

Ganzheitliches Coaching und Systemische Prozessbegleitung für Kaderathlet*innen (bei freier Kapazität BSP-L und BT)

„Werde, der du bist.“ (Pindar, griech. Philosoph)

Athletinnen und Athleten befinden sich in einem herausfordernden Prozess von Leistungsentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung. Wie lassen sich die Lebenswelten im Sport, in der schulisch-beruflichen Bildung und in persönlichen Kontexten gut ausbalancieren? Wie kann ich sicher, meiner inneren Natur gemäß, darin navigieren, Aufmerksamkeit fokussieren, mit Motivation meine Ziele verfolgen und Spaß + Freude an Leistung bewahren? Was liebe ich, was lasse ich, was kann ich verändern und was nicht? Wo hilft Demut, wann Dynamik?

Durch den Prozess der Wahrnehmung, Reflexion und (Neu-) Ausrichtung dieser Wirkungszusammenhänge entsteht ziieldienliches Selbstmanagement. Wachstum und Entwicklung vollziehen sich im Zusammenwirken von Geist, Seele und Körper, im Erkennen, Fühlen und Handeln.

Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit können aus dem Blick der Metaebene betrachtet, mit dem inneren Erleben und somatischen Markern (Körperrückmeldungen) gefühlt und Achtsamkeit im Umgang damit gelernt werden. Das Gewahr werden der Kompetenz des inneren Beobachtens, erweist sich als hilfreich für den Zugang zu Potentialen und zur energievollen Selbststeuerung in Richtung der erwünschten Zielerreichung. Wie und wo finde ich den co-kreativen Raum für meine Potenzialentwicklung. Mein Erfahrungsschatz von 30 Jahren in der Begleitung Dualer Karrieren von olympischen Athletinnen und Athleten bietet einen Resonanzraum hierfür.

Das systemisch ausgerichtete, ganzheitliche Coaching richtet den Blick auf Selbstkonzept/Identität und auf die Wechselwirkungen der individuellen Kontexte für Motivation, Selbstwirksamkeit und Potenzialentfaltung. Sicherheit kann dabei auch im Umgang mit Unsicherheit und aus einer Haltung von „Nichtwissen“ gewonnen werden.

Der wissenschaftliche systemische Coachingansatz sowie die generischen Prinzipien der Synergetik, der Lehre der Selbstorganisation, können für die Selbstindividuation genutzt werden. Eine ausführliche Motiv-Struktur-Analyse (MSA) der intrinsischen Motivenergien hat sich zur Orientierung bewährt. Das Selbststeuerungsinventar (SSI) sowie die Ideografische Systemmodellierung (ab Oktober 2021) helfen bei der Navigation.

Das praxisnahe [Heidelberger Kompetenztraining](#), verbunden mit einem Check der Grundbedürfnisse (Grawe 2004) oder mit dem biografischen Ressourceninterview (Stambulova 2010) stehen als weitere Coachingtools u.a. zur Verfügung.

Vom Einstieg bis zum Ausstieg und durch Verletzungs- oder Krankheitstäler hindurch, werden im Spitzensport innere Stärke und Widerstandsfähigkeit/Resilienz für die Umsetzung oder Relativierung der ausgeprägten (Motto-) Ziele aufgerufenen. Selbstfürsorge und ein offener Umgang mit Fragestellungen helfen dabei.

Der lösungsorientierte Coachingansatz dient diesen Fragestellungen in Belastungssituationen, bei Neuausrichtung und den Klärungsbedarfen in der Persönlichkeitsentwicklung und zur Potenzialentfaltung.

- Systemische Betrachtung/Ausrichtung der Lebenskontexte aus der Metaebene (ggf. mit Soziogramm, Systembildern, Züricher Ressourcenmodell)
- Intrinsische Motivationsanalyse ([MSA](#)) mit ergänzenden Coachingtools Selbstkonzept/ Identität/ Inneres Team: Was wirkt, wie und wofür?
- Kleiner und/oder großer Scan für die Selbststeuerung ([SSI](#)) im Kontext von Zielbildung, Planung, Handlung, Ergebniskontrolle
- Ideografische Systemmodellierung (ISM) und synergetisches Navigationssystem (SNS) nach Schiepek (individuell entwickelter und ressourcenfördernder Fragebogen für den täglichen App-basierten Selbst-Scan)
- Raum für und Umgang mit Sinnfragen

Das Beratungsangebot ergänzt das OSP-Leistungsangebot und lässt es unberührt. Der Coachingansatz gebietet Offenheit, Respekt und Vertrauen für das Wesen des Menschen und einen multiperspektivischen Blick auf der Basis von Wertschätzung und Wahrhaftigkeit. Das Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder Mensch birgt das Potenzial in sich, seine Wirklichkeit positiv zu gestalten und seine Wahlmöglichkeiten im Umgang mit unwillkürlichen Prozessen zu erhöhen. Dem Coaching liegt keine Weltanschauung zugrunde, einzig das menschenrechtliche Gebot der Toleranz, Achtung und Wertschätzung des Individuums, seiner Integrität und seiner Ressourcen. Die wissenschaftliche Anlehnung ist in der positiven und humanistischen Psychologie, dem Konstruktivismus sowie in der Orientierung an der Salutogenese (nach Antonovsky; Schüffel 1998), Autopoiese (Maturana & Varela 1987) und in der Synergetik zu finden.

Ich freue mich auf eine Zusammenarbeit.

* * *