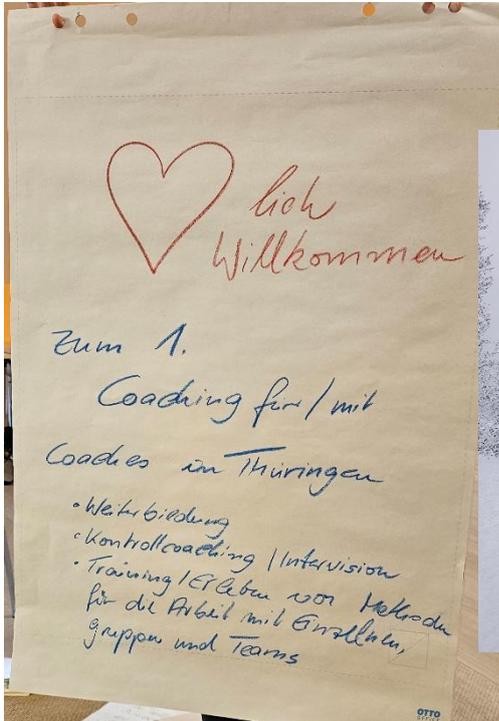


Ein Reisebericht

Coaching für / mit Coaches in Thüringen



Am Freitag, den 19.04.2024 reisten ich und meine Hündin nach Oberhof zum Treffen der Coaches in Thüringen.



Sehr zu Freude meiner Hündin war Oberhof weiß. Auch mein breites Grinsen über die weiße Pracht sollte drei Tage anhalten.

Die Freude war groß, die vielen bekannten oder noch unbekanntes Coaches zu sehen.

Gemeinsam setzten wir uns das Ziel, neue Erfahrungen zu machen, bereits Bekanntes zu vertiefen und gemeinsam viel Spaß zu haben.

Statt lange um den heißen Brei zu reden, hat uns Iris in die ersten Methoden gestürzt zum Ankommen (Nenne 3 positive Ereignisse der letzten Zeit) und der individuellen Zielsetzung: Was möchte ich erreichen? Was darf passieren? Was darf nicht passieren? Wobei die letzte Frage sehr oft unbeantwortet blieb.

Mit der Methode „Standortbestimmung“ hat uns Diana gut auf das Wochenende eingestimmt: Ort suchen, reinfühlen und einer mir noch unbekanntes Coachin meinen Ort zeigen, sie fühlen und mir beschreiben lassen, was sie gefühlt hat. Zum Abschluss haben wir die Methode im Plenum beGUTachtet, so wie jede Methode an diesem Wochenende.

Und schon war der erste Tag herum. Abends saßen wir in gemütlicher Runde, haben uns über die Themen ausgetauscht, die an dieser Stelle wichtig waren. Natürlich wurde der ein oder andere Waffelbecher mit Eierlikör geleert.

Wenn dieser Tag schon so rund war, wie sollten die anderen beiden Tage werden? Ich ging jedenfalls zufrieden und mit einem breiten Grinsen ins Bett, der Schnee lag ja immer noch.

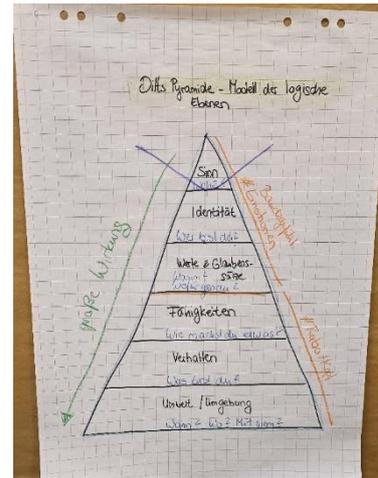
5.30 Uhr. Herrchen, schau mal, ob der Schnee immer noch liegt! Ich konnte meine Hündin überreden, noch bis kurz vor 6 Uhr liegen zu bleiben. Aber dann, vorsichtig hinter der Gardine hervor geblickt - es war noch neuer Schnee hinzugekommen. Wir liefen eine gute Stunde durch den Winterwald, bevor es zum Frühstück ging.

Anschließend ging es für uns alle weiter. Julia hat uns das sehr interessante Modell von „Dilts Pyramide“ vorgestellt und wir haben es gleich in Dyaden ausprobiert.



In eine ganz andere Richtung ging es mit der Heißluftballon-Methode, von der ich kurz zuvor eigentlich nur die Idee oder das Bild aufgeschnappt hatte. Gemeinsam haben wir uns viele Möglichkeiten zur Deutung und zum Einsatz im Coaching erarbeitet.

In einer Stunde sind aus einem simplen Bild mehrere geniale Methoden entstanden. Ich bin schon ganz gespannt, wann ich sie ausprobieren kann.



Ach ja, es schneit immer noch oder schon wieder, egal - es schneit!

Nach dem Mittagessen hat Gabi uns mit einem Energizer (1-Minuten-Körper-Check) aus dem Suppenkoma geholt.



Ein besonderes Highlight war der Vortrag und eine Methode zum Trauer- und Übergangcoaching von Felix.

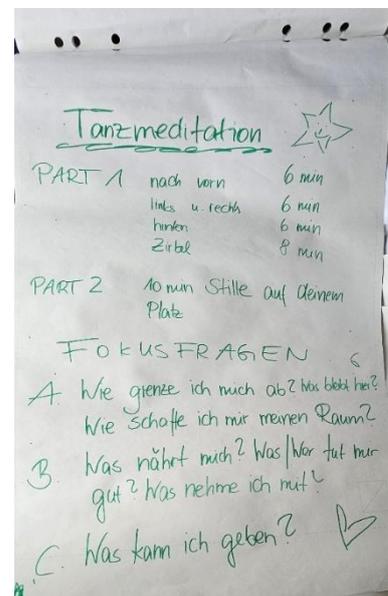
Mich hat die Methode, die Felix uns präsentiert hat, sehr fasziniert, sie war so einfach und wirkungsvoll. Felix hat dieses schwere Thema mit einer Leichtigkeit, Leidenschaft und Ernsthaftigkeit präsentiert, so dass ich mich damit näher beschäftigen möchte.

Nach der Kaffeepause hat uns Volker die Methode „Rainbow of desire“ vorgestellt. Eingestiegen sind wir in Dyaden und haben die Skulpturen von Freude und Angst dargestellt. Anschließend durfte jemand aus der Gruppe ein Live-Coaching mit dieser Methode erleben.

Also wenn meine Komfortzone der Konferenzraum in Oberhof ist, war ich gedanklich bei der Abschlussequenz in Berlin.

Eine Tanzmeditation Ich kann mich inzwischen sehr gut auf Meditation einlassen, aber Tanzen... ich hab's versucht, ehrlich. Während die anderen sich ganz auf die Bewegung eingelassen haben, habe ich mit Hilfe der stillen Meditation meinen Tag ausklingen lassen.

Das war ein bunter Tag voller neuer Methoden aus den unterschiedlichsten Richtungen.



Gemeinsam haben wir den Abend in gewohnter Runde ausklingen lassen. Und ich für meinen Teil, es fühlt sich so an, als ob wir alle schon länger miteinander zu tun haben.

Sonntag... heute konnte ich ausschlafen bis kurz vor 6. Und man(n) mag es kaum glauben, es hat nochmal richtig geschneit.

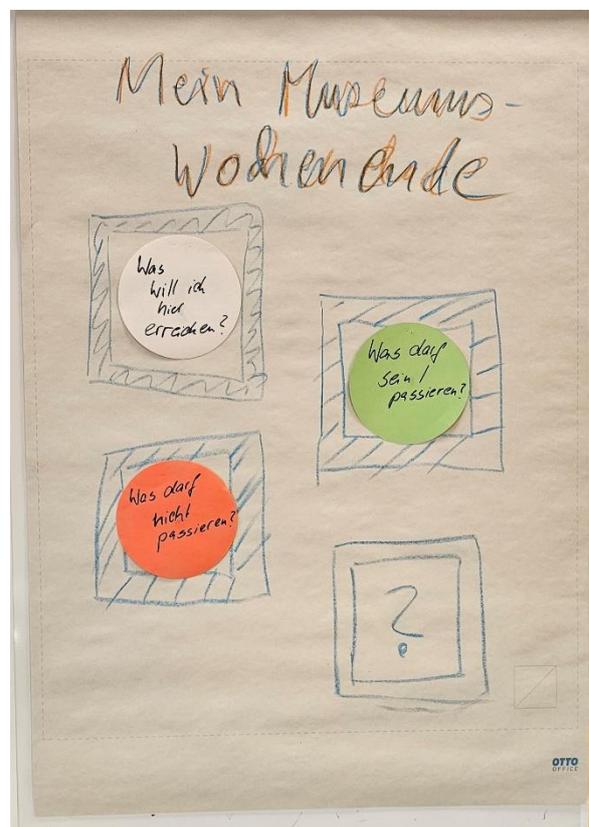
Nach dem reichhaltigen Frühstück sind wir mit einem kurzen Einstieg mit den Fragen „Wie haben wir geschlafen und was klingt von gestern noch nach?“ in den Tag gestartet.

Andrea hat mit uns die Methode freies Schreiben nähergebracht. 20 min schreiben, ohne abzusetzen, einfach die Gedanken zu Papier bringen. Anschließend durften wir uns entscheiden, ob wir den Brief ans Universum senden (anzünden) oder ob wir es mit jemandem teilen möchten.

Bevor es in die Mittagspause ging, wollten wir uns noch einem Thema widmen: Möchten wir das Forum Coaching im November ausstellen? Gabi hat uns über die Zukunftsfrage: „Das Forum Coaching war für mich rund, wenn ... (Themen, Rahmen und Ablauf)“ zu einem Ergebnis geführt. Wir werden das Forum Coaching am 09.11.2024 in Erfurt organisieren.

Nach einem thüringischen Mittagsschmaus (Klöße, Rotkohl und Rouladen) gingen es im Plenum um die Sammlung von Glaubenssätzen und welche uns wie beeinflussen. Mit der Methode des Reframings erarbeiteten wir am Beispiel einiger Glaubenssätze die positive Deutung für uns.

Nun hieß es ein arbeits- und schneereiches Wochenende ausklingen lassen. Am Freitag standen in der Einstiegsrunde 3 Fragen an der Wand, ich habe frei nach Strelecky den Abschluss als Rundgang durch unser Museumswochenende gestaltet.





Großartig war es in so einer Runde zu arbeiten. Ich hoffe, ich habe nichts vergessen, bei der Fülle an Gesprächen, Methoden und Erkenntnissen. Danke dafür, es war, wie sag ich mit einem Wort:

gigantischhervorragendrelaxenderkenntnisbringendgroßartigkurzweiligerfrischendhoffnungsvoll, so vielleicht, ich freu mich jedenfalls aufs nächste Jahr in dieser großen Runde.

Glen Bernhardt

PS: Ach, und geschneit hat es bis zur Abreise.