

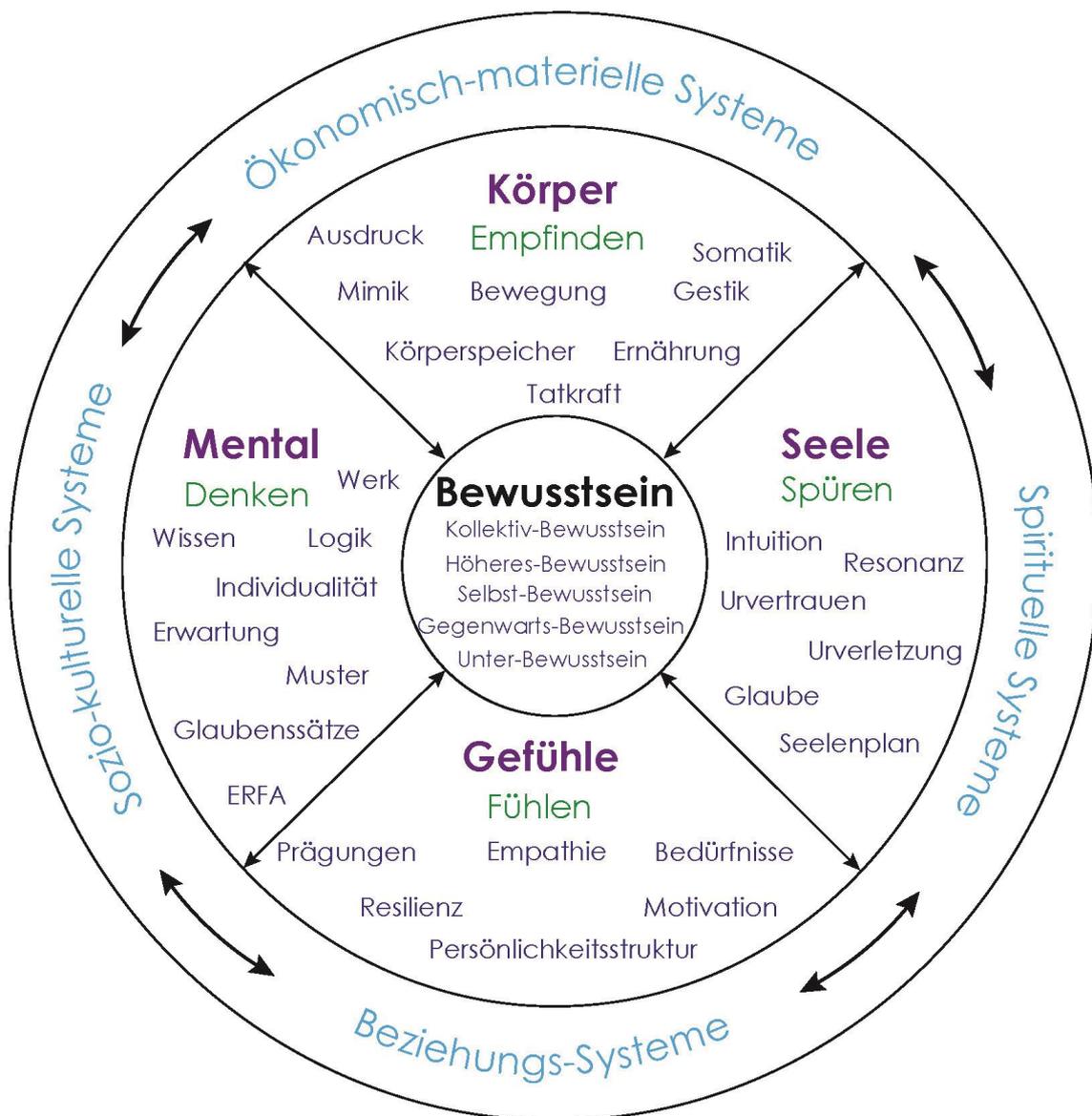


COACHING INSTITUT  
LIVING SENSE

# Erklärung Integrales Coaching

Julia Cattai (Autorin)  
Cert. Integral Coach CIS  
© living sense

# 1 Grafik integrales Menschenbild



## 1.1 Definition integrales Coaching

*„Man kann einen Menschen nicht lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

*Galileo Galilei*

Dieses Zitat von Galileo Galilei erklärt hervorragend, was mit Coaching gemeint ist und welche innere Haltung des Coaches dazu notwendig ist. Im Coaching geht es darum, die Menschen dazu zu befähigen, ihre Ziele und Lösungswege in sich selbst zu entdecken – um sie mit ihren eigenen Ressourcen nachhaltig erreichen und umsetzen zu können.

Der integrale Ansatz erweitert diese durch den Einbezug aller Ebenen des menschlichen Seins.

Betrachten wir die Begriffe doch zuerst einzeln um sie schlussendlich in der Definition des integralen Coachings zusammen zu führen.

### 1.1.1 Der Begriff integral

Der Begriff „integral“ hat eine ursprüngliche Bedeutung: Im Lateinischen bedeutet integrare: „heil, unversehrt machen, wiederherstellen, ergänzen“ mlat. integralis: „ein Ganzes ausmachend“.

Oder auch integratio: „Wiederherstellung eines Ganzen“. Demnach versucht ein integraler Ansatz das Ganze, die gesamte Realität und alle Ebenen des menschlichen Seins zu umfassen.

### 1.1.2 Der Begriff Coaching

Ursprünglich stammt der Begriff „Coaching“ aus der Zeit der Pferdekutschen. Er umschreibt mit der Metapher der Pferdekutsche noch heute, worum es auch beim Coaching geht.

„Einen Menschen, der seinen aktuellen Standort wechseln will, darin zu fördern, das individuell passende Reiseziel zu finden und mit Unterstützung der geeigneten Ressourcen auf möglichst effiziente und effektive Art und Weise dort anzukommen.“

Einen Relaunch erlebte der Begriff „Coaching“ in der Sportszene. Lange bevor der heute so populäre (und ebenso oft falsch eingesetzte Begriff) im Management, in der Persönlichkeitsentwicklung, in der Gesundheitsförderung, in der Pädagogik usw. Einzug hielt, wurde er im Sport verwendet.

Im Duden bekommt man unter dem Begriff Coaching folgende Erklärungen:

**Coach:** (ko:tsch, engl. Koutsch) der; -(s), -s: Sportlehrer, Trainer und Betreuer eines Sportlers oder einer Sportmannschaft.

**Coachen:** einen Sportler oder eine Sportmannschaft betreuen und trainieren.

**Coaching:** das, -s: das Coachen, besonders das Betreuen während des Wettkampfs.

Der Duden ordnet den Begriff Coaching dem Leistungssport zu. Er wird dort für die Tätigkeit von Menschen verwendet, die Sportler persönlich betreuen, indem sie gemeinsam mit ihnen – oder für sie – deren maximales Leistungsvolumen für einen bestimmten Zeitraum fördern und ihnen in persönlich-psychologischer und leistungsorientierter Hinsicht zur Verfügung stehen, um die angestrebten Ziele zu erreichen. Hier der Coach-Sparring-Partner, der dem Coachee – dem Sportler – als Reibebaum auf dem Weg zu Spitzenleistungen zur Verfügung steht.

Heute wird Coaching auch immer wieder im Zusammenhang mit Personalberatung, Unternehmensberatung oder Lebensberatung angewendet. So wird Coaching vielfach missbraucht und als Etikette für alle Vorgehensweisen verwendet, die zur Anwendung kommen, um ein Gegenüber zu einer bestimmten Meinung oder zu einer bestimmten Handlung zu bringen: Führungskräfte „coachen“ ihre Mitarbeitenden mal kräftig, wenn diese einen Fehler gemacht haben, sie „coachen“, wenn sie eine Salve an Ratschläge weitergeben, und sie „coachen“, wenn sie ihre Ziele mitteilen. Dies alles hat nicht sehr viel mit Coaching zu tun.

**Die Lösung liegt immer beim Klienten.** Dennoch hat der Coach eine klare Aufgabe. Er kann mit Fragen, mit Perspektivenwechsel, mit Ressourcensicherungen, Bewusstseinsweiterung und mit kreativen Überraschungsmomenten den Anstoss für die Lösungswege geben. Bei konsequenter Coaching-Haltung ist der Coach somit für den Prozess verantwortlich und der Klient für dessen Inhalt zuständig.

Damit entfällt der Zwang, als Coach ständig neue Ideen der Problemlösung präsentieren zu müssen – andererseits bleibt auch der „Ruhm“ beim Klienten: Er hat die Lösung selbst gefunden, die Leistung des Coaches bleibt im Hintergrund.

### 1.1.3 Der Begriff integrales Coaching

Integrales Coaching ist ein *post-konventioneller Coachingansatz* und zählt in internationalen Klassifikationen zu den *transformatorischen Ansätzen*.

Es ist ein Ausdruck des Denkens unserer Zeit, hat aber historische Wurzeln/ Quellen:

- Philosophie: Platon-Sokrates-Hegel-Kant
- Jean Gebser: Integrales Bewusstsein
- Sri Aurobindo : Integrales Yoga
- Ken Wilber: Integrale Philosophie, Integraler Ansatz

Wir möchten Ihnen hier in unterschiedlichen Worten drei treffende Definitionen des integralen Coachings anbieten und Sie dazu einladen, Ihre eigene Formulierung zu finden, welche mit ihrem persönlichen Wortschatz korrespondiert.

- Der ganzheitliche Einbezug aller Ebenen des menschlichen Seins
- Der systemische Bezug zu unserem Umfeld und unserer Umwelt
- Die Erweiterung des Bewusstseins und das Erkennen des Unbewussten
- Das wertungsfreie Führen eines Klienten über ein Ziel, hinzu seinem individuellen Lösungsweg, basierend auf seinen persönlichen Ressourcen und Werten
- Den Transfer der Lösung auf die Handlungsebene
- Die Re-Integration des transformierten Themas in das Unterbewusstsein (Verankern)

Das integrale Coaching befähigt Menschen durch eine wertungsfreie Begleitung aus dem Hamsterrad eines Problems auszusteigen und den Weg hin zu einer gewünschten Veränderung zu finden.

Im Coaching Prozess werden unbewusste Werte, Potenziale und Bedürfnisse erkundet und daraus bewusste Ziele und Ressourcen abgeleitet. Dabei finden alle Ebenen des menschlichen Seins und die Wechselwirkungen aus den systemischen Verbindungen Beachtung und werden in nachhaltig umsetzbare Lösungswege integriert.

Das integrale Coaching begleitet Menschen auf einer selbstbestimmten Entdeckungsreise auf der körperlichen-, geistigen-, emotionalen- und seelischen Ebene um in Kontakt mit unbewussten Aspekten eines Themas zu kommen und diese in die bewusste Lösungsfindung integrieren zu können. Auch systemische Aspekte werden in das Gesamtbild mit einbezogen. Aus den Erkenntnissen zu vorhandenen Bedürfnissen werden Ziele abgeleitet, Ressourcen erkundet und Lösungswege entwickelt.

Die Lösungen werden durch konkrete Schritte in das Leben integriert und die aus dem Prozess gewonnen Erkenntnisse werden integral verankert.

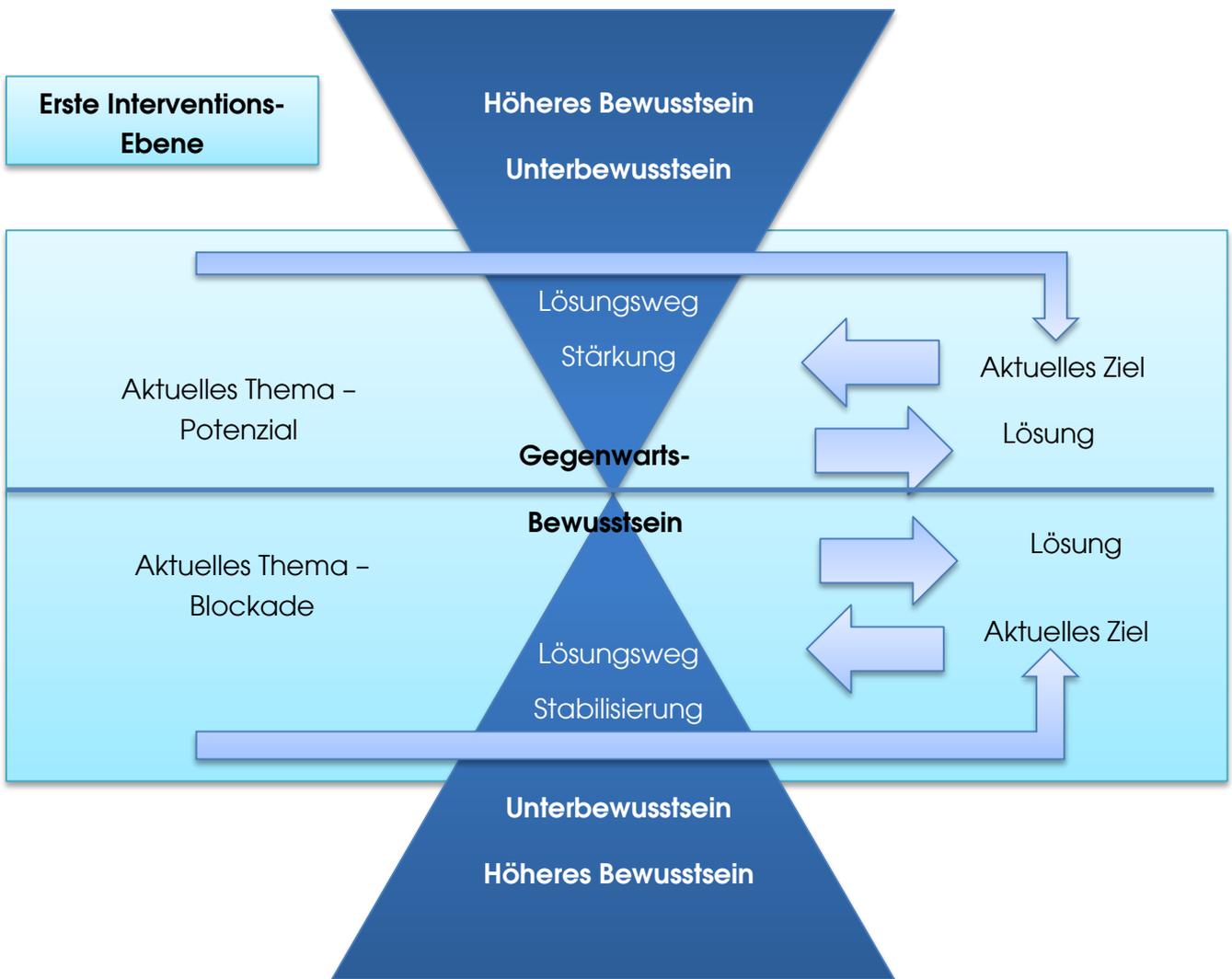
Das integrale Coaching ist eine ganzheitliche Form der Prozessbegleitung für Menschen, welche sich durch eine Erweiterung ihres Bewusstseins aus der aktuellen Situation, hinzu einem selbst gewählten Ziel entwickeln möchten.

Es integriert in der Arbeitsmethodik das Potenzial sämtlicher Ebenen des menschlichen Seins und das System. (Körper, logisches Denken, Emotionen/Gefühle, Intuition/Seele – und die Beziehung mit dem Umfeld und der Umwelt)

Der Coach begleitet und unterstützt Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Dabei geht er nach integralen Grundsätzen zielbezogen, ressourcen-, lösungs-, und erfolgsorientiert vor.

Der Coach befähigt den Klienten, Bedürfnisse wahrzunehmen, Visionen zu entwickeln, sein Bewusstsein zu erweitern, Blockaden aufzulösen, sein Potenzial zu entdecken, Ressourcen zu erkennen und individuelle Ziele im beruflichen und persönlichen Leben in Form von nachhaltigen Lösungen zu realisieren.

1.1.4 Grafik der Interventionsebene zum aktuellen Thema



### 1.1.5 Grafik der Interventionsebene zu Lebensthemen

**Zweite Interventions-  
Ebene**

