



Peter Hofer

die innere Sonne erfahren

Integratives Coaching IBP | Atemarbeit | Teamarbeit

Beratungskonzept

Stand: 05.05.2019

1 Grundhaltungen

Was mich leitet und was mir wichtig ist.

Meine Arbeitsweise orientiert sich an der humanistischen Psychologie und an der Salutogenese. Die «innere Sonne» ist eine Metapher für das Selbst in seiner aufbauenden, weisen und umfassenden Lebenskraft.

Wir verändern uns andauernd. Bewusste Veränderungen und der bewusste Umgang mit Veränderung sind nachhaltiger, wenn wir viele Erlebensdimensionen in den Prozess einbeziehen und im Körper integrieren.

1.1 Menschenbild und Werthaltung

- Der Mensch kann sich verändern und entwickeln.
- Der Mensch konstruiert sich seine Wirklichkeit. Übertragungsphänomene sind fundamental wichtig.
- Der Gegenwartsbezug ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zu Gesundheit.
- Der Mensch kann wählen.
- Der Mensch ist ein Kontaktwesen. Im intensiven Kontakt mit anderen Menschen tritt seine eigene Persönlichkeit schärfer umrissen hervor.
- Mein Fokus liegt vornehmlich auf der Stärkung der Gesundheit und der Ressourcen.
- Das Erleben autonomer Entscheidungsfreiheit ist eine wichtige Voraussetzungen zur Gesundheit.
- Ich respektiere aufrichtig die Grenzen meiner Klientinnen und Klienten. Das sind Persönlichkeitsgrenzen und auch Wachstumsgrenzen.
- Ich baue auf die Selbstverantwortung und unterstelle Kompetenz. Dies fördert die gesunde Autonomie meiner Klientinnen und Klienten.
- Zielsetzungen sind wertvolle Hilfsmittel.
- Wir können oft die Sache nicht ändern, jedoch unseren Bezug zur Sache. Hierin liegt überraschend viel Potential.

1.2 Mission

Ich will Menschen in ihrem Herzen begleiten, wenn sie Entwicklungsschritte machen und Begleitung wünschen. Ich habe grosse Achtung vor menschlicher Entwicklung. Insbesondere Bewusstseinsentwicklung ist mir wichtig. Entwicklungsschritte können auch sehr subtil sein.

Ich will in der Gesellschaft etwas Aufbauendes hinterlassen.

Ich lebe positive Prinzipien. Dazu gehören im psychologischen Bereich das gemeinsame Wachstum, die Erweiterung des Weltbildes, und im wirtschaftlichen Bereich die Freude am Mehrwert und am funktionierenden Ökosystem.

Ich will kraftvolle Werkzeuge anbieten und ihren Gebrauch lehren, mit denen Menschen sich selbst stabilisieren und entwickeln können.

2 Theorien

Darauf stützt sich mein beraterisches Handeln ab.

Auf der Metaebene, in der Gestaltung gesamter Coachingprozesse orientiere ich mich am COACH-Modell nach Rauen & Steinhübel. Wahlweise kommt das Grow-Modell zum Zuge.

In der Gestaltung einzelner Beratungssitzungen liegen die fünf Phasen des Coachings nach Vogelauer zugrunde.

In der Arbeit mit Teams dienen die vier resp. fünf Phasen nach Tuckman sowie die fünf Phasen nach Krüger als Arbeitsgrundlage.

Auf der Ebene der psychologischen Interventionen kommen zum Zuge: das IBP Persönlichkeitsmodell und Erlebensdimensionen nach Rosenberg; Gestaltarbeit nach Perls; Atmungstechniken u.a. nach Radelfinger; Pendeln nach Levine; Kommunikationstechniken nach Satir, Watzlawick; Systemische Ansätze nach Radatz, Schlippe u.a.; Entwicklungspsychologie nach Stern und Faltermaier; Focusing nach Gendlin.

Konstruktivismus, Existenzphilosophie und Phänomenologie sowie Offenheit für spirituelle Zusammenhänge prägen mein Handeln.

3 Beratungsgestaltung

So werde ich als Berater sichtbar

3.1 Beziehungsgestaltung

Ich gestalte die Zusammenarbeit auf der Basis von drei wichtigen Faktoren:

1. Verbindung: Grundlage sind Offenheit, Neugierde, aktives Zuhören, Spiegeln u.a.
2. Vertrauen: Grundlage hier zu sind Zuverlässigkeit, Verschwiegenheit, Glaubwürdigkeit u.a.
3. Unterstützung und Herausforderung: Dazu gehören Kompetenzunterstellung, Vertrauen in die Fähigkeiten des Coachee, Respekt vor der Autonomie, die gezielte Herausforderung u.a.

3.2 Angebotsgestaltung

Ich biete Beratung im privaten und im beruflichen Bereich an.

In meiner Beratung öffne ich Raum, in dem Veränderung und Neuorientierung möglich werden. Dadurch kommen Fluss und Bewegung in blockierte oder stagnierende Lebensbereiche.

3.3 Angebot 1: Coaching Privatpersonen

3.3.1 Vorgehen, Setting, Rahmenbedingungen

Ich arbeite in Einzelsitzungen mit Coachees im Yogaraum Yoga-Basis, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern. Die aktuellen Preise sind auf der Webseite zu entnehmen.

3.3.2 Zielpublikum, Angebot

Das Zielpublikum umfasst

- Menschen in ihrer Berufswelt, Schwerpunkt Kultur, Industrie und Hochschule.
- Menschen mit spezifischen persönlichen Fragen in den Bereichen Lebensaufgabe und -orientierung, Angst, Einsamkeit, depressive Verstimmungen, fehlende Vitalität

3.3.3 Abgrenzung

Ich bin kein Psychologe, kein Psychotherapeut und kein Psychiater. Ausserhalb meines Arbeitsgebietes liegen klinische Probleme und tiefgreifende Probleme in der Selbststruktur. Ich bin kein Paartherapeut. Hilfe für Paare liegen ausserhalb meines Arbeitsgebietes.

3.4 Angebot 2: Beratung für Organisationen

3.4.1 Form, Setting, Rahmenbedingungen

Ich arbeite vor Ort in Form von Einzel- oder Gruppensitzungen und Workshops. Die aktuellen Preise sind der Webseite zu entnehmen.

3.4.2 Zielpublikum, Angebot

Als Einzelperson eigne ich mich für die Beratung in KMUs und für die Durchführung kleinerer Workshops. In grösseren Firmen beschränkt sich das Angebot auf eine einzelne Abteilung oder ein einzelnes Team. Ich eigne mich für Ressourcenarbeit, methodische Verbesserungen, und zur Intervention in Projekten, die in Schieflage geraten.

3.4.3 Abgrenzung

Ich bin nicht geeignet für Aufgaben in Grossbetrieben und Grossprojekten, die Kontakt mit vielen Menschen und viele betriebliche Detailkenntnisse verlangen.

Ich bin nicht geeignet zur Intervention in offenen, schweren Konflikten.

3.5 Angebot 3: Atem- und Körpergruppenangebote

In Gruppen treffen sich mehr oder weniger unbekannte, unabhängige Menschen, um sich einem Thema zu widmen.

Für Gruppen biete ich Kurse und Anlässe im Bereich Körperarbeit / Atemtechnik / Selbsterfahrung an. Die Atemarbeit basiert auf der Ondulierenden Atemwelle® nach Sarah Radelfinger. Die Atemwelle ist eine dichte Sammlung körperpsychotherapeutischer Interventionen und ermöglicht tiefgreifende Perspektivenwechsel und Stärkung der Persönlichkeit.

Die Gruppenangebote sind gegliedert in:

- Erlebens-Abende: Hier können Menschen individuell die Körper- und Atemarbeit erstmalig erfahren.
- Einteilige Atem-Workshops: Diese vermitteln einen grundlegenden Eindruck der Ondulierenden Atemwelle® und gute Kenntnisse über den Ablauf.
- Mehrteilige Atem-Aufbaukurse: Diese vermitteln an sechs Abenden die einzelnen Bereiche der Ondulierende Atemwelle®.
- Vertiefungsabende: Diese sind für Personen, die die Ondulierende Atemwelle® bereits kennen und für sich selbst einsetzen.

4 Voraussetzungen

Was ich mitbringe, um mit Menschen zu arbeiten

4.1 Problemkenntnisse

Mein Angebot steht auf dem Fundament meiner persönlichen Erfahrung. Speziell betrifft das die folgenden Problemkreise:

- Erschöpfungsgefühle, Überlastung
- Schwere depressive Verstimmungen
- Langjährige Angst- oder Isolationsgefühle
- Schwierige Entwicklungen im Berufsleben
- Bewältigung grosser Wechsel in Lebensabschnitten
- Probleme mit Abgrenzung
- Männerfragen
- Gefühle langjähriger Fehlentwicklung oder Verzwängung; Lebensaufgabe
- Persönliche Fragen zu körperlicher Vitalität und Ernährung
- Persönliche Fragen zur spirituellen Entwicklung und zu religiöser Gruppierung

Nicht alle Erfahrungsbereiche sind generell zum Angebot ausgebaut. Es können neue Bereiche hinzukommen.

4.2 Ausbildung, Weiterbildung, Berufserfahrung und Selbsterfahrung

3-Jährige Ausbildung Integratives Coaching IBP

1-Jährige Ausbildung Mediative Elemente, Hochschule Luzern HSLU

Langjährige Erfahrung mit 5-Rhythmen, Yoga, Körpersexualarbeit, Musik

Langjährige Erfahrung in Softwareentwicklung und Softwareprojekten

5 Handlungsmodell

Wie ich in meinen Beratungen konkret arbeite

5.1 Beratungsprozess

Mein Beratungsprozess ist mindestens in die Phasen Kontakt, inhaltliche Orientierung, Auftragsklärung und Vertrag, Veränderungsprozess, Evaluation und Abschluss gegliedert.

5.2 Qualitätssicherung

Allgemeines Qualitätsniveau:

- IBP Fachmitglied: diese Mitgliedschaft verlangt jährliche Weiterbildung
- Geprüftes Beratungskonzept

BSO Mitgliedschaft ist in Vorbereitung.

Qualität der Prozesse und Erfolg:

- Meine Prozesse sind strukturiert
- Erfolgskriterien und Ziele werden gemeinsam besprochen. Möglicherweise Realitätsfremdes wird angesprochen. Erfolg lässt sich als Beschreibung oder als Zahlenwert festhalten.
- Zwischenevaluationen: Die gemeinsam gestalteten Ziele werden während des Prozesses besprochen. Abweichungen führen zu Veränderungen im Prozess oder im Vertragsverhältnis.
- Schlussevaluation: Die Reflexion umfasst sowohl die Methodik als auch das Verhältnis zwischen der Intention zu dem, was erreicht wurde.

5.3 Methodik

Meine Arbeitsweise ist inside-out und ressourcenorientiert. Herstellen von Selbstkontakt ist ein wesentliches Anliegen. Wann immer möglich, fließen neurobiologische Erkenntnisse in mein Handeln ein.

In meiner Arbeitsweise stelle ich Präsenz sicher und achte auf einen grundlegenden Gegenwartsbezug. Im Gespräch und in der Körperarbeit entsteht eine Vielfalt von Erlebensdimensionen.

Für die Arbeit mit sich selbst ist eine gut etablierte innere Zeugenposition resp. eine innere Beobachterin, ein innerer Beobachter wichtig. Dies erlaubt, eigene Gefühle zu hinterfragen und mehrere innere Aspekte gleichzeitig im zuzulassen. Es trägt dazu bei, sich als Ganzes zu akzeptieren.

Der Fokus wird in meiner Arbeit bewusst gesteuert, was ein zentrales Element darstellt. Konsequentes Folgen und Führen tragen dazu bei, dass Menschen von selbst zum nötigen Perspektivenwechsel finden. Indem Themen auf achtsame Weise Raum erhalten, entstehen Release und korrigierende Erfahrungen.

Das Methodeninventar wird stetig erweitert.