

Yoga und Coaching

Kombipack für mehr Klarheit

Die Verbindung von Yoga und Coaching verhilft rasch zu mehr Klarheit, was unsere innersten Bedürfnisse sind, und wie wir mehr nach ihnen handeln können. Der Yoga beruhigt den Geist und das Coaching hilft, Handlungsstrategien zu entwickeln.

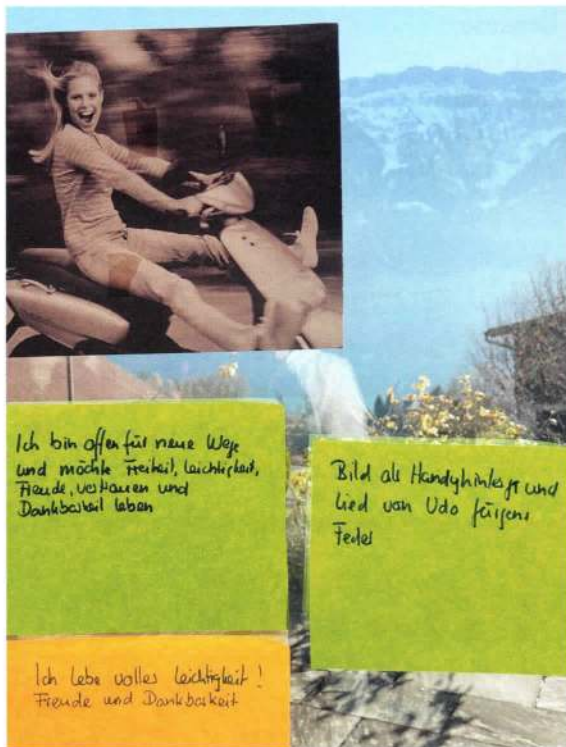
 Text: Jasmin Schlupe und Annette Jordan *



Yoga und Coaching ergänzen sich wie Yin und Yang.

Was eint eine Bärenschläferin, eine Vespa-fahrerin und einen Oldtimer-Abenteurer? Sie alle nahmen am Kombi-Seminar «Yoga und Coaching» teil, in dem mit dem **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)** gearbeitet wurde. Die Fantasienamen hatten sich die Teilnehmenden als Spitznamen gegeben – aufgrund ihrer im Seminar gewählten Mottoziele. Alle fuhren mit mehr Klarheit über ihre innersten Bedürfnisse und ihr zukünftiges Handeln nach Hause.

An einem Wochenend-Retreat intensiv Yoga zu praktizieren führt zu tiefer Entspannung, löst körperliche Blockaden und hilft, im Hier und Jetzt anzukommen. Kommt noch das ZRM® hinzu, erhält das Unbewusste mehr Beachtung. Deshalb ist die Kombination von Yoga und Coaching nachhaltig: Durch den Yoga entdecken die Teilnehmer*innen ihre unbewussten Bedürfnisse. Mithilfe des ZRM® wird es möglich, diese an die Oberfläche zu holen. So kommt man ins **Wollen, Planen und Tun**.



Ich bin offen für neue Wege und möchte Freiheit, Leichtigkeit, Freude, Vertrauen und Dankbarkeit leben

Bild als Handyhintergrund und Lied von Udo Jürgens Feder

Ich lebe volles Leichtigkeit! Freude und Dankbarkeit

Neue neuronale Autobahnen

Maja Storch und Frank Krause entwickelten 1991 an der Universität Zürich das wissenschaftliche Selbstmanagement-

Tool ZRM®. Seither wurde die Methode weiter aus-

gebaut und erforscht. Um eine nachhaltige Veränderung herbeizuführen, werden fünf ZRM®-Phasen durchlaufen:

- Bedürfnis klären = das Unbewusste: «Ich spüre»
- Motiv finden = das Unbewusste bewusst machen: «Ich möchte»
- Intention formulieren = Mottoziel: «Ich will»
- Handlung vorbereiten: «Ich bereite vor»
- Handeln und Ziele erreichen: «Ich handle»

Diese neurowissenschaftliche Methode berücksichtigt, dass wir in Stress-Situationen automatisch auf unsere alten Verhaltensmuster zurückgreifen. Daher braucht es **starke Bilder und Emotionen, die positiv aufgeladen sind**, um neue Verhaltensmuster anzutrainieren. Nur so können neue neuronale Autobahnen entstehen, die mit dem neuen Verhalten solange gestärkt werden, bis die alten Verhaltensmuster vergessen sind. Die neuen neuronalen Autobahnen entstehen durch das Durchlaufen der fünf Phasen.

Die fünf Elemente des Yoga

Diese gezielte Fokussierung auf die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum im Yoga unterstützt die einzelnen Phasen des ZRM®. Sie finden bei allen angewendeten Stilen Beachtung: Hatha- und Vinyasa Yoga zum Aktivieren am Morgen, Yin Yoga und Yoga Nidra zum Entspannen am Abend.

Phase 1: «Ich spüre» wird durch das Element **Erde** beeinflusst. Durch die erdende Yogaeinheit kommen die Teilnehmenden bei sich und in ihrem Körper an.

Phase 2: «Ich möchte» wird durch die Elemente **Wasser und Luft** unterstützt. Fließende und verspielte Bewegungen fördern die geistige Flexibilität und Beweglichkeit. Herzöffnende Asanas fördern das Durchatmen, Loslassen und neue Wege.



Die Elemente unterstützen die fünf Coachingphasen.

Phase 3: «Ich will» ist geprägt vom Element **Feuer**. Rhythmische und fließende Bewegungen mit Drehungen und hüftöffnenden Asanas unterstützen den Prozess und regen den Stoffwechsel an. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, was hilft, sich Neues zuzutrauen.

Phase 4: «Ich bereite vor» ist eine sehr kreative Phase. **Wasser und Luft** spielen hier eine zentrale Rolle. Rück- und Vorwärtsbeugen unterstützen den Prozess. Zusätzlich fördert das Element **Raum** in Form von Meditation und Pranayama Ideen, Gedanken und Visionen.

Phase 5: «Ich handle» ist wieder geprägt vom Element **Feuer**. Stärkende Asanas fördern den Mut zu handeln. Das Element **Raum** verbindet unseren Körper mit der Aussenwelt und unterstützt unseren Ausdruck und die Kommunikation: Damit wir aussprechen, was wir zu sagen haben.

Das Ziel verkörpern

Das ZRM® funktioniert auch ohne Yoga. Doch im ZRM® spielt der Körper eine wesentliche Rolle, denn das Mottoziel wird verkörpert. Unser Gehirn ist direkt mit unserem Körper verbunden: Sind wir frustriert, haben wir hängende Schultern und machen uns klein. Sind wir glücklich, empfangen wir andere Menschen mit offenen Armen. Deshalb kann eine bewusste, aktive Körperbewegung das Motto-Ziel aktivieren. Diese Verkörperung zu finden, fällt den Teilnehmenden in einem Yogaraum leichter als in einem nüchternen Coaching-Raum mit Tisch und Stuhl. Am Ende des Retreats waren die Bärenschläferin, die Vespa-Lust-Fahrerin und der Oldtimer-Abenteurer überrascht, dass sie mit etwas Konkretem nach Hause gehen. Genauso, wie Yoga bei allen einen Effekt auslöst, hinterlässt auch das ZRM® bei jedem neue Impulse.

Seminare zu Yoga und Coaching

- 4.–6. 6. 2021
Hotel Alpenblick, Weggis
- 20.–22. 8. 2021
Seminarhotel Stelserhof, Stels
- 29.–31. 10. 2021
Berghotel Sterna, Feldis
- 11.–13. 2. 2022
Kientalerhof, Kiental

Infos:
www.insideoutside.ch/yoga-coaching-seminar
www.annettejordan.ch/yoga-coaching-seminare

* Jasmin Schlupe ist Yogalehrerin und Geschäftsführerin des Yoga & Pilatesstudios inside-outside in Bern.
www.insideoutside.ch
Annette Jordan ist selbständige Organisationsberaterin (bso) und Vinyasa-Yogalehrerin.
www.annettejordan.ch

Am Abend hilft Yin Yoga bei der Entspannung.

