



Leseprobe aus Nohl, 75 Coachingkarten Wirksame Routinen entwickeln,
GTIN 4019172300159
© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=4019172300159](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300159)



Kernatmung

➔ Entspannung | Wahrnehmung



Tageszeit:
Abends | Tagsüber



Zeit:
10 Minuten



Material: Kissen für den Nacken und/oder
unter die Knie bei empfindlichem Rücken.



Die Kernatmung ist sehr entspannend und kann gezielt zur Stressreduktion eingesetzt werden. Beispielsweise vor dem Schlafengehen, wenn der Tag zu hektisch war.

1. Lege dich bequem auf den Rücken auf eine nicht zu weiche Unterlage. Schiebe bei Bedarf ein flaches Kissen oder eine Nackenrolle unter deinen Kopf. Schließe deine Augen und folge etwa zehn Atemzyklen lang deiner natürlichen Atmung.
2. Konzentriere dich nun auf die Einatmung: Während du durch die Nase einatmest, schaffe bis zum Nabel Raum für deinen Atem. Fühle dann, wie das Einatmen deinen Oberkörper bis ganz oben in deine Brust und bis zu deinen Schlüsselbeinen füllt. Lass also Bauch und Brust sich ausdehnen so weit, wie es dir möglich ist. Wenn du spürst, dass dich verspannte Stellen daran hindern die volle Kapazität zu erreichen, reibe deine Hände aneinander, bis sie warm werden. Lege sie dann auf den Körperbereich, den du noch mehr loslassen und öffnen willst. Lass dir Zeit, um deinen Körper wirklich zu spüren.
3. Jetzt konzentriere dich zusätzlich auf deine Ausatmung. Spüre während du ausatmest, wie sich dein Bauch zurück zum Punkt hinter deinem Nabel bewegt. Am Ende der Ausatmung ziehe deine Bauchmuskulatur zusammen, bringe so deinen Bauch in Richtung Wirbelsäule und ziehe damit deinen Beckenboden nach oben. Konzentriere dich dabei auf deine Stärke und Kraft.
4. Wenn du die Bewegung für dich gefunden hast, übe diese doppelte Atembewegung zwanzig bis dreißig Atemzüge lang. Nimm die fließende Bewegung deines Atems von dem Punkt hinter dem Nabel bis zu den Schlüsselbeinen beim Einatmen und beim Ausatmen wahr. Lade dich auf diese Weise mit Energie auf. Um dein Erlebnis zu intensivieren, kannst du deine Handflächen übereinanderlegen und sanft um deinen Nabel kreisen lassen.
5. Achte zum Abschluss auf deinen gesamten Bauchbereich. Konzentriere dich auf alle besonderen Empfindungen von Wärme, Wohlbehagen und Energie. Dann lass deinen Atem wieder normal werden. Rolle dich auf die rechte Seite und ruhe dich für einige Augenblicke in dieser Position aus.

Tip: Wann immer du den Drang verspürst, spontan etwas zu tun, das du später vielleicht bereuen wirst – etwas Ungesundes zu essen, oder etwas zu kaufen, das du nicht wirklich brauchst – nutze diese Atemtechnik, um deine innere Unruhe oder Bedürftigkeit zu beruhigen.



Krabbelkäfer

➔ Körper | Dankbarkeit



Tageszeit:
Morgens | Abends



Zeit:
1–2 Minuten



Material:
Ein fröhlicher Song, evtl. eine Yogamatte



Trainier mit dieser spielerischen Ganzkörperübung und fühl dich wieder jung.

Lege dich auf dem Boden auf einer nicht zu harten Unterlage auf den Rücken, strecke die Arme über den Kopf nach oben aus und strecke die Beine lang aus. Genieß es, dich zu strecken und richtig lang zu machen. Lass deinen Atem tief durch deinen Körper fließen. Spann als nächstes deine Rumpfmuskulatur an und hebe Beine und Arme vorsichtig etwa zwanzig Zentimeter über den Boden. Bewege nun alle vier Extremitäten gleichzeitig auf und ab. Stell dir vor, du hast Lust auf diese Bewegung, wie ein Baby, das seine Welt erkundet und den Raum um sich spürt.

Du kannst die Bewegung mit Gedanken der Dankbarkeit dafür verbinden, dass du am Leben bist, dich bewegen kannst und dein Körper dir so gute Dienste leistet. Wenn die Bewegung zu anstrengend wird, winkle deine Beine und Arme an und zapple oder rudere so ein wenig mit Armen und Beinen weiter. Dann führe die Bewegung noch einmal im ausgestreckten Zustand aus.

Lege zum Schluss die Arme und Beine wieder ab, atme tief durch. Spüre in deinen Körper, erlaube dir, jeden Muskel zu entspannen und deinen gesamten Körper schwer werden zu lassen. Genieße

die Atembewegung, die deinen Körper hebt und senkt. Dann dreh dich auf die Seite, und komme über die Seite wieder zum Stehen. Du kannst die belebende Wirkung dieser Übung noch steigern, wenn du sie zu einem fröhlichen, aktivierenden Song durchführst.

Hinweis: *Achte darauf, deinen unteren Rücken gut zu stabilisieren. Wenn du Rückenprobleme hast, sprich erst mit deinem Physiotherapeuten oder deiner Ärztin, ob diese Übung für dich geeignet ist.*



Echtes Zuhören

➔ Wahrnehmen | Loslassen



Tageszeit:
Jederzeit



Zeit:
2–5 Minuten



Material:
–



Echtes Zuhören verwandelt die Qualität deiner Begegnungen.

Kennst du Gespräche mit Menschen, die dich nur als Stichwortgeber verwenden und sofort ihr eigenes Thema platzieren müssen? Diese Menschen hören in einer sehr engen Weise zu und man kann diese Art der Kommunikation kaum als gutes Gespräch bezeichnen. Vielleicht sind es jedoch auch wir, die nicht gut zuhören, ohne dass wir es merken oder gar böse meinen. Trainiere deine Wahrnehmung, indem du einfach mal in ganz normalen Alltagsgesprächen auf eine andere Art und Weise zuhörst.

Öffne dein Herz und dein ganzes Wesen, während dein Gegenüber dir etwas erzählt. Wenn dir ablenkende Gedanken dazwischenfunken, besänftige sie mit bewusstem Atmen. Bleibe gleichzeitig mit deiner Aufmerksamkeit bei dem Menschen, der dir etwas mitteilt. Nimm die Stimme wahr, die Satzmelodie und das Ungesagte. Nimm auch die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck wahr, ohne sie innerlich zu bewerten. Du gibst mit dieser Art von Präsenz dem Menschen vor dir die Erlaubnis zu sein, wie er oder sie ist. Wir nennen das im Coaching »den Raum halten«. Du musst keine clevere Antwort parat haben, denn du wirst merken, bei dieser Art des Zuhörens »ent-wickelt« sich der Mensch vor dir ganz von allein

und findet seine Antworten in sich selbst. Lächle liebevoll – wenn es zu dem Erzählten passt – halte immer wieder Blickkontakt und nicke. Halte Pausen aus. Diese braucht dein Gegenüber um tiefer fühlen und denken zu können. Gelegentlich kannst du das Gehörte zusammenfassen und nochmal wiedergeben, was du verstanden hast: »Habe ich richtig verstanden, du siehst ...« Natürlich kannst du auch antworten, wenn du gefragt wirst. Lass dann die Antwort aus deinem Inneren aufsteigen und denke nicht darüber nach. Wenn du damit beginnst, deinem Gesprächspartner auf diese Weise zuzuhören, musst du dich vielleicht noch zwingen nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und schnell Antworten parat zu haben. Mit der Zeit wirst du jedoch immer geübter darin sein und nicht nur als Gesprächspartner von anderen geschätzt, sondern auch selbst von den vertieften Erkenntnissen profitieren, die du dabei gewinnst.

Vertiefung: Höre auf genau die gleiche Weise der Natur zu, wenn du spazieren gehst oder auf einer Bank sitzt. Auch sie wird sich dir in deiner stillen Präsenz anders offenbaren können.



First things first

➔ Fokus | Wahrnehmen



Tageszeit:
Morgens



Zeit:
variabel



Material:
nach Bedarf



»Wenn es dein Job ist, einen Frosch zu essen, tu das am besten als erste Sache am Morgen. Sollte es dein Job sein, zwei Frösche zu essen, dann iss den größten zuerst.« *Mark Twain*

Starte mit Kraft in den Tag, indem du das Wichtigste des Tages zuerst erledigst – wenn du selbstständig bist vielleicht sogar noch im Schlafanzug. Am besten wäre es, du bereitest am Abend zuvor eine kleine Liste vor, die die wichtigsten Aufgaben des kommenden Tages noch völlig unsortiert aufnimmt. Damit gibst du deinem Gehirn über Nacht bereits die Möglichkeit für dich vorzusortieren. Bitte schau am Morgen nicht auf dein Smartphone, schalte kein Radio oder TV an, bevor der Frosch verspeist ist. Das ist alles Ablenkung, die deinen Fokus auf das Wesentliche schwächt. In den Morgenroutinen erfolgreicher Menschen nimmt diese Gewohnheit einen großen Stellenwert ein. Wenn du morgens 30 Minuten bis zwei Stunden konzentriert deinen Frosch isst – oder ihn besser noch küsst – kannst du dich lächelnd zurücklehnen, während die anderen noch verschlafen in die Gänge kommen.

1. Koche dir einen Bulletproof-Kaffee oder trinke einen Ingwer-Shot (s. Karten zur Ernährung) und los geht's!
2. Frage dich, was das Wichtigste für dich ist, das aktuell ansteht – auch wenn du gar keine Lust darauf hast? Wenn nichts kommt, versuche deinen Blick zu weiten und frage deine Intuition: »Was ist mein wichtigster nächster Schritt?«

3. Notiere den Frosch oder die Frösche. Bleib dran und stürz dich mit allem, was du geben kannst hinein. Beiß dich fest, bis du die Sache erledigt hast oder (bei sehr großen Projekten) einen großen Schritt weitergekommen bist.
4. Klopfe dir auf die Schulter, wenn du es geschafft hast. Danach kannst du deine restlichen Aufgaben entspannter angehen. Du hast ja die anderen Aufgaben bereits in deiner abendlichen Liste erfasst, deine Intuition hat sie sortiert. Du brauchst jetzt nur nach innen zu hören: Sie liefert dir zum passenden Zeitpunkt die Aufgabe, die du jetzt gerade entspannt erledigen kannst.

Vertiefung: Lies das sehr empfehlenswerte Buch des niederländischen Zen-Mönchs Paul Loomans: »Ich habe die Zeit. Gelassen alle Aufgaben meistern. Eine Anleitung zum Zeitsurfen.«