



ERST VERBINDUNG – DANN LÖSUNG

AFit-Fachtagung 2022

Reinfried Blaha

Wichtige Eigenschaften als Coach:in

Was macht eine gute AFit-Coach:in aus?

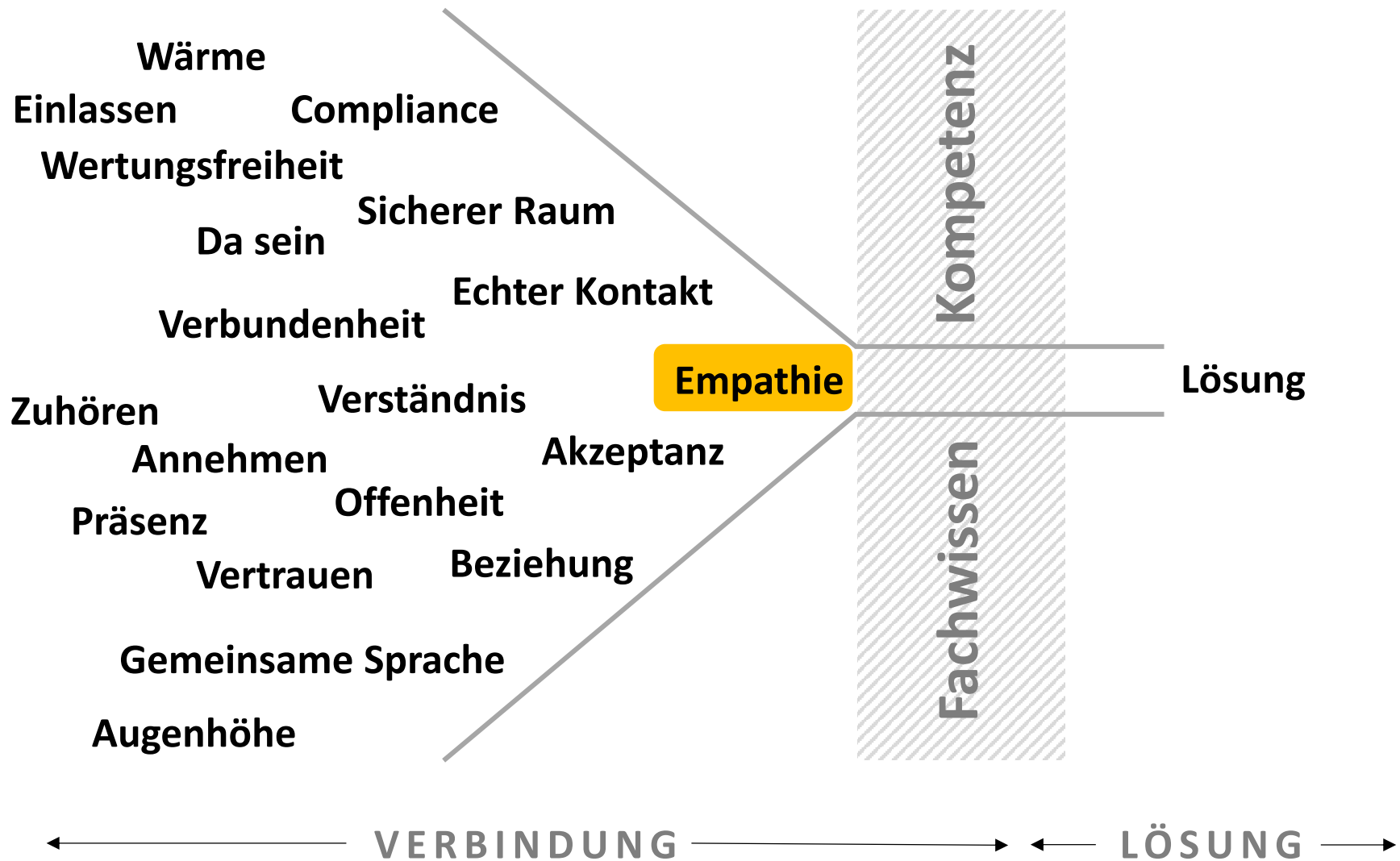
Motivation

Ziel:

- Motivation entfachen etwas anzupacken
- sich dabei begleiten zu lassen



ERST VERBINDUNG – DANN LÖSUNG



Empathie



- **Menschliche Grundfähigkeit**
- **Fähigkeit Gefühle anderer in sich mitschwingen zu lassen**

Empathie = Einfühlen

Die 3 Zutaten für Empathie:

- Präsenz: Gefühle anderer im eigenen Körper spüren
- Interesse: Perspektive anderer wahrnehmen
- Akzeptanz: diese als ihre Wahrheit anerkennen – nicht urteilen

Empathie bedeutet nicht:

- einverstanden zu sein

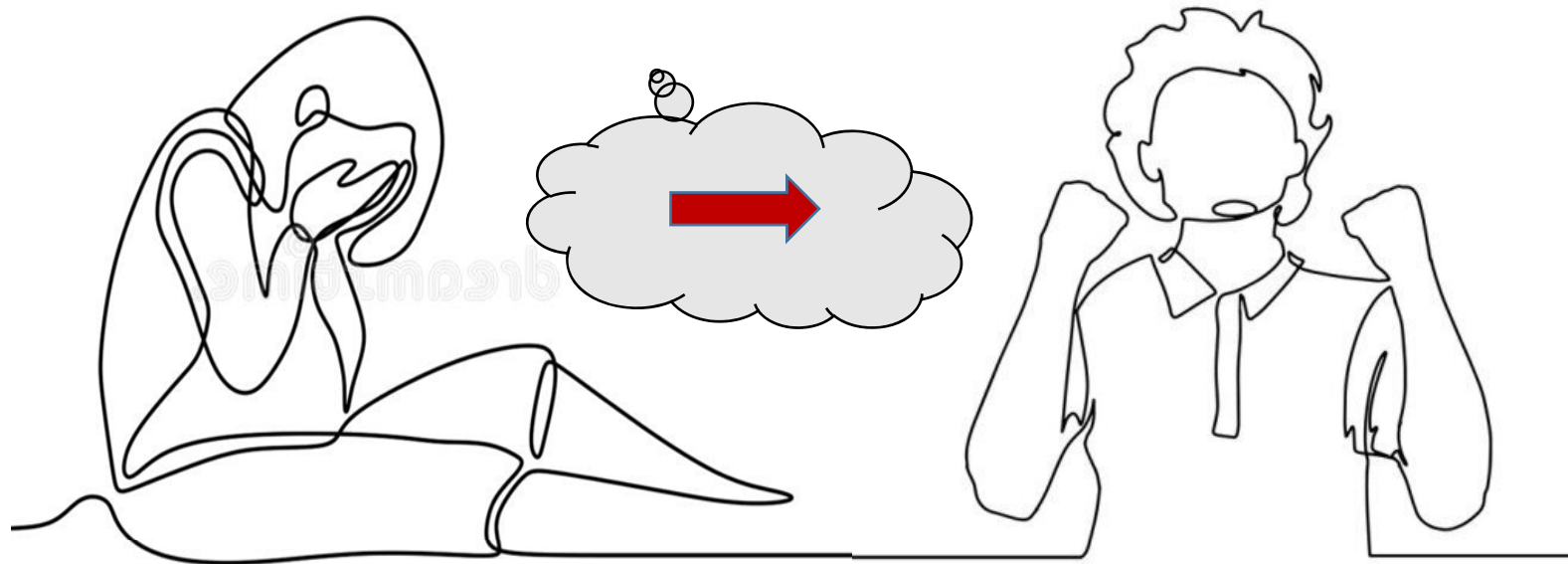
Empathie bedeutet nicht:

- Lösungen zu suchen

Was machen wir oft anstatt empathisch zu sein?

Wir wollen, dass es unserem Gegenüber besser geht.
Wir glauben, wir müssten etwas „in Ordnung“ bringen.

➔ Innerer Drang helfen zu wollen, etwas zu „tun“



Was machen wir oft anstatt empathisch zu sein?

Bsp.: Alex ist schlecht drauf.

„Ich hab keinen Bock! Ich schaff' das sowieso nicht!“

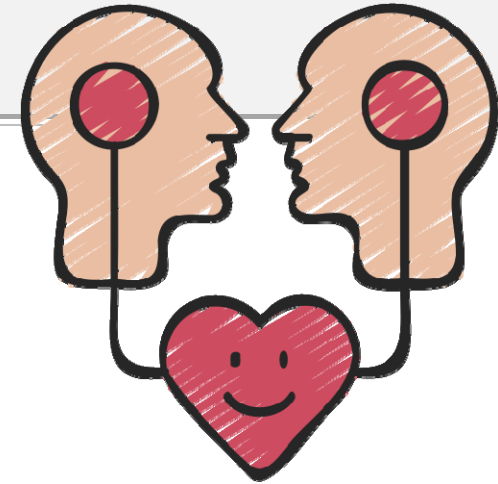


- Ratschläge: „Vielleicht ist es gut, wenn du ...“
- Beschwichtigen: „Komm, so schlimm ist's ja nicht ...“
- Bemitleiden: „Ach, du Armer! Das ist ja schrecklich ...“
- In die eigene Geschichte kommen: „Das kenn ich, das war bei mir auch mal ähnlich ...“
- Trösten: „Du hast nur einen schlechten Tag. Weißt, morgen schaut schon wieder alles anders aus!“
- Motivieren: „Du hast es schon so weit geschafft! Jetzt nur noch ein bisschen! Ich helf' dir!“
- ...

Die Botschaft, die wir damit senden:

Du bist nicht in Ordnung, so wie du bist – bitte sei anders!

Empathisches Verhalten



- Präsent sein & mit dem Herzen lauschen
- Ganz da sein mit dem was ist
 - ohne zu bewerten
 - ohne etwas wegmachen zu wollen
- Eigene Gedanken, die Aufmerksamkeit von Gegenüber abziehen, wahrnehmen und „ins Regal packen“
 - zb. Eigene Geschichte, Lösungsvorschläge, Analysen...

Die Botschaft, die wir damit senden:

Du bist angenommen, so wie du bist!

Was sage ich, wenn ich ganz empathisch bin?

- Habe ich dich jetzt richtig verstanden, dass ...
- Ich würde gern zusammenfassen, was bei mir angekommen ist.
- ...

Wiederholen - Paraphrasieren - Spiegeln

Bsp.: Alex ist schlecht drauf.

„Ich hab keinen Bock! Ich schaff’ das sowieso nicht!“

- Es gibt da einen Anteil in dir, der glaubt ...
- Ich höre, dass es da eine Stimme in dir gibt, die sagt ...



Zitat Carl Rogers

„Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand zuhört und wirklich versteht, ohne gleich zu urteilen. Dies ist eine sehr heilsame Erfahrung.“

Carl Rogers

