten Bogen des Menschen-Möglichen in den Alltag, in das individuell Relevante, zu bringen.

Mit fundierten theoretischen Grundlagen, dem durchgängigen Praxisbezug sowie den zahlreichen methodischen Anleitungen legen Dorothee Bürgi und Alfred Längle uns einen Coaching-Ansatz vor, der an den Tiefen des menschlichen Daseins ansetzt. Von der schier unerschöpflichen Quelle ausgesuchter und zueinander in lebhaft Beziehung gebrachter Gedankengebäude der Philosophie liefert dieses Buch dank seiner der Existenzanalyse entnommenen Modelle konkrete Coaching-Anleitungen, die nicht nur den Coachees in ihrer Selbstentdeckung und Selbstentfaltung in jeder Alltagsfrage zugute kommen werden, sondern darüber

hinaus – davon bin ich überzeugt! – dem Coach selbst seine Arbeit in reicherem, hellerem Licht erscheinen und seine Möglichkeiten in seinem Wirken weiter entdecken lassen werden. Mit diesem Buch ist es gelungen, die philosophischen Grundzüge des existentiellen Denkens für die Beratung und Begleitung von Menschen in der Arbeitswelt zugänglich zu machen. Die Entsprechung von Aufnahmen der Welt in sich und dem Finden des für das Entfalten des eigenen Wesens entsprechenden Ausdrucks dank der empfundenen inneren Resonanz lässt den Betroffenen seine Einmaligkeit in seiner Geschöpflichkeit entdecken und seine Möglichkeiten des Wirkens in der Welt mit Stimmigkeit gestalten. Dieser synthetisierende Prozess führt zur eigentlichen spirituellen Geburt des Individuums im Ganzen. „What a man can be, he must be.“ (Abraham Maslow)

Dieses Buch ist ein höchst wertvoller Begleiter für alle, die den Menschen in seinen ureigenen Möglichkeiten entdecken, entwickeln und ihm begegnen wollen, eine Einladung zum Dialog über Wesentliches im Berufsleben sowie eine Bereicherung für jede Coachingpraxis.

Möge dieses Buch beitragen zu einer humaneren, leistungsfreudigeren, befreienden und sinnstiftenden Arbeitswelt, dem Einzelnen mehr Erfüllung und erlebte Würde im Vollzug des Berufslebens bescheren und sowohl der Entfaltung der Persönlichkeiten wie dem gemeinsamen Erfolg von Unternehmungen zur Verschönerung unserer Welt dienen.

Die Menschwerdung und die Verschönerung unserer Welt können dank der in diesem Buch vorgestellten Vorgehensweisen parallel verlaufen und so das Arbeiten „existenzerhellend“ (Karl Jaspers) mit Kraft erfüllen.

Zürich, im Juli 2014

Philipp Johner
Founder Manres AG

Inhalt

Einleitung	11
Lebenswertes im Coaching	11
Phänomenologie und Existenzphilosophie im Coaching	12
1. Die Kunst, sein Leben persönlich zu leben	13
Vom Leben befragt	14
Der Blick auf die Freiheit	15
Ich bin mich – nicht irgendwer	17
Person – die Begleiterin des Ichs	19
2. Existentielles Coaching – ein Überblick	23
Was ist Existentielles Coaching?	23
Das Prozess-Modell	24
Das Struktur-Modell	25
Faktizität – Wert – Identität – Sinn	26
Das Menschenbild	32
Drei Dimensionen der Existenz	33
Die Landkarte im Existentiellen Coaching	36
3. Das Wesentliche sehen	43
Vor der Methodik steht die Person	43
Das Freie im Menschen ansprechen	44
Die phänomenologische Haltung der Offenheit	45
Phänomenologie produktiv anwenden	47
Der Blick durch das Schlüsselloch	48
Subjektivität – Individualität – Einmaligkeit	49
Drei Schritte zum Verstehen der Person	50
Dos und Don'ts der phänomenologischen Haltung	52
4. Das Prozess-Modell – Die Person sich selbst näher bringen	55
Die Person – das Freie im Menschen	55
Zustimmung zum Leben	55
Das Potenzial des Geistigen	56

Charakteristika der Person.....	57
Das Prozess-Modell in der Praxis	62
Grundfähigkeiten der Person.....	65
5. Das Struktur-Modell – Die vier Bausteine der Existenz	71
Bausteine der Motivation	74
Sein-Können in dieser Welt	75
Die erste Grundfrage der Existenz	75
Das Gefühl, ich kann	77
Können und Lassen.....	79
Die Copingreaktionen beim Nicht-Können	81
Aushalten und Annehmen.....	83
Schutz, Raum und Halt.....	86
Vertrauen – die Brücke über die Unsicherheit.....	88
Leben-mögen	91
Die zweite Grundfrage der Existenz.....	91
Das Gefühl, ich mag.....	93
Die Copingreaktionen des behinderten Lebens.....	94
Zuwendung und Trauer.....	97
Beziehung, Zeit und Nähe.....	99
Grundbeziehung – die Brücke zum eigenen Leben.....	103
Selbstsein dürfen	105
Die dritte Grundfrage der Existenz	105
Das Gefühl, ich darf	107
Das authentische Selbst.....	109
Die Copingreaktionen beim verlorenen Selbst	112
Verzeihen und Bereuen	114
Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung	116
Selbstwert – die Brücke zu mir	119
Sinnvoll leben	122
Die vierte Grundfrage der Existenz	122
Das Gefühl, ich soll.....	125
Die existentielle Wende	127
Die Copingreaktionen beim Sinnverlust	134
Etwas anfangen – Zeit und Existenz	137
Zukunft – Kontext – Aufgabe.....	140
Hingabe – die Brücke zur Erfüllung.....	142

6. Die geistigen Fähigkeiten in uns und ihre Gebiete	147
Wahrheit	148
Die existentielle Wirklichkeit	149
Gefühle	151
Der Prozess des Fühlens	152
Die Hauptkategorien der Gefühle	153
Werte	158
Die existentielle Bedeutung von Werten	161
Nutzwerte und Eigenwerte	162
Spüren und Gespür	168
Gewissen	170
Das in mir Sprechende.....	171
Der Unterschied Gewissen – Über-Ich	175
Sich abstimmen	178
Win-Win-Situation	179
Sinn	180
Der existentielle Sinn	180
Die Ingredienzien des Sinns	185
Wille	188
Wille und Freiheit	188
Das Lassen – der Boden der Freiheit	194
Der Bauplan des Willens	197
7. Methoden	205
Die Person entfalten	205
Das Wichtigste in Kürze	206
Die Personale Positionsfindung (PP)	208
Die PP bei unterschiedlichen Gefühlszuständen.....	214
Methode zur Einstellungsänderung (EÄ)	215
Vier Schritte zur Horizonterweiterung.....	216
Die Willensstärkungsmethode (WSM)	222
Die Entdeckung des freien Willens	223
Die Sinnerfassungsmethode (SEM)	227
Die vier „Ws“ zum Sinn	229

8. Die Arbeit mit Gruppen	235
Teamentwicklung	235
Der Zugang über die Person.....	235
Konstruktive Haltungen in Teams	236
Wo Begegnung stattfindet	240
Organisationsberatung	241
Führen mit Sinn	241
Supervision	243
9. Theoretische Vertiefung	247
Gespräch – Kunst oder Technik?	247
Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA)	271
10. Literaturverzeichnis	289
11. Empfohlene Literatur	294
Autoren	295