

# PRESSEINFORMATION

## Residential Coaching: effektiv, intensiv, nachhaltig

*Seit 2008 bietet Ralf Giesen am zweiten Standort seines Instituts für angewandte Positive Psychologie (ifapp) auf Mallorca einwöchige Residential Coachings an. Nach zwei Jahren „Testphase“ zieht er eine erste Bilanz.*

**Klassische Coaching-Technik adé?** Was machst du nächste Woche? – „Am Montagvormittag hab ich Coaching, Montagnachmittag geh ich ins Coaching, Dienstag den ganzen Tag Coaching, Mittwoch auch ...“ So könnte die Antwort eines Coachees lauten, der ein sogenanntes Residential Coaching im ifapp Mallorca gebucht hat. Wer hier ankommt, kriegt buchstäblich das volle Programm: Coaching von morgens bis abends an fünf Tagen in der Woche.

Birgt das nicht die Gefahr eines Information-Overload? Viel Input und keine Möglichkeit, die neuen Einsichten zwischen zwei Coaching-Sitzungen im Alltag umzusetzen? „Wenn es um klassische Coaching-Techniken ginge, würde ich zustimmen“, so Ralf Giesen. „Auf Mallorca konzentrieren wir uns jedoch auf The Work von Byron Katie. Für diese Arbeit sind die Bedingungen, die wir den Coachees auf unserer ländlich gelegenen Finca anbieten können, nahezu optimal.“

### **Radikal offen**

Nach rund fünfzehnjähriger Beschäftigung mit NLP und weiteren Coaching-Ansätzen sei The Work für ihn die effektivste Methode zur Arbeit mit Glaubenssätzen, erklärt Ralf Giesen weiter. Er wendet The Work für sich selbst seit Jahren regelmäßig an, die vier Fragen der Methode sind fester Bestandteil seines Lebens geworden.

Aus diesem andauernden intensiven „Selbstversuch“ zieht Ralf eine Reihe von Erkenntnissen, die er in sein Konzept des Residential Coachings einfließen lässt. Zum Beispiel dass The Work umso stärker und nachhaltiger wirkt, je offener der Coachee dafür ist, eigene Gedanken und Denkmuster radikal zu hinterfragen. Die Betonung liegt hier auf „radikal“ – denn es geht darum, die eigene Welt konstruktiv auf den Kopf zu stellen.

### **Potenzieren statt Summieren**

„In einer 90-minütigen Coaching-Sitzung lassen sich natürlich auch Türen öffnen“, so Ralfs Erfahrung. Mancher traue sich dann, vorsichtig durch einen engen Spalt nach draußen zu blinzeln, ein anderer stößt die Tür einfach schwungvoll auf. Doch häufig

braucht man in der nächsten Sitzung wieder einen gewissen Anlauf, um dort weiterzumachen, wo man beim letzten Mal aufgehört hat.

In den Residential Coachings habe er dagegen die Erfahrung gemacht, dass sich viele aufeinander folgende Sitzungen nicht summieren, sondern vielmehr potenzieren. Die Offenheit wächst, der Prozess wird tiefgehender. Oft haben er und sein Team es erlebt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kürzester Zeit nicht nur ihre inneren Türen vollständig aus den Angeln heben, sondern gleich ganze Wände einreißen: Wo vorher ein blinder Fleck war, eröffnet sich plötzlich eine neue, bereichernde Perspektive. Anders als im klassischen Eins-zu-eins-Coaching führt das ifapp die Residential Coachings in Kleingruppen bis zu vier Personen durch. Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, wird die Gruppe in der Regel von ebenso vielen Coaches betreut. So hat jeder Coachee nicht nur die Möglichkeit, im Verlauf der Woche mit unterschiedlichen Coaches zu arbeiten, sondern die Kleingruppen-Situation befördert zusätzlich die Intensität des Prozesses.

### **Eine neue Grammatik für das Gehirn**

Was im Residential Coaching geschieht, erklärt Ralf Giesen, lässt sich vielleicht am besten mit dem Erlernen einer Fremdsprache vergleichen. The Work sei wie eine neue Grammatik fürs Gehirn. Und in einem einwöchigen Intensivkurs im jeweiligen Land lernt man ja meistens mehr als in einem zehnwöchigen Kurs an der VHS.

Nicht zuletzt aus diesem Grund lädt Ralf jeden Coachee ein, für die Dauer des Residential Coachings eine Kontaktpause mit dem Partner bzw. der Familie einzulegen. Dadurch öffnet sich zum einen ein Raum, die neue „Grammatik“ einzuüben, ohne zwischendurch wieder in die „Muttersprache“ zu fallen. Zum anderen empfinden viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer es als hilfreich, die vertraute Alltagswelt einmal komplett außen vor zu lassen – um auf ebendiese eine neue Sichtweise zu erlangen. Heißt das jetzt: klassisches Coaching ade? – Nein, absolut nicht. Im ifapp Berlin bieten Ralf Giesen und Team nach wie vor Coachings an, in denen auch das ganze Repertoire an NLP-Tools zum Einsatz kommt. „In unseren Augen schließen NLP und The Work sich nicht gegenseitig aus, sondern sie ergänzen sich optimal“, freut sich Ralf. „Und dasselbe gilt für die unterschiedlichen Rahmenbedingungen, die klassisches Coaching und Residential Coaching bieten.“

Informationen zum Residential Coaching unter [www.ralfgiesen.de](http://www.ralfgiesen.de) und [www.ifapp.de](http://www.ifapp.de).