

# Die Eckpfeiler des H.B.T. Human Balance Trainings

»Die Dogmen der ruhigen Vergangenheit  
eignen sich für die stürmische Gegenwart nicht mehr.«

*Abraham Lincoln*

## Die Methode entwickelte sich über viele Jahre hinweg

Gleichgewicht in sich selbst und in der gesamten Lebensführung zu finden – mit dieser Thematik ringt die Mehrzahl meiner Klienten. Gleichgewicht in der Selbst- und Mitarbeiterführung, in der Strategie und Unternehmensleitung – diese Themen rücken auch in vielen Firmenseminaren in den direkten Fokus. Profit oder Werte, Kunden- oder Mitarbeiterorientierung, berufliche oder private Erfüllung, harte Linie oder Kooperation, Kopf oder Bauch, Tun oder Lassen ...

Die äußere Welt subsumiert sich aus Gegensätzen und Widersprüchen, die eine klare Entscheidung oft erschweren. Durch ihre Geschwindigkeit verstärkt unsere heutige Zeit die ewige Menschheitsfrage: Wie komme ich mit der Dualität zurecht? Wie schon gesagt: Durch die komplexen Aufgabenstellungen der globalisierten Welt braucht es mehr denn je statt des Entweder-oder-Denkens ein Sowohl-als-auch-Verständnis.

Der Wunsch nach umfassender Begleitung und balancierter Weiterentwicklung von einzelnen Personen, Teams und Organisationen liegt der Entwicklung des H.B.T. Human Balance Trainings zugrunde. Es ist eine Methode, die im Laufe der letzten 15 Jahre gewachsen ist und die ich bisher an unzähligen Klienten erproben und weiterentwickeln konnte. Sie speist sich zum einen aus vielfachen Impulsen, die ich von meiner Familie, meinem Mann, meinen Lehrern, meinen Klienten, Bekannten, Freunden, aus Büchern, Artikeln und vor allem im Leben selbst erfahren durfte. Zum anderen aus den Beobachtungen und daraus resultierenden Erkenntnissen, die ich in meiner eigenen Person entdeckte.

H.B.T. Human Balance Training vereint Erkenntnisse und Methoden west-östlicher Weisheitslehren, der humanistischen und transpersonalen Psychotherapie, der Körpertherapie, des Coachings, der Neurobiologie und Stressforschung. Die konsequente Verbindung von Körper, Gefühl, Verstand und Seele steht im Mittelpunkt der Arbeit, die ich als Bewusstseinstraining verstehe. Die innere Haltung und das klare Rollenverständnis des Coachs, die Verankerung in einer offenen Bewusstseinsweite, die achtsame Prozessteuerung und die mehrperspektivischen Übungen bedingen die Qualität des integralen Coachings.

Die Methode zeichnet sich durch sechs Grundsätze aus, die sich in den Aspekten der Analyse (Diagnose), der Selbststeuerung des Coachs, der Beziehung zwischen Coach und Klienten, des Prozessablaufs und der persönlichen Entwicklung und Selbstwirksamkeit des Klienten widerspiegeln. Die Grundsätze lauten folgendermaßen:

- Das Begreifen eines Menschen erfolgt in seinen vielfältigen Dimensionen von Körper, Gefühl, Verstand und Seele. Alle Ebenen werden gleichzeitig bearbeitet.
- Der Mensch erfasst sich als einzelnes Wesen und zugleich als Teil eines größeren Ganzen.
- Das Bewusstsein wird als ruhiger, reflektierender Spiegel wahrgenommen.
- Die Verankerung in der Wesensmitte dient als Quelle immanenter Kraft und Ganzheit.
- Die authentische Prozesssteuerung erfolgt durch Achtsamkeit, offene Wahrnehmung und Präsenz.
- Im mehrperspektivischen Übungsaufbau wird auf Klarheit und Transparenz geachtet.

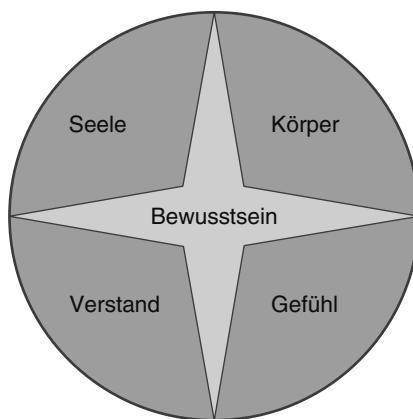
In diese sechs Grundthemen wird der Klient Schritt für Schritt eingeführt und seinen Vorkenntnissen und seiner inneren Tragfähigkeit entsprechend vertraut gemacht. Mithilfe der Human-Balance-Kompassen können komplexe Zusammenhänge übersichtlich abgebildet werden. Diese Abbildungen dienen der Orientierung und Zuordnung verschiedener Themenbereiche. Wobei jedes Schaubild nur eine Annäherung darstellen kann, einen Versuch, die ungeheure Komplexität der menschlichen Wirklichkeit einzufangen.

Im Folgenden werden die einzelnen Grundaussagen erörtert. In den Buchteilen III und IV wird ihre praktische Anwendung detailliert aufgeschlüsselt.

# Die Ganzheit des Menschen

## Die gleichzeitige Wahrnehmung von Körper, Gefühl, Verstand, Seele und Bewusstsein

Der folgende Human-Balance-Kompass, der die verschiedenen Dimensionen des Menschen darstellt, bildet die Grundlage der Einzelbegleitung.



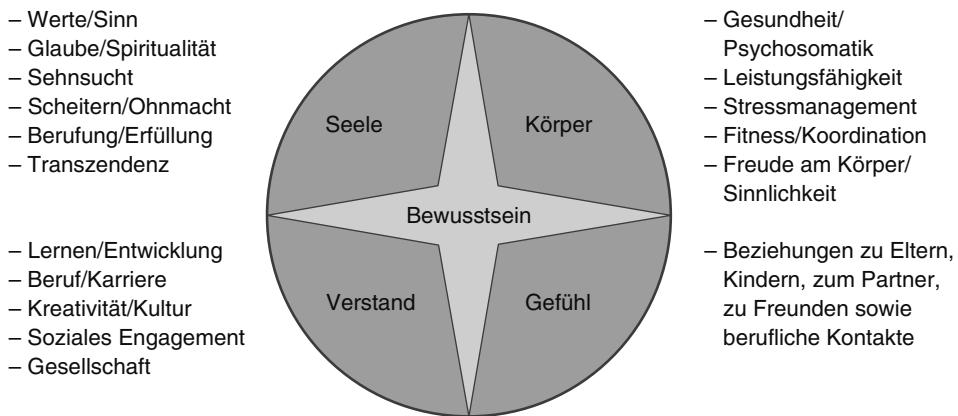
Wir Menschen sind komplexe Wunderwerke. Wir sind mit größter Individualität ausgestattet, gleichzeitig ähneln wir uns doch frappierend. Wir alle sehnen uns nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, nach Gesundheit und Bewegungsfreiheit, nach respektvollen Begegnungen, die Raum zur Entfaltung offerieren, und nach sinnhafter Tätigkeit.

Neben diesen elementaren Lebensthemen gibt es darüber hinaus eine Vielzahl von Aspekten, die in der individuellen Struktur des Einzelnen wurzeln.

In den vielen Jahren der Begleitung von Personen war es mir ein großes Anliegen, einen umfassenden Überblick über die Vielschichtigkeit der vorgetragenen Inhalte und ihrer Bearbeitung zu erzielen. Besonders interessierte mich dabei die Brauchbarkeit der jeweiligen Arbeitsweise und die Möglichkeit ihrer komplementären Ergänzung. Durch meine unterschiedlichen Ausbildungen konnte ich auf ein reiches Repertoire von Methoden und Ansätzen zurückgreifen und so einer tief gehenden Erforschung nachgehen. Ich gewöhnte mir an, all meine Sitzungen detailliert aufzuschlüsseln und auf ihre Wirksamkeit hin genau zu überprüfen.

Trotz aller Unterschiede stellte sich bald heraus, dass sich bestimmte Motive stets wiederholten. Egal wie unterschiedlich sich die Biografie und die Lebensumstände meiner Klienten darstellten, waren sie in ihren Grundbedürfnissen und tieferen Anliegen schier deckungsgleich. Diese sich ähnelnden, wiederkehrenden Inhalte versuchte ich, sinnhaft zusammenzustellen. Dabei benutzte ich verschiedene Ordnungsmodelle. Von dieser Gliederung leitete ich dann mehr-modulige Seminarformate ab, dem Anliegen folgend, den Menschen in seiner Ganzheit ansprechen zu können. Mit der Zeit schälte sich immer deutlicher ein tragfähiges Zuordnungssystem heraus: Der H.B.T.-Kompass.

Der Human-Balance-Kompass gilt als Sinnbild einer Orientierungshilfe in der großen Landkarte der Menschenkunde. Er gibt zum einen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Lebensthemen, die einen Menschen bewegen, übersichtlich zu visualisieren. Zum anderen weist er auf die zentrale Bedeutung des Bewusstseins hin, das als ruhiger, reflektierender Spiegel in der Mitte all dieser Lebensbewegungen liegt. Die folgende Abbildung zeigt die Grundstruktur des Kompasses und in seinen Seitenfeldern die Zuordnung verschiedener Lebensaspekte.



Neben den Grundthemen, die die meisten Menschenleben ausmachen, können mit der Struktur des Kompasses auch spezifische Herausforderungen aufgeschlüsselt werden. Im Kontext eines Führungskräftecoachings lassen sich beispielsweise die folgenden signifikanten Themen herausfiltern.

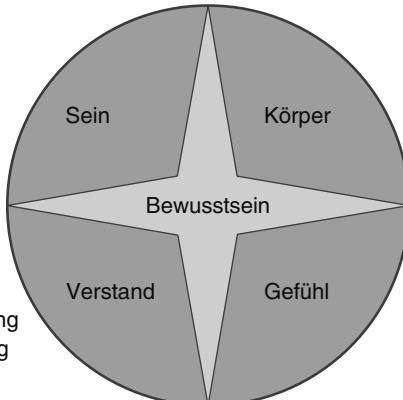
Auf Basis der Inhalte des Kompasses kann der Coachingprozess ganzheitlich angelegt werden. Zudem kann im Kontext einer Unternehmensberatung zum Beispiel die Personalabteilung direkt von dieser Struktur profitieren und eine schlüssige Personalentwicklung ableiten. Die Kreation eines genauen, umfassenden Kompetenzprofils kann Grundlage sein von Stellenanzeigen und Assessment-Centern, Einstellungsverträgen und Einarbeitung, Weiterbildung, Beurteilung und vielem anderem mehr. Diese integrale Führungskultur sollte natürlich in Abstimmung mit der allgemeinen Unternehmenskultur konzipiert werden.

### Klarheit in den Werten

- Persönlicher Wertekatalog
- Identifikation mit Unternehmenskultur
- Authentisches Fühlen, Denken, Reden und Handeln
- Fairness und Gleichberechtigung
- Präsenz und Glaubwürdigkeit

### Kommunikation/Prozesse

- Klare Aufgabenverteilung
- Realistische Zielsetzung
- Optimierte Prozesse
- Zeitmanagement
- Effiziente Interaktion
- Strukturierte Information
- Bewusste Schnittstellen
- Meetingkultur



### Selbstführung

- Persönlicher Kräftehaushalt
- Geben und Nehmen in Balance
- Gesundheit und Fitness
- Essen, Trinken, Schlafen, Bewegung, Drogen
- Regeneration
- Stressbewältigung

### Soziale Kompetenz

- Respekt und Achtung
- Offene Kommunikation
- Augenhöhe in Begegnungen
- Regelmäßige Einzelgespräche
- Faire Bewertungen
- Klarheit in Absprachen, Regeln, Feedback, Kontrolle, Kritik
- Souveränität im Konflikt

Die Grundmatrix des Kompasses lässt sich jederzeit auf die Herausforderungen anderer Berufsbilder übertragen, wie zum Beispiel die individuelle Situation eines Lehrers oder eines Arztes, eines Handwerkers, eines Anwalts.

## Vom Symptom zur Wurzel

Die übersichtliche Darstellung hilft zum einen, den Klienten von Anfang an mit den Grundzügen ganzheitlichen, systemischen Denkens vertraut zu machen (»systemisch« kommt aus dem Griechischen und nimmt Bezug auf »das Gebilde, Zusammengestellte, Verbundene«). Durch das Sichtbarmachen der Bezüge fällt es leicht, einzelne Probleme und Themenfelder in einem größeren Kontext wahrzunehmen und genau zu untersuchen. Es liegt auf der Hand, dass viele der abgebildeten Inhalte in einer direkten Abhängigkeit zueinander stehen.

Einstein formulierte den wunderbaren Satz:

»Die signifikanten Probleme, vor denen wir stehen, lassen sich nicht auf derselben Ebene lösen, auf der wir sie geschaffen haben.«

Seine Aussage beinhaltet zwei aufregende Aspekte:

- *Erstens:* Dass Probleme in ihrer Darstellung und Auswirkung auf verschiedenen Ebenen wahrnehmbar sind. Das heißt, dass wir Ebenen definieren müssen, auf denen wir die Effekte eines Themas untersuchen können.
- *Zweitens:* Dass die bestehenden Probleme von uns selbst erschaffen worden sind. Diese Annahme gibt uns die gewaltige Freiheit, auf genaue Spurensuche zu gehen: Mit welcher meiner Denk-, Fühl- oder Verhaltensweisen erschaffe ich mir eine Realität, die mir zum Problem wird? Und welche Handlungsspielräume besitze ich, um zu einem tragenden Lösungsweg zu gelangen?

Um diese umfassende, präzise Forschungsarbeit durchführen zu können, erscheint es äußerst hilfreich, die natürlichen Fähigkeiten unseres Bewusstseins zu studieren, zu erkennen und umfassend zu nutzen.

Bei der Arbeit mit den Klienten setze ich den reflektierenden Bewusstseinsraum als Ausgangspunkt ein, um aufmerksam die Körperebene, den Verstand, die Gefühle und die Bewegung der Seele zu studieren und in den Coachingprozess gleichzeitig mit einbeziehen zu können. All diese Ebenen sind eng miteinander verbunden und agieren beziehungsweise reagieren immer im Verbund. Eine unangenehme Emotion färbt unmittelbar die Gedankenwelt. Auch drückt sie sich direkt im Körper aus – durch Veränderung der Haltung, Spannung und des Atems. Die Seele – dieser hochsensibel und fein gestimmte Kern unserer Person – ist mit ein wenig Übung deutlich wahrzunehmen. Bei Wohlbefinden zeigt sich unser innerster Kern wach und lebendig. Diese intensive Präsenz können wir wunderbar beobachten, sobald wir flirten. Steht uns ein Mensch gegenüber, den wir besonders schätzen und in dessen Umgebung wir uns aufgeregt wohlfühlen, blüht unser Innerstes auf, und wir können vor Eloquenz und Heiterkeit sprühen. Unsere Augen – die direkten Spiegel unserer Seele – leuchten von innen. Genauso können sie sich in Zeiten des Kammers und der Enttäuschung mit einem traurigen Schleier verhüllen. Dann hängen auch die Schultern herab und die Stimme klingt belegt.

Alle Ebenen und Sinneskanäle unseres gesamten Organismus sind miteinander verknüpft und reagieren in einer Sprache. Die Einbeziehung all dieser unmittelbaren, authentischen Regungen und Äußerungen sehe ich für einen tiefgehenden Coachingprozess als unerlässlich an.

Um einen Lernprozess nachhaltig verankern zu können, braucht es die Beteiligung von Emotionen, das beweist die Neurobiologie derweilen eindrucksvoll. Ich möchte diese Aussage noch differenzierter betrachten. Aus meiner Sicht erscheint es unentbehrlich, neben der Verstandesebene ganz bewusst die Körperwahrnehmung, die Gefühlsebene und noch tiefer liegende Empfindungen, Ahnungen und Sehnsüchte der Seelenebene anzusprechen und mit einzubeziehen.

## Vorteile und Möglichkeiten der Methode

Die bewusste, gemeinsame Aktivierung aller Ebenen schafft immense Vorteile und Möglichkeiten.

- *Für die Analyse:* Der Coach erhält eine Vielzahl von Informationen, die den bewussten und unbewussten Ebenen des Klienten entspringen.
- *Für die Selbststeuerung des Coachs:* Der Coach kann sich selbst und seine Stimmen auf allen Ebenen beobachten – dadurch erhält er frühzeitig Hinweise, wenn er sich zum Beispiel in einer Übertragungssituation befindet.
- *Für die Beziehung zwischen Coach und Klient:* Der Coach kann dem Klienten auf verschiedenen Sinneskanälen Inhalte vermitteln, durch bewusst eingesetzte Körpersprache, Mimik, Wortwahl, Sprachmodulation, Ausdruck der Gefühle, körperlichen und seelischen Empfindungen – und auf den gleichen Kanälen empfangen.
- *Für den Prozessablauf:* Der Coach kann die Arbeitsebene wählen, die für die Struktur des Klienten und den jeweiligen Prozessverlauf angemessen ist. Er kann wechseln zum Beispiel zwischen Gespräch, Übungen mit Körperwahrnehmung, Übungen mit nach innen oder nach außen gerichtetem Bewusstsein, feinenergetischen Prozessen und anderem mehr.
- *Für die persönliche Entwicklung und Selbstwirksamkeit des Klienten:* Der Klient kann die dominante Vormachtstellung des Verstandes wahrnehmen und sich Schritt für Schritt mit den Regungen seiner anderen Dimensionen vertraut machen. Er lernt, auf vielen Ebenen gleichzeitig bewusst zu kommunizieren. Die Einbeziehung vieler Sinneskanäle schafft die Möglichkeit, neuronale Verschaltungen schnell und dauerhaft umzubauen.

Ich erinnere an dieser Stelle nochmals an die Aussage von Gerald Hüther: »Ein menschliches Gehirn ist in der Lage, einmal entstandene Programme wieder aufzulösen oder zu überschreiben, sobald sie die weitere Entfaltung der geistigen und emotionalen Potenzen zu behindern beginnen. Um derartige Programmierungen wieder aufzulösen, müssen sie als bereits erfolgte Installationen bewusst gemacht und erkannt werden.«

## Tragfähige Entwicklung durch Veränderung neuronaler Verschaltungen

Die organische Struktur des Gehirns kann durch Therapie und Coaching – ich nenne es im Kontext von H.B.T. auch Bewusstseinsarbeit – definitiv verändert werden (s.S. 110 ff.). Die Aktivierung möglichst aller sensomotorischen und affektiven Elemente des neuronalen Geschehens begünstigt nicht nur den Abruf von Erinnerungen, sondern gestattet ein umfassendes Erleben und Verstehen von Mustern und Prägungen. Ziel dieser Wahrnehmung ist die Erweiterung des installierten Programms, das wiederum durch wiederholte, intensive affektiv-sensomotorische, neue Erfahrungen am ehesten umgeschrieben werden kann.

Zur Verdeutlichung ein Erfahrungsbericht von Dr. med. Christian Gottwald, Begründer der bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie, veröffentlicht in dem Artikel »Neurobiologische Aspekte einer bewusstseinszentrierten Psychotherapie« (im Internet, S. 1):

»Der Körper oder – besser gesagt – der Leib bietet einen leichten Zugang zu allen Phänomenen und Ebenen des Erlebens und Verhaltens, also den Sinneswahrnehmungen, den Affekten, den motorischen Impulsen, den Gefühlen, aber auch zu Erinnerungen aus allen Altersstufen einschließlich der begleitenden historischen Gefühle und der zugehörigen historischen Objekterfahrungen. [...] Patienten erfahren, dass sie ihre innere Wahrheit erspüren, ertasten und begreifen können. Sie merken, wie ihnen diese Qualitäten zu Einsichten verhelfen, die ihr gesamtes Menschsein umfassen. Sogar basale Grunderfahrungen, die Menschen häufig unbewusst seit ihrer Säuglingszeit ein Leben lang gesucht haben, können auch im späteren Leben noch bis zu einem gewissen Grad erfahren werden. [...] Sie spüren nicht nur im übertragenen Sinn, sondern verkörpern, dass sie ein Rückgrat haben, und beginnen, sich und den eigenen Standort zu vertreten. Sie können erfahren, wie ihr Umgang mit Balance auch im übertragenen Sinne ihr inneres Gleichgewicht beeinflusst. Mit mehr Rückgrat in der Balance wagen sie es dann leichter, auch einmal Distanz zu anderen zu halten und ein getrenntes Gegenüber zu werden. Solche grundlegenden Selbst- und Beziehungserfahrungen sind über bloßes Reden nicht in der gleichen Qualität vermittelbar.«

Bloßes Reden vermittelt eine andere Qualität als direkte Körpererfahrung – dieses Erlebnis werden Sie selbst, liebe Leser, sicher schon häufiger gemacht haben. Nur hat man es als Coach, besonders im wirtschaftlichen Kontext, in vielen Fällen mit Klienten zu tun, die ihr Leben lang darauf getrimmt wurden, die Botschaften von Körper, Gefühl und Seele zu verdrängen oder zu negieren. Gerade in diesen Situationen braucht es das natürliche Selbstverständnis und die überzeugende Ausstrahlung des Coachs, um ein umfassendes, integriertes Menschenbild praktisch vorzuleben sowie verständlich und ausdrucksstark erklären zu können. Dabei spielt die Klarheit und Verständlichkeit der Worte, Bilder und praktischen Beispiele eine große Rolle. Ob die Einladung zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung erschreckt oder neugierig macht – das liegt zu großen Teilen an der Art der Vermittlung. Es lohnt sich an dieser Stelle, kreativ zu sein, denn der Bedarf an integraler Arbeit ist ungemein groß.