KIRSTEN Hummerich
EINE FRAGE DER HALTUNG

Mein kleines Glossar

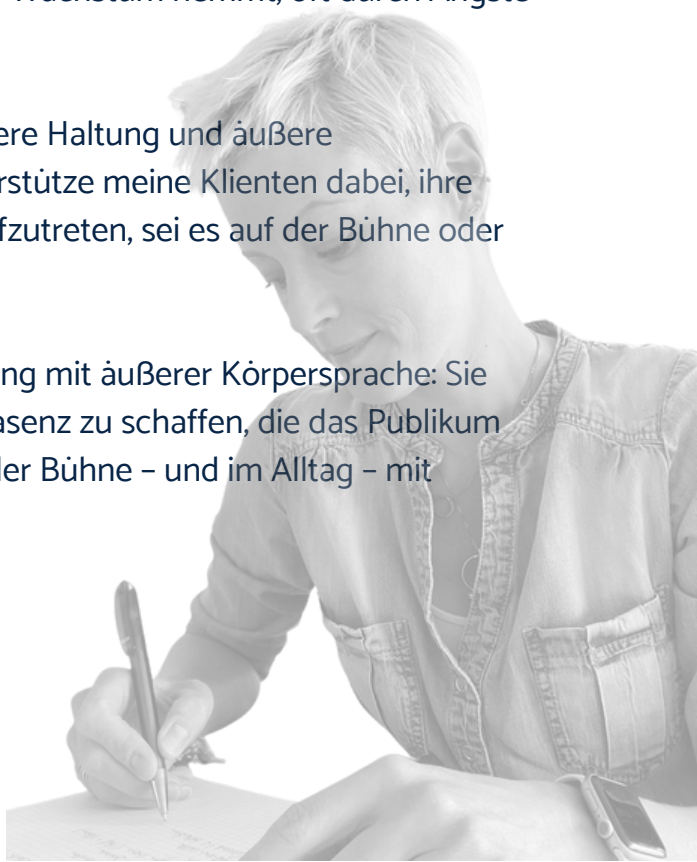
Einige Schlüsselbegriffe meiner Arbeit

A

- **Affirmationen:**
  - Positive, selbstbestärkende Aussagen, die helfen, das Unterbewusstsein neu auszurichten und Selbstvertrauen zu fördern.
- **Autogenes Training:**
  - Eine Entspannungstechnik, bei der durch Selbstsuggestion körperliche und geistige Ruhe erreicht wird.

B

- **Bodenanker:**
  - Bodenanker sind visuelle Markierungen, die im Coaching helfen, Situationen, Wünsche oder Perspektiven zu visualisieren. Z.B. durch das Betreten von Zetteln lassen sich neue Einsichten gewinnen, Motivation stärken und Klarheit schaffen. Im systemischen Coaching ermöglichen sie zudem, sich in verschiedene Rollen oder Personen hineinzufühlen.
- **Blockade:**
  - Ein innerer Widerstand, der das persönliche Wachstum hemmt, oft durch Ängste oder Glaubenssätze ausgelöst.
- **Bewegender Auftritt:**
  - Ein bewegender Auftritt bedeutet, dass innere Haltung und äußere Körpersprache in Einklang stehen. Ich unterstütze meine Klienten dabei, ihre innere Stärke zu finden und authentisch aufzutreten, sei es auf der Bühne oder im Alltag.
- **Bühnenarbeit:**
  - Meine Bühnenarbeit verbindet innere Haltung mit äußerer Körpersprache: Sie dient dazu, eine authentische, kraftvolle Präsenz zu schaffen, die das Publikum emotional erreicht. Ich zeige, wie man auf der Bühne – und im Alltag – mit Authentizität und Selbstbewusstsein wirkt.



KIRSTEN Hummerich
EINE FRAGE DER HALTUNG

C

- **Coaching-Anliegen:**
  - Die Themen oder Herausforderungen, die Klienten während des Coaching-Prozesses bearbeiten möchten, wie z.B. berufliche Neuorientierung oder Persönlichkeitsentwicklung.
- **Coaching-Anliegen innerer Konflikt:**
  - Ein Konflikt, der zwischen den eigenen Werten, Zielen oder Bedürfnissen besteht und zu Unentschlossenheit oder Blockaden führen kann.

D

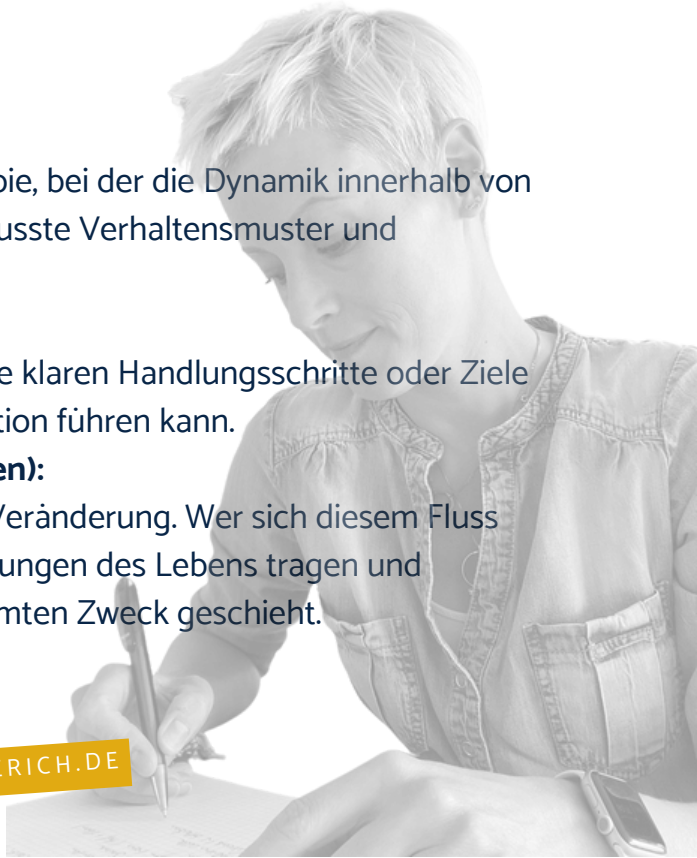
- **Differenzierung:**
  - Die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Perspektiven oder Optionen zu unterscheiden und eine bewusste Entscheidung zu treffen.

E

- **Embodiment:**
  - Die Integration und Verankerung von positiven, kraftvollen Haltungen im Körper, die das persönliche Wohlbefinden und die Wirkung auf andere stärken.
- **Energiearbeit:**
  - Techniken, die helfen, die Lebensenergie zu balancieren und Blockaden im Körper zu lösen.
- **Empowerment:**
  - Der Prozess, durch den eine Person ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten erkennt, aktiviert und einsetzt, um selbstbestimmt zu handeln und ihre Ziele zu erreichen.

F

- **Familienstellen:**
  - Eine Methode aus der systemischen Therapie, bei der die Dynamik innerhalb von Familien sichtbar gemacht wird, um unbewusste Verhaltensmuster und Blockaden zu erkennen.
- **Fehlende Strategie:**
  - Wenn Klienten in Coaching-Prozessen keine klaren Handlungsschritte oder Ziele haben, was zu einer Unklarheit und Frustration führen kann.
- **Fluss des Lebens (sich dem Leben anvertrauen):**
  - Das Leben ist in ständiger Bewegung und Veränderung. Wer sich diesem Fluss anvertraut, lässt sich von den Herausforderungen des Lebens tragen und vertraut darauf, dass alles zu einem bestimmten Zweck geschieht.



G

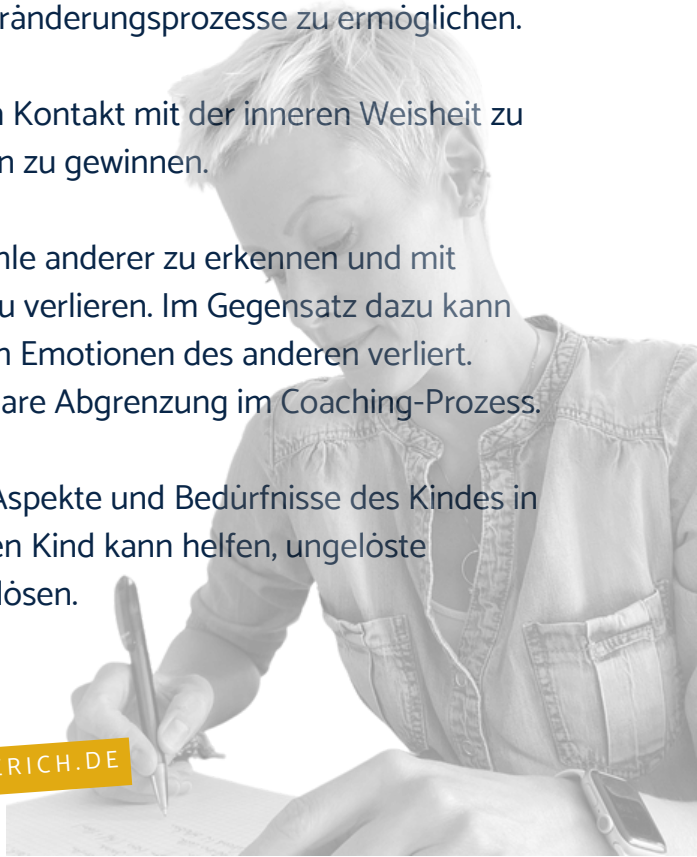
- **Genogramm:**
  - Ein visuelles Familien-Stammbaum-Modell, das familiäre Beziehungen und Muster über mehrere Generationen hinweg darstellt. (> s. Download)
- **Genussvolle Bewegung:**
  - Bewegung, die nicht nur der Fitness dient, sondern auch Intuition und Körperbewusstsein fördert.
- **Gruppen-Coaching:**
  - Im Gruppen-Coaching nutze ich die Dynamik der Gruppe, um gemeinsam Lösungen zu finden. In einem respektvollen, unterstützenden Umfeld bearbeiten die Teilnehmer ihre Themen, lernen voneinander und entwickeln individuelle Lösungsansätze.

H

- **Hypnose/Trance im Coaching:**
  - Techniken, die helfen, tiefere, unbewusste Ebenen des Geistes zu erreichen, um Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu entwickeln.
- **Humor im Coaching:**
  - Ein wichtiges Werkzeug, um Spannungen zu lösen, neue Sichtweisen zu ermöglichen und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

I

- **Induktion:**
  - Der Prozess, durch den Klienten in einen Zustand der Entspannung oder Trance geführt werden, um tiefere, unbewusste Veränderungsprozesse zu ermöglichen.
- **Intuitives Schreiben:**
  - Eine Methode, um durch freies Schreiben in Kontakt mit der inneren Weisheit zu treten und Klarheit über schwierige Themen zu gewinnen.
- **Impathie (im Vergleich zur Empathie):**
  - Impathie beschreibt die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu erkennen und mit ihnen mitzufühlen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Im Gegensatz dazu kann Empathie dazu führen, dass man sich in den Emotionen des anderen verliert. Impathie fördert das Verständnis und die klare Abgrenzung im Coaching-Prozess.
- **Inneres Kind:**
  - Ein Konzept, das sich auf die emotionalen Aspekte und Bedürfnisse des Kindes in einem selbst bezieht. Arbeit mit dem inneren Kind kann helfen, ungelöste emotionale Blockaden aus der Kindheit zu lösen.



- **Inneres Team:**
  - Ein Konzept, bei dem verschiedene Persönlichkeitsanteile (z.B. der innere Kritiker, der Fürsorger, der Macher) als "Teammitglieder" betrachtet werden, die miteinander kommunizieren und in Einklang kommen sollen, um zu einer ausgewogenen Entscheidung zu gelangen.
- **Individuelles Coaching:**
  - Im individuellen Coaching arbeite ich maßgeschneidert an den spezifischen Anliegen des Klienten. Es geht darum, Blockaden zu lösen und durch die Aktivierung innerer Ressourcen klare Schritte für eine positive Veränderung zu entwickeln.

J

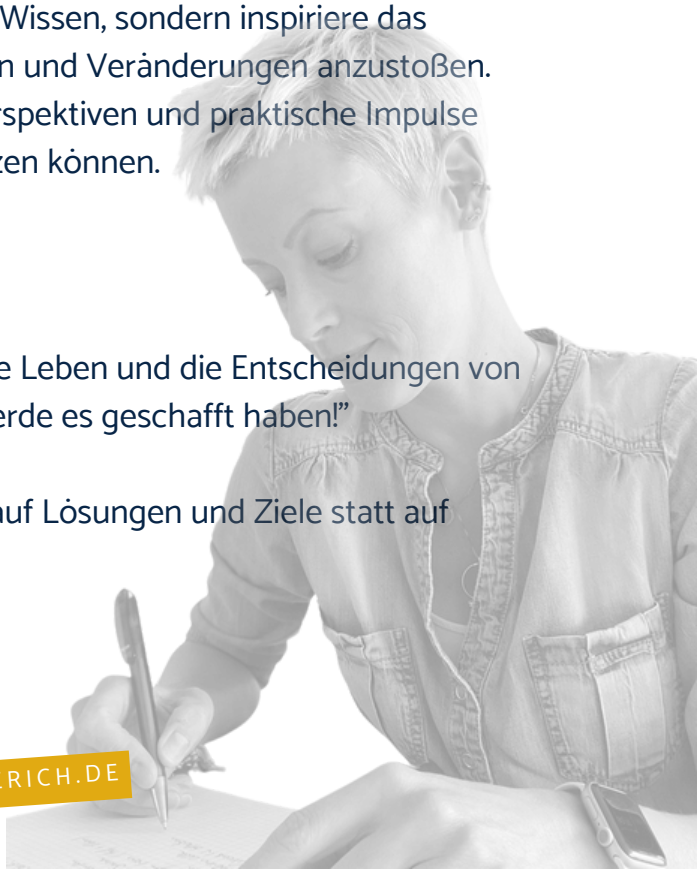
- **Journaling:**
  - Das regelmäßige Schreiben von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen, um persönliche Einsichten zu gewinnen und den Selbstreflexionsprozess zu fördern.

K

- **Körperbewusstsein:**
  - Das bewusste Wahrnehmen und Wahrnehmen des Körpers als Quelle für emotionale und geistige Erkenntnisse.
- **Körpersprache:**
  - Die nonverbale Kommunikation, die oft mehr über innere Haltungen und Einstellungen verrät als Worte.
- **Keynote:**
  - In meinen Keynotes vermittle ich nicht nur Wissen, sondern inspiriere das Publikum, die eigene Haltung zu reflektieren und Veränderungen anzustoßen. Ich möchte den Teilnehmer:innen neue Perspektiven und praktische Impulse bieten, die sie in ihrem Leben direkt umsetzen können.

L

- **Leitsätze:**
  - Prinzipien oder Grundwerte, die das tägliche Leben und die Entscheidungen von Klienten oder Coachees prägen, z.B. "Ich werde es geschafft haben!"
- **Lösungsfokussierte Gesprächsleitung:**
  - Eine Methode im Coaching, die den Fokus auf Lösungen und Ziele statt auf Probleme legt.

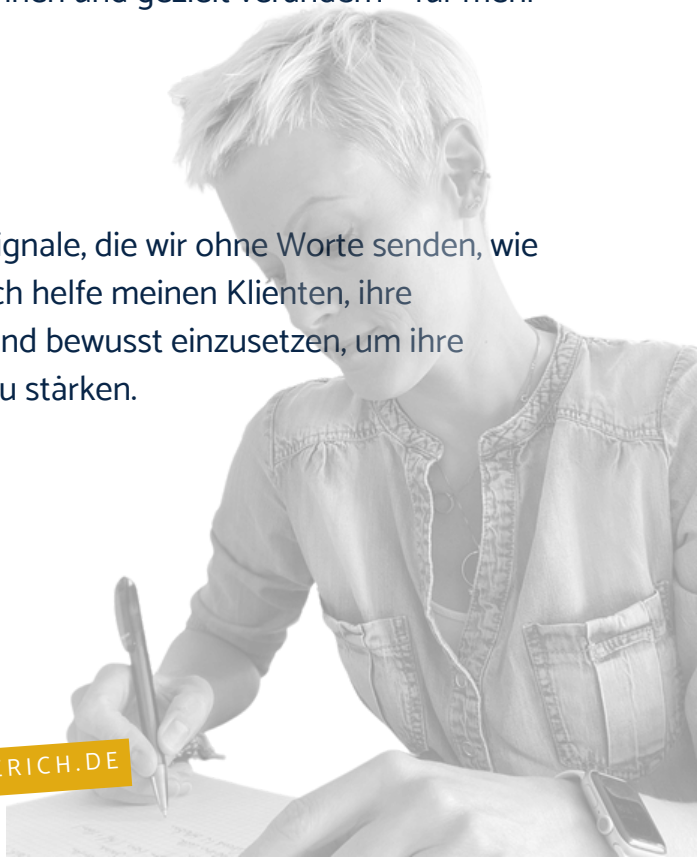


M

- **Mottos:**
  - Inspirierende Sprüche oder Zitate, die die Werte und Ansichten des Coaches. oder Klienten widerspiegeln, z.B. "Die reinste Form des Wahnsinns ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."
- **Mindshift:**
  - Eine bewusste Veränderung der eigenen Denkweise, um neue Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven zu erschließen.
- **Mikrobiom (im Zusammenhang mit Stress):**
  - Das Mikrobiom ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die im menschlichen Körper leben, besonders im Darm. Es spielt eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit, insbesondere bei Stress und emotionalem Wohlbefinden. Ein gestörtes Mikrobiom kann zu mentalen Problemen wie Ängsten oder Depressionen beitragen.
- **Mutterentbindung (als Coaching-Hypnose-Intervention):**
  - Eine therapeutische Hypnosesitzung, bei der das Thema der Geburt oder die Beziehung zur Mutter bearbeitet wird. Diese Intervention hilft, emotionale Verstrickungen und unbewusste Blockaden, die aus der Mutter-Kind-Beziehung stammen, zu lösen.
- **Manipulation/Selbstmanipulation:**
  - Manipulation hat oft einen negativen Beiklang – kann aber auch bewusst positiv genutzt werden. Im Coaching bedeutet sie, eingeschliffene Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und neu auszurichten. Selbstmanipulation geschieht ständig: Unbewusste Glaubenssätze und Gewohnheiten prägen uns. Mit Methoden wie NLP können wir sie erkennen und gezielt verändern – für mehr Freiheit und neue, hilfreiche Denkweisen.

N

- **Nonverbale Kommunikation:**
  - Nonverbale Kommunikation umfasst alle Signale, die wir ohne Worte senden, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung und Tonfall. Ich helfe meinen Klienten, ihre nonverbale Kommunikation zu verstehen und bewusst einzusetzen, um ihre Beziehungen und die Wirkung auf andere zu stärken.



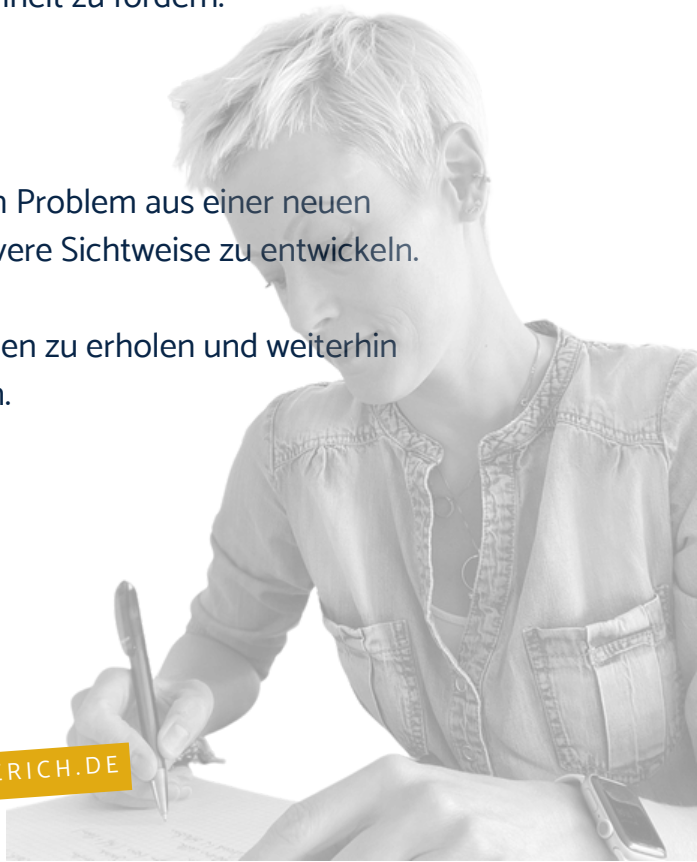
- **Neuroplastizität:**
  - Die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu re-organisieren und neue neuronale Verbindungen zu bilden. Diese Eigenschaft spielt eine wichtige Rolle in der persönlichen Entwicklung, da das Gehirn durch regelmäßiges Üben und Lernen neue Denk- und Verhaltensmuster annehmen kann.
- **NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren):**
  - NLP ist eine Sammlung von smarten Techniken, die helfen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Ich nutze NLP, um meinen Klienten zu helfen, ihre Wahrnehmung zu schärfen, Blockaden zu lösen und neue, effektive Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln, die sie im Coaching-Prozess und im Alltag anwenden können.

P

- **Propriozeption:**
  - Die Wahrnehmung der Körperposition im Raum, die durch Embodiment-Übungen geschult und verbessert werden kann.
- **Persönlichkeitsmuster:**
  - Charakteristische Verhaltens- und Denkmuster, die sich in verschiedenen Lebensbereichen manifestieren, z.B. als "Heilsbringerin", "Kriegerin", "Steuermann", "Bewahrer".
- **Psychosomatik:**
  - Psychosomatik beschreibt den Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und emotionalen oder psychischen Belastungen. Ich arbeite mit meinen Klienten daran, die Verbindung zwischen Geist und Körper zu verstehen und aufzulösen, um ganzheitliche Zufriedenheit zu fördern.

R

- **Reframing:**
  - Eine Technik, bei der eine Situation oder ein Problem aus einer neuen Perspektive betrachtet wird, um eine positivere Sichtweise zu entwickeln.
- **Resilienz:**
  - Die wichtige Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und weiterhin optimistisch und handlungsfähig zu bleiben.

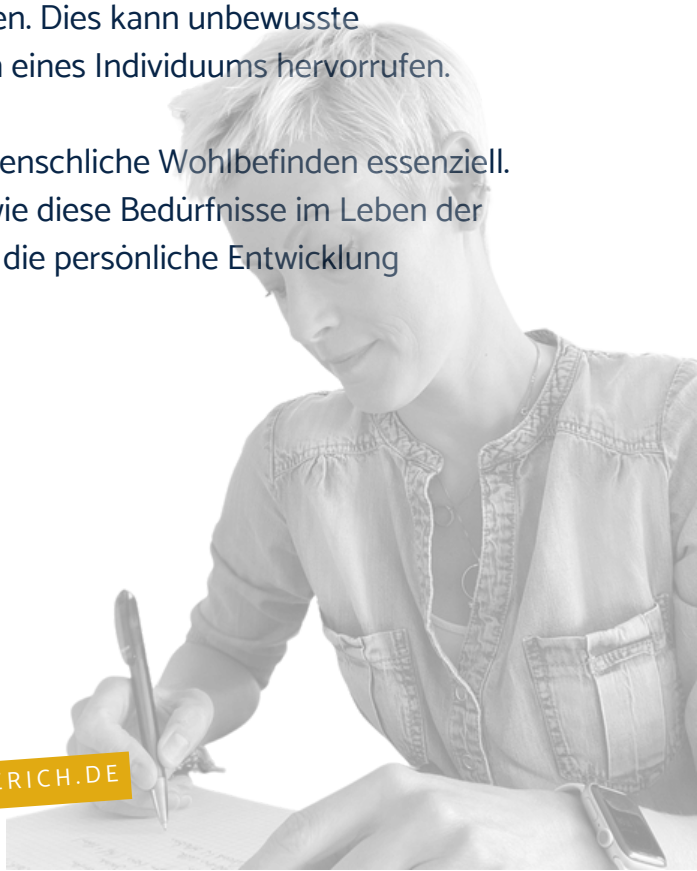


S

- **Symptome:**
  - Körperliche oder geistige Hinweise auf Blockaden oder ungelöste innere Konflikte, die im Coachingprozess thematisiert werden können.
- **Systemisches Familienstellen:**
  - Siehe ‚Familienstellen".
- **Selbstmanagement:**
  - Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu steuern, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen. Es umfasst Techniken wie Zeitmanagement, Stressbewältigung und emotionale Intelligenz.
- **Selbstmanipulation:**
  - Siehe ‚Manipulation/Selbstmanipulation".
- **Spirituelle Haltung > Zufälle:**
  - Der Glaube, dass es keine wirklichen Zufälle gibt, sondern dass alle Ereignisse im Leben einen tieferen Sinn und Zweck haben. Diese Haltung fördert das Vertrauen in den Fluss des Lebens und die spirituelle Entwicklung.

T

- **Tetralemma:**
  - Ein Konzept aus der systemischen Arbeit, das vier unterschiedliche Sichtweisen auf eine Entscheidung oder ein Problem umfasst und dadurch neue Perspektiven eröffnet.
- **Trans-Generationales / Weitervererben von Trauma und Schmerz:**
  - Das Konzept, dass Traumata und ungelöste emotionale Konflikte über Generationen hinweg weitergegeben werden. Dies kann unbewusste Verhaltensmuster und Blockaden im Leben eines Individuums hervorrufen.
- **Trias Liebe – Anerkennung – Zugehörigkeit**
  - Diese drei Grundbedürfnisse sind für das menschliche Wohlbefinden essenziell. In meiner Arbeit gehe ich der Frage nach, wie diese Bedürfnisse im Leben der Klienten erfüllt werden und wie sie sich auf die persönliche Entwicklung auswirken.



U

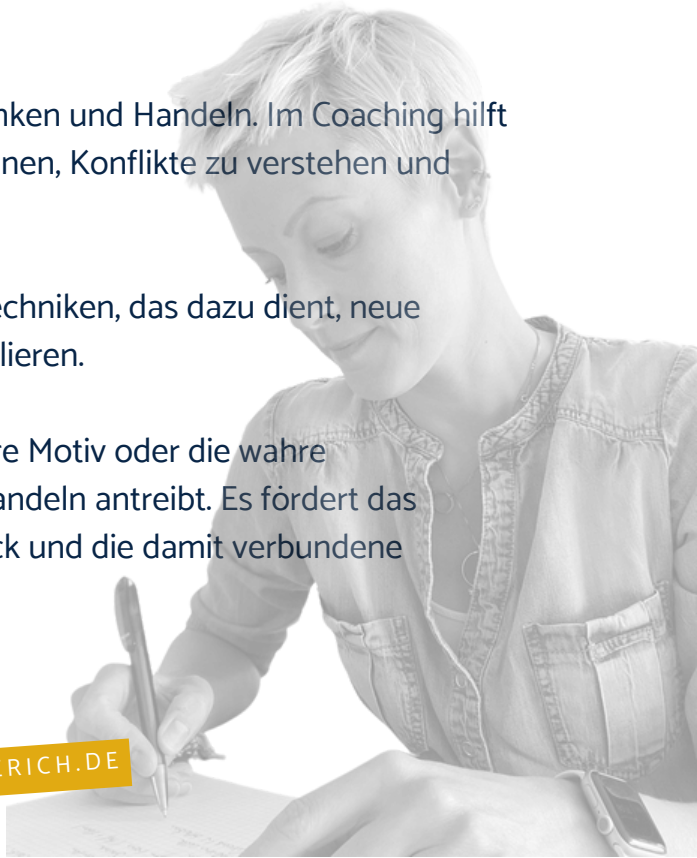
- **Unconscious Bias:**
  - Unconscious Bias beschreibt die unbewussten Vorurteile, die unser Denken und Handeln beeinflussen. In meiner Arbeit helfe ich den Klienten, sich dieser unbewussten Muster bewusst zu werden, um sie zu hinterfragen und in ihrem Handeln mehr Offenheit und Fairness zu integrieren.

V

- **Visualisierung:**
  - Eine Technik, bei der positive Bilder oder Zukunftsvisionen genutzt werden, um Ziele zu manifestieren und den Fokus zu stärken.
- **Verschwiegenheit (heiliger Raum):**
  - Ein fundamentales Prinzip im Coaching, bei dem der Coach das Vertrauen des Klienten wahrt und ein sicherer Raum für persönliche Themen geschaffen wird.
- **Verstrickungen:**
  - Emotionale oder psychologische Bindungen, die durch belastende familiäre oder soziale Beziehungen entstehen. Diese können den Klienten in ihrer Entwicklung blockieren und sollten bearbeitet werden.
- **Vortrag:**
  - In meinen Vorträgen gebe ich den Teilnehmern praxisrelevante Werkzeuge, die sie sofort in ihrem Alltag anwenden können. Es geht darum, die Themen Haltung, Mindshift und Resilienz greifbar und umsetzbar zu machen, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

W

- **Wertespektrum:**
  - Unsere Werte prägen unbewusst unser Denken und Handeln. Im Coaching hilft das Wertespektrum, eigene Werte zu erkennen, Konflikte zu verstehen und bewusste Entscheidungen zu treffen.
- **Wiederholung:**
  - Ein Schlüsselelement in vielen Coaching-Techniken, das dazu dient, neue Verhaltensweisen und Denkmuster zu etablieren.
- **WHY (Dein Why finden):**
  - Der Prozess, bei dem man das tiefere, innere Motiv oder die wahre Lebensaufgabe entdeckt, die das eigene Handeln antreibt. Es fördert das Bewusstsein über den eigenen Lebenszweck und die damit verbundene Motivation.



- **Workshop:**
  - In Workshops setze ich das Gelernte aus meinen Vorträgen um. Durch gezielte Übungen und Reflexionen unterstütze ich die Teilnehmer, ihre Haltung zu stärken und Resilienz aufzubauen. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung und Transformation.

3

- **Zürcher Ressourcen Modell:**
  - Ein selbstmanagementbasiertes Coaching- und Trainingskonzept, entwickelt von Maja Storch und Frank Krause, das kognitive, emotionale und unbewusste Prozesse vereint. Durch Bilder, Körpersignale und bewusste Zielformulierungen werden innere Ressourcen aktiviert und nachhaltige Veränderungen ermöglicht. Der Einbezug von Embodiment verstärkt die Verankerung neuer Handlungsweisen, indem Körper und Emotionen gezielt in den Entwicklungsprozess integriert werden.