

Ulrike Reiche

# Yoga-Coaching

Der Weg zu einem gesunden Lebensstil



## ZU DIESEM BUCH

Coaching zielt darauf ab, Lösungen für Problemstellungen zu finden. Dabei werden vorhandene Stärken und Ressourcen bewusst gemacht sowie ungenutzte Potenziale entfaltet. Dieser Prozess kann entscheidend gesteigert werden, wenn – wie in diesem Buch auf innovative Weise dargestellt – Übungen aus dem Kundalini-Yoga integriert werden. Auf der Basis einer verbesserten Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit der eigenen Lebensführung gegenüber und größerer mentaler Ruhe lassen sich Coaching-Ziele nachhaltiger und erfolgreicher umsetzen.

*Ulrike Reiche*, Systemische Beraterin (SG), Coach, Seminarleiterin, Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin; sie arbeitet als systemischer Coach und Organisationsberaterin für Gesundheit im Beruf; sie lebt in Frankfurt a. M.

Ulrike Reiche

# Yoga-Coaching

Der Weg zu einem gesunden Lebensstil

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Illustration auf S. 86: © Matthias Emde, Fritz-Reuter-Straße 2, 60320 Frankfurt

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89142-3

E-Book: ISBN 978-3-608-10572-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20053-9

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2013 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im

Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>1. Einführung in den Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) ..</b>	<b>16</b>
1.1 Die Quelle: Yogi Bhajan.....	16
1.2 Das Übungssystem des Kundalini-Yoga .....	21
1.3 Die Wirkweise des Kundalini-Yoga .....	26
1.4 Die persönliche Yoga-Praxis als spiritueller Entwicklungsweg .....	29
<b>2. Einführung ins Coaching .....</b>	<b>34</b>
2.1 Was ist »Coaching«? .....	34
2.2 Coaching als Entwicklungsprozess .....	37
2.3 Der systemische Ansatz im Coaching .....	41
2.3.1 Vorgehensweisen und Haltungen in der systemischen Arbeit .....	49
2.3.2 Systemische Fragen .....	52
2.3.3 Arbeiten mit Metaphern .....	59
2.4 Anforderungen an erfolgreiches Self-Coaching .....	66
2.5 Coaching-Anlässe .....	68
<b>3. Einführung ins Yoga-Coaching .....</b>	<b>71</b>
3.1 Die Einbeziehung spiritueller Aspekte .....	75
3.2 Wann ist es sinnvoll, einen Yoga-Coach einzuschalten? ....	79
3.3 Anforderungen an einen professionellen Yoga-Coach .....	81

4.	Die Yoga-Coaching-Toolbox .....	85
4.1	Chakren – Eine Landkarte der Energie .....	85
4.2	Analysetool Chakra-System .....	92
4.2.1	Das erste Chakra – Wurzelchakra (Muladhara) .....	92
4.2.2	Das zweite Chakra – Sakralchakra (Svadhista) .....	99
4.2.3	Das dritte Chakra - Nabelchakra (Manipura) .....	106
4.2.4	Das vierte Chakra - Herzchakra (Anahata) .....	110
4.2.5	Das fünfte Chakra – Kehlkammer (Vishuddha) .....	120
4.2.6	Das sechste Chakra – Das dritte Auge (Ajna) .....	125
4.2.7	Das siebte Chakra – Kronenchakra (Sahasrara) .....	130
4.2.8	Das achte Chakra – Elektromagnetisches Feld (Aura) .....	135
4.3	Yoga-Coaching als Gesundheits-Coaching .....	141
4.3.1	Praxistransfer: Die Integration von Yoga ins Coaching .....	141
4.3.2	Der präventive Ansatz der Yoga-Praxis .....	145
4.4	Yoga-Coaching zur persönlichen Entwicklung .....	181
4.4.1	Krisenbewältigung – Altes loslassen und Neues wagen .....	181
4.4.2	Biografiearbeit – Vergangenheitsbewältigung .....	191
4.5	Chancen und Grenzen des Yoga-Coachings .....	193
4.5.1	Yoga-Coaching in Ergänzung zu herkömmlichen Therapien .....	193
4.6	Coaching-Tools .....	196
4.6.1	Fragen zur Auftragsklärung .....	196
4.6.2	Das strukturierte Zielbild .....	198
4.6.3	Abschlussintervention .....	200
4.6.4	Neutralitäts-Check für Yoga-Coaches .....	201

## Anhang

Anmerkungen und zitierte Literatur .....	203
Literaturempfehlungen .....	205
Informationen im Internet .....	206
Zur Autorin .....	207
Glossar .....	208

*»Wir wollen herausfinden, wo bin ich, was bin ich,  
was habe ich für Geschenke, was habe ich für Nachteile?*

*Als Yogis sehen wir, wie die Realität ist,  
und fragen dann: ›Was kann ich tun? ...‹*

*Wir sind keine Opfer.*

*Wir sind nicht ohne Möglichkeiten,  
unser Selbst zu verändern, zu entwickeln.«*

Yogi Bhajan



## Einleitung

Vor Jahren fragte mich ein Freund, was eigentlich der besondere Nutzen des Yoga sei. Heute würde ich kurz und knapp sagen: Yoga befreit dich zum Leben!

Damals konnte ich meinem Freund spontan keine griffige Antwort geben, die auf den Punkt brachte, was mich selbst so sehr am Yoga faszinierte. Das irritierte mich zutiefst, da ich selbst bereits jahrelang intensiv Yoga ausübte und eben dabei war, mich als Yoga-Lehrerin selbstständig zu machen. Ich hätte es doch eigentlich wissen müssen?!

Was habe ich ihm wohl seinerzeit geantwortet? Wahrscheinlich habe ich ausgeführt, dass Yoga eine anerkannte Methode zum Stressabbau ist und zahlreiche positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit hat, die wissenschaftlich glaubhaft belegt sind. Möglicherweise habe ich darauf verwiesen, dass Yoga weit mehr als »Turnen auf der Matte« ist und neben Körper- und Atemübungen auch Entspannungstechniken und verschiedene Meditationsformen sowie Mantra-Chants umfasst; und dass eben diese vielfältige Kombination aus körperlichen Aktivitäten und mentaler Entspannung erst die Stressbewältigungsmechanismen trainiert. Sicherlich habe ich ihm dargelegt, dass der Yoga eine uralte Tradition hat, die mehrere Tausend Jahre alt ist. Als solche ist er an sich keine Religion, wenngleich verschiedene yogische Praktiken, wie z. B. Meditation und Kontemplation, Eingang in die verschiedenen religiösen Strömungen gefunden haben. Ich bin mir sicher, dass ich ihn seinerzeit davon überzeugen wollte, dass der Yoga, so wie ich ihn in der Tradition des Kundalini-Yoga kennen und unterrichten gelernt habe, von jedem Mann und jeder Frau, unabhängig von der jeweiligen Konstitution, gleichermaßen ausgeübt werden kann; weil Kopfstand und andere akrobatisch anmutende Haltungen nicht zwangsläufig zu jeder Yogastunde dazugehören. Und in diesem Stil werde ich wohl damals weitergesprochen haben ...

Das alles hat auch heute noch seine Gültigkeit und ist im Grundsatz richtig. So weit gut und schön. Zwischen damals und heute liegen einige arbeitsreiche Jahre, in denen ich umfangreiche Erfahrungen mit meiner eigenen intensiven Yoga-Praxis, als hauptberufliche Yoga-Lehrerin,

als systemische Beraterin für Privatpersonen und Unternehmen, als Yoga-Ausbilderin, Autorin und letztlich als Gründerin eines Unternehmens sammeln durfte. Diese intensive Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten und Einsatzmöglichkeiten des Yoga hat mich den Yoga selbst wahrhaftig mit Leben füllen lassen. Möglich war dies vor allem aufgrund des Begleitumstandes, dass sich zunehmend viele Menschen für Methoden und Denkansätze interessieren, die die Gesundheit fördern und/oder Heilungschancen verbessern. Nach aktuellen Schätzungen betreiben mittlerweile ca. 5 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum regelmäßig Yoga (Spiegel 14/2012). Viele von ihnen suchen nach Orientierung für eine ausgewogene Lebensführung bzw. eine gesunde Selbststeuerung im Alltag, die die üblichen schulmedizinischen Therapieansätze sinnvoll ergänzt bzw. über sie hinausweist. Von diesem Trend habe ich selbst wie auch viele andere Yoga-Lehrer und -Schulen profitiert. Die zunehmende Ausbreitung des Yoga geht einher mit einer wachsenden Palette von differenzierten Angeboten. Die Bandbreite reicht von Yoga für spezielle Zielgruppen, z. B. Yoga für Kinder oder Business-Yoga, über Programme zu verschiedenen Gesundheitsthemen, z. B. Hormon-Yoga, oder Yoga-Einzelunterricht bis hin zu Gong-Meditation und Mantra-Singen. Gleichzeitig wächst in der Öffentlichkeit der Anspruch an die Professionalität des Yoga-Lehrers und an die Wirksamkeit des jeweiligen Arbeitsansatzes.

So erscheint die Frage nach dem Nutzen des Yoga heute in einem anderen Licht als vor Jahren. Doch letztlich ist und bleibt Yoga immer etwas, das der einzelne Mensch ausübt. Die Yoga-Praxis knüpft stets am Individuum an, das, indem es sich selbst wahrnimmt und aus seinem Potenzial zu schöpfen beginnt, mit seinem Verhalten die Welt beeinflusst und verändert. Die Voraussetzung hierfür ist, dass der Mensch »erwacht«, dass er also erkennt und einsieht, dass er selbst – und letzten Endes nur er selbst und niemand anderes – Einfluss auf das eigene Wohlbefinden hat. Dies umfasst ausdrücklich auch die Option, auf die jeweiligen Lebensbedingungen einzuwirken und diese zu gestalten. Und dass es ihm dank dieses Umstandes möglich ist, sich eigenverantwortlich durch das Leben zu steuern, Herausforderungen zu meistern und sich unter Stress zu regulieren. Ein kompetenter Yoga-Lehrer wird ihn auf diesem Weg begleiten, sein Denken und Verhalten gleich einem Coach reflektieren und ihm hilfreiche Instrumente an die Hand geben.

Dies ist der Ausgangspunkt meiner Arbeit mit Einzelpersonen: mithilfe des Yoga den Menschen quasi bei sich selbst abzuliefern, ihn in seine eigene Kraft zu führen, so dass er sich selbst zu dem Leben ermächtigt, das er für sich wählt. Für mich ist Yoga ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und bewussten Lebensführung. Gesundheitsfördernde Nebenwirkungen eingeschlossen.

In diesem Buch lernen Sie diesen speziellen Ansatz kennen, den ich Yoga-Coaching nenne. Meine Vorgehensweise im Yoga-Coaching basiert einerseits auf der Tradition des Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) und andererseits auf Methoden aus der systemischen Arbeit. Diese Kombination erlaubt es, die jeweilige Lebenssituation ganzheitlich zu betrachten und Wirkungszusammenhänge herauszuarbeiten. Je nach Problemstellung werden im Yoga-Coaching folgende Dimensionen berücksichtigt:

- Organisatorische und persönliche Beziehungen: das berufliche und soziale Umfeld.
- Fragen der Identität, Werte und Lebensleitlinien.
- Der ganze Mensch mit allen Erfahrungsebenen = körperliche Wahrnehmung und Achtsamkeit, Emotionen und Gefühle, die Welt der Gedanken, seelische Aspekte.
- Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft: der individuelle Lebens- und Berufsweg, familienbiografische Prägungen und Projektionen in die Zukunft.

Neben der systemischen Beratung integriere ich im Yoga-Coaching Körperübungen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga. Diese Tradition umfasst Haltungen und Atemübungen, die der gleichen Quelle wie der Hatha-Yoga entspringen. Die spezielle Kombination von Haltung, Atmung und geistigem Fokus sowie eine ausgefeilte Meditationspraxis unterscheiden sich jedoch von anderen Yoga-Traditionen sowohl hinsichtlich der physischen und energetischen Wirkung. Kundalini-Yoga gilt als effiziente Technik, die sich auch von ungeübten Menschen leicht erlernen lässt und problemlos in jeden Alltag passt.

Auch wenn in dieses Buch Empfehlungen aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan eingeflossen sind, so lässt sich der hier vorgestellte Coaching-Ansatz auch auf andere Yoga-Traditionen übertragen. Denn das übergeordnete Ziel eines jeden Yogas ist immer dasselbe, so wie es Patanjali am Anfang des *Yoga-Sutra* formuliert hat: *yogas citta-vritti*

*nirodhah* – Yoga ist der innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen<sup>1</sup>. Wenn dies gelingt, ist der Übende mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu Hause und ruht vollkommen in sich selbst. Gemeinhin wird dieser Zustand der mentalen Ruhe als außerordentlich entspannend und erhebend wahrgenommen. Erfahrungsgemäß entfalten sich in diesem Bereich sogenannte Schlüsselkompetenzen wie Reflexionsfähigkeit, Empathie und Mitgefühl ebenso wie die Fähigkeit des emotionalen Selbstmanagements. All dies trägt dazu bei, dass der Übende sich selbst erfolgreich(er) durch sein Leben steuert. Dies lässt sich beispielsweise erkennen an einer verbesserten Selbstregulation unter Stress, einem erhöhten Selbstbewusstsein durch die von ihm selbst eingesetzten Fähigkeiten und Ressourcen und einer inneren Klarheit über die eigenen Werte und Ziele. All diese Aspekte sind besonders wichtig in jenen Situationen, die als herausfordernd erlebt werden und in denen dem Betroffenen persönliches Wachstum durch Veränderung seines Verhaltens oder der Lebensumstände abverlangt werden – und die ihn ins Coaching bzw. die Beratung geführt haben.

Die Yoga-Praxis hat, wie eingangs erwähnt, zahlreiche Effekte. Bei entsprechender Offenheit und/oder Erfahrung des jeweiligen Klienten unterstützt ein spezifisches Übungs-Programm sowohl die Gesundheit als auch die persönliche Entwicklung, fördert Verhaltensänderungen und damit den Fortgang des Coaching-Prozesses.

In diesem Buch wird es in erster Linie darum gehen, das Bewusstsein für einen guten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu schärfen.

Um hierbei gezielt vorzugehen und die geeigneten Übungen auszuwählen, benötigen Sie neben einer persönlichen Yoga-Praxis fundierte Kenntnisse über die infrage kommenden Techniken sowie über die elementaren Energiemodelle aus der yogischen Philosophie, dem System der Chakren und Energiekörper. All dies wird in der Regel im Rahmen einer Yoga-Lehrerausbildung vermittelt. Doch auch wenn Sie kein (Kundalini-)Yoga-Lehrer sind, ist die Lektüre dieses Buches hilfreich für Sie. Es ermöglicht Ihnen, sich anhand der hier vorgestellten Konzepte das wertschätzende Welt- und Menschenbild des Yoga zunutze zu machen, um zum Beispiel komplexe Situationen besser zu durchschauen und schneller auf den Punkt zu kommen. Dies erlaubt Ihnen, als Coach gezielte Fragen zu stellen und (körperorientierte) Interventionen auszuwählen, die den Klienten auf seinem Weg unterstützen.

Im Folgenden sind einige Anknüpfungspunkte des Yoga-Coachings aufgeführt, die in diesem Buch vorgestellt werden:

Auf das Coaching-Ziel abzielend

- *Prävention*: Yoga hat nachgewiesenermaßen zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit von Körper und Geist.
- *Stressabbau*: Eine kontinuierliche Yoga-Praxis ist das ideale Mittel, um den Folgen von Stress zu begegnen und Resilienz zu trainieren.
- *Verhaltensänderung*: Yoga, insbesondere Meditation, beruhigt den Gedankenstrom und unterstützt die Entwicklung von Reflexions- und Konzentrationsfähigkeit sowie des Entscheidungsvermögens. Studien belegen zudem positive neurobiologische Effekte, d. h. eine vermehrte Gehirnplastizität.
- *Self-Empowerment & Gesunde Selbststeuerung*: Yoga ist ein Achtsamkeits-Training – er sensibilisiert die Selbstwahrnehmung und trainiert die Sinne. Dies ermöglicht dem Übenden mit voranschreitender Praxis eine vertiefte Selbstbeobachtung und befähigt ihn, sowohl seine ihm innewohnenden Ressourcen als auch seine Gestaltungsspielräume wahrzunehmen und zu nutzen. Auf der Basis von »Erkennen und Einsehen« vollzieht sich schließlich eine intrinsisch motivierte Verhaltensanpassung im Einklang mit den eigenen Überzeugungen.
- *Sinnfindung und Spiritualität*: Yoga ist eine innere Beziehungspflege. Durch die Achtsamkeitsschulung wird ein innerer Raum kreiert, in dem der Mensch zu einem guten Umgang mit sich selbst findet und Klarheit über das eigene Empfinden und seine Werte erlangt. Die meditative Selbstversenkung erlaubt dem Übenden, sich mehr an seinen persönlichen Vorstellungen zu orientieren und sein Handeln mit Sinn zu füllen. In Entscheidungssituationen fällt es ihm leichter, den eigenen Zielen treu zu bleiben, er ist weniger abhängig von äußeren Einflüssen.

Auf den Coaching-Prozess abzielend

- *Vernetztes Denken*: Die Energiemodelle der yogischen Philosophie erlauben es, Wirkungszusammenhänge bzw. mögliche Ursachen hinter Symptomen oder emotionalen/psychischen Zuständen zu erkennen. Dies ist interessant für Coaches und Yoga-Lehrer, die ihre Kompetenzen im Rahmen der Auftragsklärung und Situationsanalyse verbessern möchten.

- *Körperorientiertes Coaching*: Der Coach erweitert seine Tool-Box um körperorientierte Interventionen, die zielgerichtet einsetzbar sind und den Coaching-Prozess optimal unterstützen.
- *Klienten-Aktivierung*: Der Yoga-Lehrer ist in der Lage, spezifische Yoga-Programme zu entwickeln oder einzelne Übungen auszuwählen, die die persönliche Entwicklung und die Selbstheilungskräfte des Klienten aktivieren bzw. notwendige Verhaltensanpassungen fördern. Dies ist insbesondere dann hilfreich, wenn Yoga zu Präventionszwecken oder Therapie begleitend eingesetzt wird. Oder aus energetischer Sicht: immer dann, wenn es gilt, Blockaden jedweder Art zu beseitigen und wieder in Balance bzw. in die Kraft zu kommen.
- *Den inneren Horizont erweitern*: Betroffene/Klienten erhalten Reflexionshilfen, anhand derer ihr Erkenntnisprozess gefördert wird und sie Anregungen für die nächsten sinnvollen Schritte erhalten.
- *Intuitives Coaching*: Wer Menschen berät und begleitet, braucht neben einer professionellen Ausbildung und Erfahrung auch eine sensible Wahrnehmung und einen guten Zugang zur Intuition. Beides wird durch Yoga trainiert – üben Sie und entwickeln Sie Ihre feinfühligsten Fähigkeiten!
- *Yoga-Know-how*: Wenn Sie bereits über eine eigenständige Yoga-Praxis verfügen – als Yoga-Lehrer oder -Schüler –, finden Sie im Buch Empfehlungen für die zielgerichtete Zusammenstellung Ihres persönlichen Programms.

Yoga-Coaching bedeutet, aus diesen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten zu schöpfen. Trotz dieser offensichtlichen Komplexität habe ich mich um eine systematische Annäherung an die unterschiedlichen Themenfelder und um konkrete Handlungshilfen bemüht, sodass praxisnahe Lösungsansätze im Vordergrund stehen.

Noch eine Empfehlung zur Lektüre dieses Buches: Sie können es von der ersten bis zur letzten Seite lesen. Sollten Sie über einen der zugrunde liegenden methodischen Ansätze – Kundalini-Yoga oder systemische Beratung und Therapie – bereits profunde Kenntnisse und Erfahrung verfügen, lassen Sie das jeweilige Einführungskapitel aus und steigen Sie direkt in die Coaching-Praxis ein. Schließlich eignet sich das Buch als Nachschlagewerk, sofern Sie mit dem Ansatz des Yoga-Coachings vertraut sind und situativ nach Impulsen suchen.