



Dr. Christoph Schmidt-Lellek, Frankfurt a.M.

Impulsreferat, Mittwoch, 6. Juni 2012

Life-Coaching als Anleitung zur Selbstsorge

Coaching als berufsbezogene Beratung für Fach und Führungskräfte ist in besonderem Maße herausgefordert, auf Veränderungen in den Arbeitswelten zu reagieren und seine

Konzepte entsprechend weiterzuentwickeln. So zielt Life-Coaching nicht allein auf eine größere Effizienz des beruflichen Handelns, sondern es soll darüber hinaus ein gelingendes Leben als übergreifendes Ziel in den Blick nehmen. Dazu gehört die Fähigkeit, krankheitsfördernde Arbeits- und Lebensstile als solche zu erkennen und seine Lebensgestaltung nicht nur an äußeren Anforderungen, sondern auch an inneren Gegebenheiten auszurichten.

Life-Coaching intendiert eine Ausweitung des Horizonts im Coaching: Es richtet sich auf den gesamten Lebenszusammenhang eines Menschen (horizontale Ausweitung) und auf den ganzen Menschen in allen seinen Dimensionen (vertikale Ausweitung). Dabei geht es u.a. um die Fragen, wie durch berufliche Arbeit Sinn, Glück und Verantwortung erlebt und welche Bedingungen damit für ein gelingendes Leben geschaffen werden können. Gelingendes Leben – und nicht nur gelingendes Berufsleben – ist das Ziel der Selbstsorge. Life-Coaching kann dazu als Anleitung dienen.

Kurzvita

Dr. phil. Christoph Schmidt-Lellek, geb. 1947, Studium der ev. Theologie und Philosophie sowie der Erziehungswissenschaften, 2006 Promotion (TU Chemnitz); 1978-1988 Lektor eines Fachverlages für Psychologie und Psychotherapie; freiberufliche Praxis für Psychotherapie (HP) und Supervision (DGSv) und seit 1998 für Coaching (DBVC) in Frankfurt a.M.; Mitherausgeber und Redakteur der Fachzeitschrift „Organisationsberatung, Supervision, Coaching“ (VS Verlag); zahlreiche Veröffentlichungen zu Psychotherapie, Supervision und Coaching, insbesondere zur Konzeptentwicklung, zu ethischen Fragen und zur Professionalisierung des Coaching; Mitarbeit am Kompendium mit den Professionsstandards des DBVC.

E-Mail: Kontakt@Schmidt-Lellek.de

Internet: www.Schmidt-Lellek.de

Wichtige Literatur

- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Buer, F. & Schmidt-Lellek, C. (2008). Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC) (Hrsg., 2010). Leitlinien und Empfehlungen für die Entwicklung von Coaching als Profession. Kompendium mit den Professionsstandards des DBVC (3., erw. Auf.). Osnabrück: DBVC Geschäftsstelle.
- Gussone, B., Schiepek, G. (2000). Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Schmid, W. (2004). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Schmidt-Lellek, C. (2006). Ressourcen der helfenden Beziehung. Modelle dialogischer Praxis und ihre Deformationen. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Schmidt-Lellek, C. & Buer, F. (Hrsg., 2011). Life-Coaching in der Praxis. Wie Coaches umfassend beraten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmidt-Lellek, C. & Schreyögg, A. (Hrsg., 2011). Philosophie, Ethik und Ideologie in Coaching und Supervision. Wiesbaden: VS Verlag.
- Seel, M. (1999). Versuch über die Form des Glücks. Studien zur Ethik. Frankfurt/M.: Suhrkamp.