

Abschlussbericht TTC 2003/2004
von Günter Willmroth;
an alle Teilnehmer und Boudewijn.

Nach Abschluss der Ausbildung TTC - Train the Coach verfasst

Schon lange war ich auf der Suche meine Fähigkeiten und Wünsche besser oder neue kennen zu lernen. Beruflich beschäftigte ich mich sehr häufig mit einem Wechsel oder einer gravierenden Änderung. Viele Seminare und praktische Übungen (z.B. eine Woche Mitarbeit in einer Großgärtnerei) benutzte ich als Hilfsmittel um mir klarer zu werden. Auf einem ähnlichen Weg war meine Frau. Sie beschäftigte sich unter anderem mit Coaching und hatte viele Unterlagen von Ausbildungsanbietern in Deutschland gesammelt. Letztendlich entschied meine Frau sich für ein Grundlagenseminar bei Boudewijn Vermeulen und zeigte mir die Unterlagen. Ich war etwas interessiert und weil der Termin passte, bat ich Hannelore mich mit anzumelden. Schließlich konnten wir so ein gemeinsames Wochenende verbringen und hatten gemeinsame neue Erfahrungen und Gesprächsstoff.

Hannelore entschied sich ziemlich schnell und meldete sich zu TTC an. Die Veränderungen von Hannelore in der Folge von TTC nahm ich zum Anlass, mich ein Jahr später ebenfalls anzumelden. Zudem erinnere ich mich an meine Widerstände zur Körperarbeit (im Grundlagenseminar) und der Möglichkeit, dadurch einen besseren Zugang zu mir selbst zu finden.

Zunächst hatte ich an TTC nur den Wunsch mich selbst zu klären, aufzuklären und zu stabilisieren. Später zusätzlich, dass Coaching eine Möglichkeit ist, meine Fähigkeiten in einem neuen Beruf einzubringen und dazu möglichst viele Werkzeuge kennen zu lernen. Vielleicht spielte auch ein wenig eine Rolle, mit Hannelore eine gemeinsame Basis zu haben (das denke ich mir heute dazu).

Den ersten Block gestaltete ich mir am schwierigsten. Soweit ich mich noch erinnere wäre ich nach der ersten Woche am liebsten nach Hause gefahren. Da geblieben bin ich weniger wegen Neugier oder Interesse, mehr Gewicht gebe ich heute den Themen Versagen und ein wenig dem Geiz. Nach dem Seminar fand ich reichlich Arbeit in meinem alten Beruf. Innerhalb weniger Wochen bekam ich mehr Aufträge als im ganzen Jahr davor zusammen (2003 erstmals ein negatives Jahresergebnis). Damit gab ich mir mehr Sicherheit. Das Thema Coaching selbst stellte ich etwas in den Hintergrund. Gelegentlich sah ich auf ein Bild (hängt heute noch in meinem Büro), das ich bereits Mitte Juni gemalt hatte, Titel: Meine Berufe und ich. Untertitel: Ich verbinde die Berufselemente. (- kommt Zeit, kommt Rat - ergänze ich mir heute)

Den zweiten Block erleichterte ich mir schon wesentlich. Die Teilnehmer waren mir vertraut und ich hatte das gleiche Zimmer. Für mich ein wesentlicher Anteil zum Wohlfühlen oder anders ausgedrückt: möglichst wenig zusätzliche Veränderung, mir genügten die Übungen im TTC.

Wichtig ist mir der Austausch mit Lehrer und mit Teilnehmern nach dem Block. Gelegentliche Hinweise von Boudewijn z.B. zu den Vorgängen in meinen Coaching-Sitzungen waren für mich immer hilfreich. Die regelmäßigen Teamtelefonate waren für mich sehr fruchtbare Gespräche. Gerade weil sie meistens in Diadenform geführt wurden. Mit Javier zusammen ist mir das sehr diszipliniert gelungen. Die Aufforderung von Boudewijn, vor dem dritten Block mindestens zwei Coaching-Klienten zu betreuen, war für mich ebenfalls sehr wichtig. Die Erfahrungen damit habe ich zum Beispiel im dritten Block innerhalb eines Themas (Perfektion versus Geltungsdrang) bearbeiten können.

Im dritten Block gab ich mir die Klarheit, die Richtung, die Stabilität die ich mir lange wünschte.

Die vielleicht wichtigsten Erfahrungen waren die Vorführung der Feldenkraisübung durch Boudewijn und die Übung mit meinen beiden Mitarbeitern *APerfektion und Geltungsdrang* @.

Das kippende Becken, unterstützt durch den Druck auf die Fersen, war die Lösung für die Feldenkraisübung. Ich hatte mich angestrengt, die Übung so zu machen, wie ich sie von Franz Wurm verstanden habe. Dabei habe ich einige Varianten ausprobiert. Immer habe ich sie mit großer Anstrengung verbunden. Mir war klar, dass die Feldenkraisübung ohne große Anstrengung funktionieren sollte. Doch wie? Die Nachahmung als Form des Lernens hat ihre Vorteile und das gilt für mich durchaus auch noch als Erwachsener. Das hat mir die Vorführung von Boudewijn gezeigt.

Es ist schon lange her, dass ich im Rahmen einer Psychotherapie mit meinen inneren Personen gearbeitet habe. Mir war daher bekannt, dass ich viel Aufschluss darüber erhalte, wie ich die Personen wirken lasse und beeinflussen kann, wenn ich mich damit beschäftige (so blitzschnell wie an diesem Abend melde ich mich selten freiwillig). Dass ein sensibler Therapeut/Ausbilder/Lehrer dazu sehr wichtig ist, habe ich in der Situation bemerkt, in der mein Geltungsdrang den Sitzplatz des Chefs einnehmen wollte und Boudewijn das verwehrte. Dass ist mir in der Nachbesprechung klar geworden.

Kernpunkte des TTC für mich sind:

- C die Körperübungen
- C die Analyse der kritischen Beziehung.

Wenn ich mich für die einzig passende Antwort entscheiden soll auf die Frage: was ist von den beiden Kernpunkten für dich der wichtigste dann für **die Körperübungen**.

Vor TTC war ich

sehr häufig unzufrieden,
häufig am grübeln was ich will oder sein lasse,
stand absolut im Nebel wenn ich sehen wollte in welche Richtung ich beruflich tendiere,
ziemlich häufig und heftig habe ich mich geärgert.

Heute habe ich mich

mit meinem alten Beruf versöhnt,
habe wieder Spaß bei der Arbeit,
gestalte mir die Arbeit spannend und spielerisch (10 Stunden vergehen manchmal wie ein Augenblick),
habe zweckmäßige Ideen die mir Arbeitsaufwand ersparen (kreativ),
habe ein zweites Arbeitsfeld (Coaching) kennen gelernt, dass mir überwiegend Spaß macht,
habe Zuversicht/Vertrauen was meine Zukunft anbelangt,
lasse mein Gegenüber ausreden und höre hin (nur noch selten unterbreche ich).

In meinem privaten Leben wende ich das Malen, Feldenkrais und die Bewegungsmeditation an (zweimal habe ich mit Hannelore eine Diade ausgeführt).
In beruflichen wie in privaten Situationen achte ich mehr auf meinen Körper, nehme Unterschiede in den Körperregionen wahr, lasse mir mehr Zeit für Reaktionen.
Im beruflichen Bereich betreibe ich jetzt eine etwas bewusstere Beziehungspflege mit meinen Kunden oder den Projektbeteiligten (Grundlage Beziehungsdiade). In Besprechungen bin ich manchmal geistesabwesend (abgedriftet weil kein Interesse am Gespräch). Jetzt kann ich mich sehr schnell wieder auf den Teilnehmerkreis konzentrieren, wenn ich auf meine Körperempfindungen achte. Somit hat TTC auch das Spektrum und die Qualität meiner Berufsausübung erweitert.
Alles was ich im Coaching anwende stammt aus TTC.

Am wichtigsten für mich im TTC war sicher die Körperarbeit. Hier leistete ich mir den größten Widerstand im ersten Block. Es ist ein Unterschied, ob ich Gymnastik, Joggen und Leichtathletik betreibe und meinen Körper wenig beachte oder Feldenkrais, Bewegungsmeditation, Handerforschung oder Gehen mit verschiedenen Fußstellungen ausübe und auf meinen Körper achte. Dass ich auf verschiedene Situationen Körperempfindungen habe (das kannte ich aus der Psychotherapie, da hatte ich in aller Regel keine Emotionen sondern heftige Körperreaktionen) kannte ich schon. Mir war es nur ziemlich gleichgültig. Heute registriere ich KE bewußter. Jetzt kann ich auch mit Emotion, KE und Reaktion spielen. In zeitlicher Qualität und Heftigkeit. Meine Grenzen erkenne ich leichter und halte sie häufiger ein oder überschreite sie behutsamer.

Die Analyse der kritischen Beziehung hat für mich den nächst höheren Stellenwert. Zuerst dachte ich, dass ist nur für Personen und für andere (wie mich) geeignet. Ich habe erfahren, dass ich selbst davon profitiere und dass es auch auf Sachen oder Dinge angewendet werden kann. Und vor allem, dass ich es selbst für mich durchführen kann. Vor jedem Klientenbesuch schreibe ich meine 8 Briefe. Die AdkB ist äußerst zweckmäßig und wirkungsvoll.

Ich meine, dass ich mit dem Reflektieren ganz gut zu recht gekommen bin. Manchmal wollte ich es weglassen, da es mir unbequem war. Auch da kann ich tricksen.

Natürlich habe ich 3 Sitzungen bei Boudewijn genommen. Allerdings bevor ich mich zum TTC angemeldet habe. Die Sitzungen waren mit ausschlaggebend für meine Anmeldung zum TTC. Ich habe danach erfahren, dass ich mit den Situationen, mit denen ich mich vorher sehr beschäftigte und erschwerte danach erleichterte. Außerdem habe ich ein paar Muster deutlich erkannt (mit Nachdruck von Boudewijn) mit denen ich heute viel besser umgehe, manchmal regelrecht spiele (Selbstverantwortung für Erfolg wie Katastrophe). Ich kann mir allerdings sehr gut vorstellen, dass eine Sitzung während der Ausbildung mir einen anderen Blickwinkel in der Ausbildung verschafft hätte. Als Ausrede für die Unterlassung wähle ich meine deprimierende finanzielle Situation im letzten Jahr, ich wollte sparen. Den wirkenden oder wirklichen Grund lasse ich offen.

Die Seminarleitung war für mich im ersten Teil manchmal sehr nervig. Bisher war mir fremd, dass ich in einem Seminar still bleibe, wenn andere, mir schwächer vorkommende Teilnehmer, nach meiner Empfindung, herabgesetzt oder hart angegangen werden. Das halte ich für ein besonderes Merkmal des Seminarleiters und setze voraus, dass Boudewijn es bewusst tut und auch weiß wozu.

Die Organisation? Ziemlich perfekt, ich hatte alles was ich benötigte.

Die Musik hat mir gefallen, keinen Einwand.

Die Seminarunterlagen: ausreichend bis üppig. Ausreichend was die Hintergründe der Methoden angeht (ich bin halt bequem und hätte es gern fertig als Konzept, ich erarbeite es mir halt jetzt mit Literatur), üppig bezüglich Beigaben wie Malkreide, Ordner, Papier, CD=s. Das Seminarhaus war mir am Anfang sehr freundlich (es war Sommer und warm), das Essen exotisch und für mich verträglich. Auch das überwiegend vegetarische Essen hat mir gepasst. Im letzten Block ist mir der blätternde Putz (darunter aufsteigende Feuchtigkeit und Salpeter) in meinem Zimmer und an einigen Stellen im Erdgeschoss aufgefallen. Dazu war mein Zimmer eiskalt als ich ankam und sehr muffig (auch die Matratze, also feucht). Das Essen kam mir im letzten Block etwas schwerverdaulich vor (das lag natürlich an mir) und einfallsloser (vieles davon gab es früher schon mal und vor allem viele Nudeln). Der Seminarraum war mir sehr angenehm (vor allem die Fußbodenheizung), hell und großzügig.

Mein Engagement war im TTC sehr unterschiedlich. Nach der ersten Woche im ersten Block war ich mehr auf dem Rückzug und wollte mehr für mich alleine sein. Danach habe ich 2 Treffen organisiert und ein Treffen ausgerichtet (organisiert hatte Gabi). Im ersten Block habe ich mindestens zwei Spaziergänge je Tag aktiv vereinbart und war meistens morgens mit zum Joggen. Im zweiten Block war ich bezüglich Spaziergänge weniger aktiv. Mehr als die Hälfte der Einladungen habe ich erhalten. Im letzten Block habe ich mich nur noch einladen lassen (dafür waren es dann auch weniger Spaziergänge die zustande kamen). Wenn es Aktivitäten gab (Singen im ersten Block, Sauna) war ich gerne dabei. Im letzten Block war ich viel lockerer und habe öfters die Morgenpause mit einem Kurzschlaf oder mit Lesen verbracht. Zu einigen Teilnehmern war ich zurückhaltender wie zu anderen.

Mit meinen Klienten habe ich immer die AdkB durchgeführt und meistens brasilianisches Zehenhalten. Einmal versuchte ich eine Bewegungsmeditation und einmal Handerforschung. Das kam weniger gut an. Das Wünscheprogramm habe ich bei keinem der Klienten angesprochen, da ich mich an dem Formular von Boudewijn orientierte (meistens!?) und darin steht kein Hinweis darauf.

Die Fortbildung hat sich für mich gelohnt. Ich wiederhole mich nun. Ich gab mir durch TTC die Klarheit, die Richtung, die Stabilität die ich mir lange wünschte. Wichtige Werkzeuge habe ich mir erworben und praktisch erfahren, dass ich coachen kann und eine relativ einfache und wirkungsvolle Methode dafür habe. Außerhalb TTC konnte ich mich stets vom Seminarleiter unterstützen lassen und habe es auch genutzt.

Zu einem Kosten-Nutzen-Verhältnis will ich mich erst in ein paar Jahren äußern. Bis jetzt möchte ich nur vom Nutzen sprechen. Dazu verweise ich auf den vorherigen Abschnitt (TTC hat sich für mich gelohnt). Sicher waren die Seminargebühren für mich ein dicker Brocken, im vergangenen Jahr bzw. noch früher (ich hatte ja schon in 2002 gezahlt). Ich vermute einmal, dass das Geld für mich gut angelegt ist.

Die Essenz von TTC?

(Auch da wiederhole ich mich:)

***Durch TTC für mich Klarheit, Richtung und Stabilität.
Viele Werkzeuge und
eine relativ einfache, wirkungsvolle Methode für
und Praxis im Coaching.***

(21 Worte)

TTC unterscheidet sich durch vielfältige Körperarbeit und wenig Konzeptunterlagen von anderen Fortbildungen die ich besucht habe. Reflexionen waren in 5-10% von mir früher besuchten Seminaren möglich. Im TTC waren Reflexionen und Feedback nach jeder Übung obligatorisch!

Ein Verbesserungsvorschlag (ein Schlag mit dem Woll-Hammer, sehr weich):
alle Feldenkraisübungen zu erst vorführen und auf besondere Bewegungsabläufe hinweisen oder deutlich zeigen. Die Anweisungen nach Kassette waren für mich oft unverständlich.

Nun bin ich gespannt, wieviel ich von TTC in mein Leben dauerhaft integriere.
Wenn wir uns noch einmal über den Weg laufen freue ich mich und berichte gerne darüber.

Bis dahin
Lebewohl.