

Michael Rautenberg

# Zen in der Kunst des Coachings

Mit einem Vorwort von Wolfgang Looss und  
Illustrationen von Marie Hübner

2020

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorbemerkung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>15</b>
Wie peinlich! – Schopenhauer als Retter aus der Not .....	15
Es begann vor 30 Jahren .....	19
Coaching macht (nicht immer) Spaß .....	22
»Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt« .....	24
Vorschau: Beratermut ist Demut .....	28
<b>2 Der innere Zusammenhang zwischen Zen und Systemtheorie</b> ..	<b>35</b>
Zen ist praktisches Haltungstraining .....	35
Unsere Haltung macht den Unterschied .....	37
VUCA makes the world go round .....	41
Autopoiesis des Bewusstseins .....	44
Die Ich-Identität als Sackgasse der persönlichen Entwicklung ...	50
Stell dir vor: Du bist authentisch, und keiner merkt es .....	54
Das Entscheiden des Entscheiders: .....	59
Manager sind Metaphysiker .....	59
Lösungen sind da, wenn sich etwas gelöst hat .....	64
Dahinter steckt eine strategische Haltung .....	70
Lass bloß los! .....	72
Unmittelbarkeit: Sisyphus, der Bergarbeiter im Jetzt .....	78
Das Absurde und das Jetzt .....	82
Tugend der Gedankenlosigkeit .....	86
Ruhe des Geistes .....	88
Des Beobachters Verantwortung .....	91
Die radikale Subjektivität allen Erkennens .....	95
Einheit und Differenz .....	99
<b>3 Beziehung und Dialog</b> .....	<b>105</b>
Das grundlegend Dialogische in der Beziehungsgestaltung spielt sich zwischen Polaritäten ab .....	105
<i>Nähe und Distanz</i> .....	107
<i>Augenblick und Dauer</i> .....	109

<i>Verschiedenheit und Gleichheit</i> .....	112
<i>Befriedigung und Versagen</i> .....	115
<i>Stimulierung und Stabilisierung</i> .....	116
Der Dialog und das dialogische Prinzip .....	119
<i>Der systemisch-konstruktivistische Charakter des dialogischen Prinzips</i> .....	121
<b>4 Zwischenfazit: No guru, no method, no teacher</b> .....	<b>134</b>
<b>5 Eine etwas andere Coachingwelt</b> .....	<b>138</b>
Kultivierungshilfe leisten .....	139
Das Bewusstsein als Wahrgeber unseres Seins anerkennen .....	141
Autotelisch praktizieren .....	146
Berührungsqualität zulassen und »Zwischen« entfalten .....	148
Achtsamkeit üben und präsent werden .....	152
Den historischen Moment in der Präsenz ergreifen .....	153
Spiel ermöglichen, in Bewegung kommen und Beweglichkeit steigern .....	156
Lateral schauen .....	162
Der Stille Raum geben .....	164
Der Situation ihren Willen lassen .....	165
Dem Klienten einen gelegentlichen Stockschlag versetzen .....	168
Die Lösung sich ergeben lassen .....	170
Sprache bewusst und sorgsam gestalten .....	174
Schrittfolge des Vorgehens im »Zen-Coaching« .....	177
1. Schritt: <i>Sich sammeln und logopsychosomatische Balance herstellen</i> .....	177
2. Schritt: <i>Den Klienten zu sich kommen lassen und Augenhöhe herstellen</i> .....	180
3. Schritt: <i>Tiefenkontakt herstellen und in den Dialog kommen</i> .....	182
4. Schritt: <i>Mit allen Sinnen breitbandig wahrnehmen und Lateralität praktizieren</i> .....	184
5. Schritt: <i>Der Situation ihren Willen und Interventionen geschehen lassen</i> .....	185
6. Schritt: <i>Wirkungen überprüfen und verankern</i> .....	187
7. Schritt: <i>Ausstieg und Abschied</i> .....	188
<b>Jetzt ist Schluss!</b> .....	<b>190</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>196</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>200</b>