

Martina M. Schuster

AuditiveCoaching®

Coaching mit Musik, Klang und Gesang

Einführung in eine neue Methode mit uralten Wurzeln

IMPRESSUM

© 2017 - 2019 Martina M. Schuster

Hrsg. ConAquila GmbH, Hallbergmoos

4. überarbeitete Auflage, September 2019

info@conaquila.de

www.conaquila.de

Umschlaggestaltung & Layout: ConAquila GmbH

Bildnachweis, Cover: Canva

ISBN 978-3-7450-0564-6

Über die Autorin

Martina M. Schuster arbeitet als Coachin, Beraterin, Autorin, Sängerin, Musiktherapeutin, Unternehmerin. Die Ressourcen der Musik, der Klänge und der Gesänge zum einen mit den Methoden des klassischen Coachings zusammenzubringen und zum anderen Menschen zu begeistern, diese wichtigen Quellen wieder zu aktivieren - anstatt sie nur zu konsumieren - sind zentrale Themen in ihrer Arbeit. Vor mehr als zehn Jahren begann sie die Wirkung der Musik, der Klänge und der Stimme im Coaching zu erforschen und später diese dann in ihren Sitzungen umzusetzen. Daraus entstand das AuditiveCoaching®, wofür es nun auch eine Ausbildung gibt.

Sie studierte Betriebswirtschaftslehre sowie Psychologie und war über zwölf Jahre in der Geschäftsführung eines innovativen, international tätigen Unternehmens bevor sie die psychosoziale Gesundheit der Menschen in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellte.

Mehr über die Autorin erfahren Sie auf ihren Seiten:

www.martinamschuster.de oder www.conaquila.de

Vorwort

Einleitung

1

MUSIK, KLÄNGE UND GESANG

Was ist Musik?

Musik gehört zum Menschen

Über Klänge

2

COACHING - EINE EINLEITENDE BETRACHTUNG

Begriffsbestimmung ‚Coaching‘

AuditiveCoaching®

Ziele des Coachings

Abgrenzung zur Therapie

Abgrenzung zu Training und Beratung

Training

Consulting, Beratung

Bewusster Rahmenwechsel

Anmerkungen zu Methoden im klassischen Coaching

Rapport als Grundvoraussetzung

Kein Erfahrungsaustausch seitens des Coaches

Mögliche Anliegen

3

DAS THEMA STRESS

Was ist Stress und warum wird er individuell empfunden?

Exemplarisch die wichtigsten Arbeitsstressoren

Non-produktiver und produktiver Stress

Auswirkungen

Fazit

4

GESUNDHEIT, RESILIENZ UND ANDERE SCHÄTZE

Gesundheit

Resilienz

Selbstregulation

Volition

5

RHYTHMUS, HARMONIE UND KOHÄRENZ

6

Rhythmus

Harmonie

Synchronizität ist nicht gleich ‚gesunde‘ Harmonie

Das Prinzip der Homöostase

Kohärenz und Gefühle

6

DIE STIMMUNG BE‘STIMMT‘ DIE WAHRNEHMUNG

Was ist Wahrnehmung?

Der Mensch erschafft seine Wirklichkeit

Die Hypothesentheorie

Fakten

Exkurs: Der Pygmalion Effekt

7

WAHRNEHMUNGSFILTER KONKRET

Werte und Moralvorstellungen

Glaubenssätze - Motor oder Bremse

Gefühle und Emotionen

Der Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen

Warum haben wir Emotionen bzw. Gefühle?

*Bewusst wahrgenommene Gefühle machen flexibel
Gefühle in Coachingsitzungen*

Fazit für das Coaching

8

WESENSMERKMALE DES AC

Einsatz von Instrumenten

Einsatz der Stimme durch singen und tönen

Warum singen viele Menschen nicht?

Der Atem und die Stimme

Wie das Singen die Persönlichkeit beeinflusst

Die Stille

Körpereinsatz

Einsatz von Meditationen

Fantasiereisen - Imagination stärken durch Musik

Meditation des Hörens

Musikstücke jedweder Art

Klänge der Natur und des Alltags

Nähe, Distanz und die emotionale Relevanz

Aktiver und rezeptiver musikalischer Einsatz

FUNKTIONEN UND ERLEBNISQUALITÄTEN DER MUSIK IM AC

Halt gebend

Bewegt im Hier und Jetzt

Intensiviert Gefühle

Als Stimulus zum Erlernen neuer Verhaltensweisen

Erinnert

Führt weg

Ist machtvoll

Hat Symbolcharakter

Projektionsfläche

Transzendente Kraft

SCHLUSSBETRACHTUNG

MUSIK, KLANG & GESANG ALS RESSOURCE

QUELLENVERZEICHNIS
