

COACHING FÜR KOPF UND KÖRPER

Irgendwie läuft ja alles. Nicht immer gut. Stress, Erschöpfung, Ärger mit den Mitarbeitern oder im Team – Zähne zusammenbeißen und durchhalten oder vielleicht doch lieber etwas verändern? Besser heute als morgen, weiß Sabine Grosser aus eigener Erfahrung. Nach fast 16 Jahren im Marketing kündigte die BWL-erin, nahm ihren Rucksack und lernte in New Mexico (USA) die Alexander-Technik kennen. Zurück in Deutschland ließ sie sich zur Alexander-Technik-Lehrerin und zum Coach ausbilden und gründete kurze Zeit später das Institut für Kommunikation, Organisation und Selbstführung, kurz IKOS. Wir besuchten sie im Zooviertel.

Coach ist immer noch keine geschützte Berufsbezeichnung und die meisten haben Führungskräftecoaching in ihrem Portfolio. Aber nur knapp vier Prozent der Führungskräfte lassen sich coachen. So das Ergebnis der aktuellen Rauen Coaching-Marktanalyse. Wovon leben die – konservativ geschätzten – 9.000 Business Coaches in Deutschland?

Ich bin sehr zuversichtlich, dass die Coaches künftig genug Arbeit haben werden. Ihnen stehen über 3 Mio steuerpflichtige Unternehmen gegenüber. Dazu kommt eine steigende Zahl an Privatpersonen. Entscheidend für den Kunden ist, dass der Coach ein tiefes Verständnis für dessen Ziele koppelt mit Empathie und Methodenwissen. Mein Spezialgebiet ist zum Beispiel das Zusammenspiel von Gedanken und Bewegungen.

Wen haben Sie schon alles gecoacht?

Als ich vor zehn Jahren mit meiner Coach- und Trainerkarriere startete, habe ich in kürzester Zeit mit den unterschiedlichsten Berufs- und Altersklassen von 18 bis 63 Jahren und mit 20 Nationalitäten zu tun gehabt, vom Dachdecker bis zur Doktorin der Biologie. Damals habe ich als Trainerin und Coach für einen Bildungsträger gearbeitet, der Auftragnehmer der Agentur für Arbeit war.

Und für wen sind Sie heute als IKOS im Einsatz?

Zum Beispiel für die Personalakademie der Stadt Düsseldorf. Darüber hinaus trainiere ich Nachwuchsführungskräfte für Beratungshäuser. Unternehmen wie Jacques' Weindepot buchen Kurse in der Alexander-Technik bei mir für ihre Verwal-



„Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht um Bewusstheit für die eigene Haltung.“

ikos-grosser.de



Ein Alexander-Technik-Workshop findet aktuell zwei Mal im Monat online statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

tungsmitarbeiter in der Zentrale in Bilk. Die Akademie der Betriebsräte bucht mich für ihre betriebliche Gesundheitswoche und wenn nicht gerade Corona ist, bin ich bundesweit als Trainerin, Coach und Speakerin im Einsatz.

Wie sind Sie durch die Krise gekommen?

Indem ich bereits über 1.500 Menschen zu Themen wie „Effizient und gesund im Home-Office“ online geschult habe. Und die Trainings führe ich fort, weil das Thema Home-Office uns weiter begleiten wird. Laut einer aktuellen Umfrage der IHK Berlin planen 23,5 Prozent der Unternehmen auch nach Corona mehr Home-Office und 47,4 Prozent der Unternehmen favorisieren eine hybride Lösung, die beide Arbeitsformen kombiniert. Nur noch ein Viertel der Unternehmen will in Präsenzkultur arbeiten. Das stellt Unternehmen weiterhin vor sehr große Herausforderungen. Der Arbeitsrhythmus im Home-Office ist ein anderer. Viele Menschen haben erst im Lockdown gemerkt, wie ihr biologischer Rhythmus und ihre Leistungskurve sind und beides war nicht mehr deckungsgleich mit den gewohnten Arbeitszeiten. Das führt zu Konflikten mit den Teamleitern und zu notwendigen Absprachen, wer wann erreichbar ist. Auch für die Führungskräfte war alles neu. Um ein Team virtuell zu führen, brauchen sie noch mehr soziale Kompetenzen und Sensoren dafür, was jeder einzelne braucht. Eine wichtige Fähigkeit ist, Online-Meetings gut zu moderieren. „Wie baue ich durch die Kamera Vertrauen auf und wie wirke ich?“ sind zu klärende Fragen. Hier sind das Setting, die Körpersprache, die Interaktion und die Nutzung von Tools wichtige Schulungsmodule.

Und die Mitarbeiter?

Viele tun sich schwer mit dem Zusammenspiel von Beruf und Familie. Sie haben Schwierigkeiten sich abzugrenzen, Pausen und Auszeiten zu nehmen. Wie Sorge ich für mich in der Flut von E-Mails,

Online-Sitzungen und den Anrufen, die parallel reinkommen? Also das ganze Thema Selbstorganisation und -struktur sowie eigenes Zeitmanagement war und ist für viele neu zu lernen. Und auch die Frage, wie ich zu meinen Kollegen Kontakt halten kann. Dazu kommen Aspekte wie der Wohlfühlfaktor am heimischen Arbeitsplatz. Wie ergonomisch sind meine Möbel, wie sind die Lichtverhältnisse, was ist mit der technischen Ausstattung und wie viel Bewegung gönne ich mir tagsüber?

Die Arbeitsstättenverordnung gibt klare Vorgaben, wie ein Bildschirmarbeitsplatz aussehen muss. Dabei sind der Stand der Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie ergonomische Anforderungen zu berücksichtigen. Betriebsvereinbarungen lauten jetzt oft auf „Mobiles Arbeiten“, da hier die Vorgaben an Sicherheit und Ausstattung deutlich geringer sind ...

Die Frage ist, wie Gesetzgeber und Betriebe hier in Zukunft den Arbeitsschutz und die steuerliche Absetzbarkeit nachbessern werden. Denn das Thema Gesundheit hat bei den Online-Schulungen einen großen Stellenwert. Viele klagen über Kopf- und Rückenschmerzen. Ergonomische Möbel haben die wenigsten zu Hause. Niemand achtet bei sich bewusst darauf, in welchem Winkel der Kopf bei der Computerarbeit auf der Wirbelsäule sitzt.

Und da wären wir bei der Alexander-Technik, die als Alleinstellungsmerkmal in jedes meiner Coachings einfließt. Wenn wir alexandrisch arbeiten, dann geht es immer um den Dialog zwischen Gedanken und Bewegung. Wenn Menschen Stress haben, dann neigen sie dazu, die Schultern hochzuziehen und somit ihre Bewegungsmöglichkeiten einzuschränken. Schneller als den Stressfaktor zu eliminieren, kann jemand erst einmal bewusst seinen Körper zurück in eine entspannte Position bringen. Doch dafür braucht es Bewusstheit über die eigenen Muster. Ebenfalls geht es um falsch

angewöhnte Bewegungsmuster. Wenn also eine Bewegung startet, z. B. wenn Sie sich an den PC setzen und die Arme zur Tastatur und zur Maus führen, können Sie bereits jetzt darauf achten, dass überflüssige Spannungen abgebaut werden. Der Weg, den ich mit meinen Kunden gehe, startet immer bei dem, was ich visuell und mit meinen Händen bei der Berührung der Muskulatur wahrnehme. Das ist bei jedem Menschen anders. Und dann entlasten wir Schritt für Schritt den Körper. Eine mögliche Übung zur Entlastung der Halswirbelsäule ist, das eigene Gewicht bewusst auf die eigenen Sitzbeinhöcker und damit auf den Stuhl abzugeben. Und sich daran zu erinnern, dass der Körper bis zu den Füßen runtergeht. Denn den unteren Teil des Körpers vergessen wir häufig bei Stress. Die neuen Ideen zum Sitzen bei der Arbeit dürfen dann im Gehirn zur Gewohnheit werden.

Also gerade sitzen?

Nein, es geht um Flexibilität, nicht um richtig oder falsch, sondern um die Bewusstheit, dass ich alte Haltungs- und Bewegungsmuster erkenne und es mir leichter machen kann. Experimentieren ist erlaubt und oft ist unsere Sinneseinschätzung, wie wir sitzen, trügerisch. Das nennt Frederick Matthias Alexander, der die Technik um 1900 entwickelt hat, „faulty sensory perception“. Wir bekommen ein Feedback von den Sinnen, dass ein Nachlassen der Spannung im Körper sich anfühlt wie „durchhängen wie ein nasser Sack“. In Wirklichkeit nimmt der Körper eine natürliche, leichte Art zu Sitzen ein - im Gegensatz zum Halten einer Anspannung, die sich jedoch gewohnt anfühlt. In Live-Sitzungen trete ich mit meinen Händen in einen Dialog mit der Muskulatur, das nennt man „Hands-on“. Als Meta-Methode ist die Alexander-Technik auf alle Lebensbereiche, wie z. B. Jobthemen, Sportarten, Performance Arts und Alltagstätigkeiten anwendbar. Und man kann diese Methode immer und überall für sich nutzen, sobald man die Prinzipien erlernt hat. **Susan Tuchel**



Sabine Grosser

Sabine Grosser ist zertifizierte Alexander-Technik-Lehrerin, DVNLP-Trainerin, Somatic Coach und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK). In Unternehmen trainiert sie Kompetenz- und Selbstmanagement, Achtsamkeit und Resilienz sowie Führungs- und Kommunikationsthemen. Grosser engagiert sich in Frauennetzwerken für berufstätige Frauen. Ihren Kunden bietet sie Retreats auf der Nordseeinsel Ameland an. Hier arbeitet sie mit Führungskräften nicht nur auf der geistigen Ebene, sondern an einem neuen Verständnis von Ganzheitlichkeit. „Viele kommen wieder, weil sie den Rückzug und die Arbeit an ihrem Körper und ihrem Geist genießen.“