

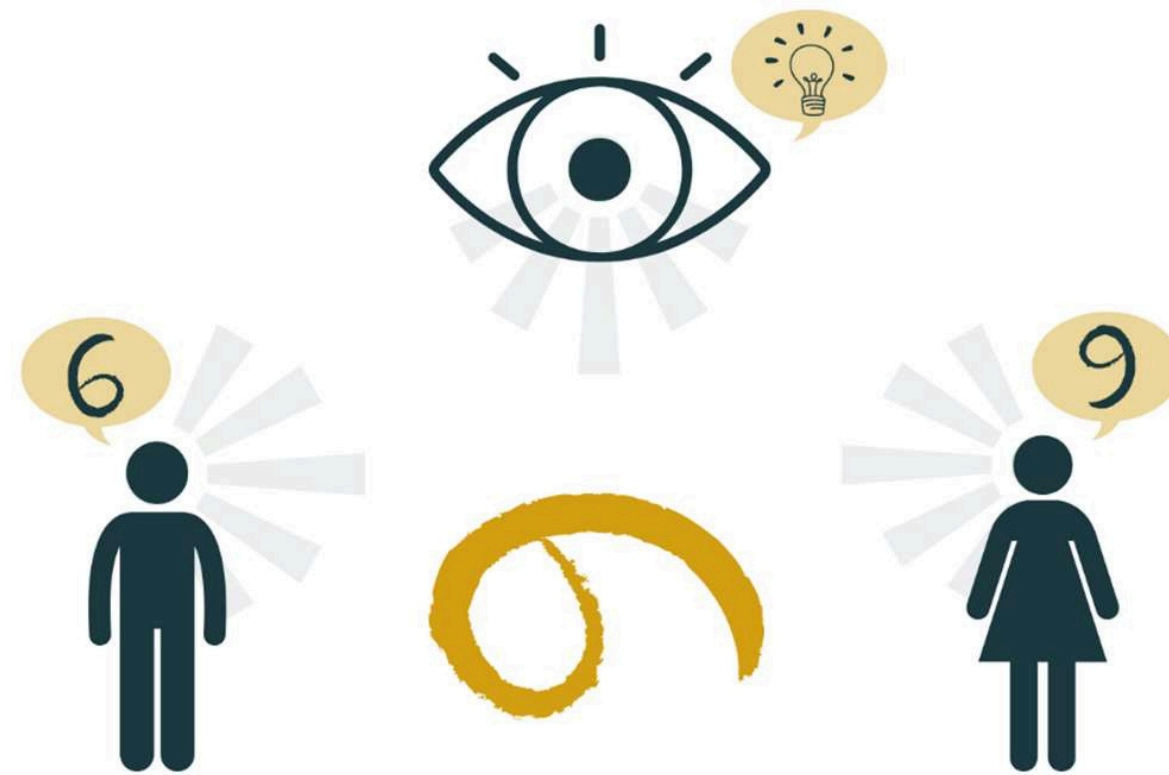
Ausbildung Pferdeunterstützter Coach

Modul 1

Differenzierte Wahrnehmung



Differenzierte Wahrnehmung aus Sicht des Coaches bedeutet, dass der Coach in der Lage ist, eine Situation oder die Person des Kunden auf verschiedenen Ebenen und aus mehreren Perspektiven zu betrachten. Der Coach nutzt nicht nur das, was verbal gesagt wird, sondern nimmt auch nonverbale Signale, Emotionen, Körpersprache und den Kontext wahr. Dabei wird sowohl auf die äusseren Fakten als auch auf die inneren, subjektiven Erfahrungen des Kunden geachtet.



Wichtige Aspekte differenzierter Wahrnehmung für einen Coach:

Kombination von Verstand und Intuition:

Der Coach hört nicht nur aufmerksam zu und analysiert Fakten, sondern nutzt auch seine Intuition, um ungesagte oder versteckte Aspekte zu erfassen. So wird die Wahrnehmung aus beiden, rationalen und intuitiven, Perspektiven geschärft.

Achtsamkeit für die eigene Wahrnehmung:

Der Coach reflektiert regelmäßig, wie seine eigenen Filter (z.B. Werte, Vorurteile, persönliche Erfahrungen) seine Wahrnehmung beeinflussen könnten. Ein differenzierter Coach ist sich dieser eigenen Filter bewusst und prüft regelmäßig, wie sie seine Wahrnehmung des Klienten beeinflussen.

Hören zwischen den Zeilen:

Differenzierte Wahrnehmung bedeutet auch, dass der Coach zwischen den Zeilen hört – also nicht nur das Gesagte beachtet, sondern auch die ungesagten Bedürfnisse und Gefühle des Klienten spürt. Dies umfasst Körpersprache, Tonfall und emotionale Schwingungen.

Verständnis der Mehrdimensionalität:

Der Coach betrachtet jede Situation und jede Person aus mehreren Blickwinkeln. Was ist die äußere Realität (z.B. Lebensumstände, Fakten)? Was sind die inneren Realitäten (z.B. Gefühle, Gedanken)? Diese beiden Ebenen müssen in der Arbeit miteinander verknüpft werden.

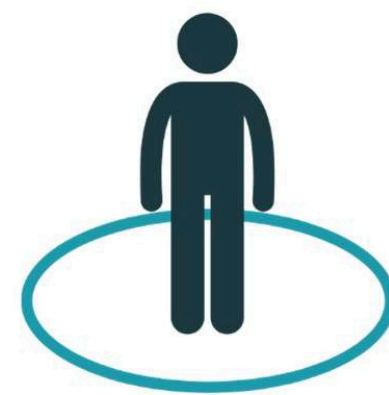
Unterscheidung von eigenen Gefühlen und denen des Kunden:

Ein differenzierter Coach versteht, wo seine eigenen Gefühle enden und wo die des Klienten beginnen. Er bleibt präsent und achtsam für die Dynamik zwischen ihm und dem Klienten und erkennt, wenn seine eigene emotionale Reaktion in das Gespräch einfließt.

Offenheit für verschiedene Perspektiven:

Ein differenzierter Coach geht nicht davon aus, dass es nur eine "richtige" Sichtweise gibt. Er ist offen für die verschiedenen Perspektiven und Weltanschauungen des Klienten, was zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Unterstützung führt.

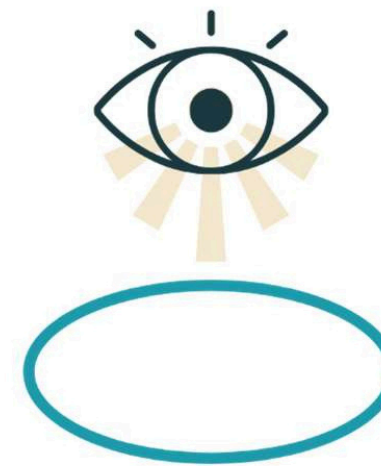
Im Coaching sprechen wir von der Metaposition, wenn es darum geht, eine differenzierte Wahrnehmung einzunehmen. Die Metaposition bedeutet, dass der Coach sich aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet – also nicht nur in der Rolle des Gesprächsführers oder der Person, die gerade zuhört, sondern auch aus einer Art "Vogelperspektive", die es ihm ermöglicht, das gesamte Geschehen zu beobachten, ohne direkt involviert zu sein.



1
Ich
Meine Perspektive



2
Andere
Deren Perspektive



3
Allwissend
Metaposition

Differenzierte Wahrnehmung bedeutet, dass der Coach sowohl die äußeren Fakten als auch die inneren Erfahrungen und Emotionen des Kunden erkennt. Der Coach hört nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen und dem Bauchgefühl und bleibt dabei stets achtsam gegenüber seinen eigenen Wahrnehmungen und Filtern.



Achtsamkeitsschlaufe

Viel Freude bei der Umsetzung!

