

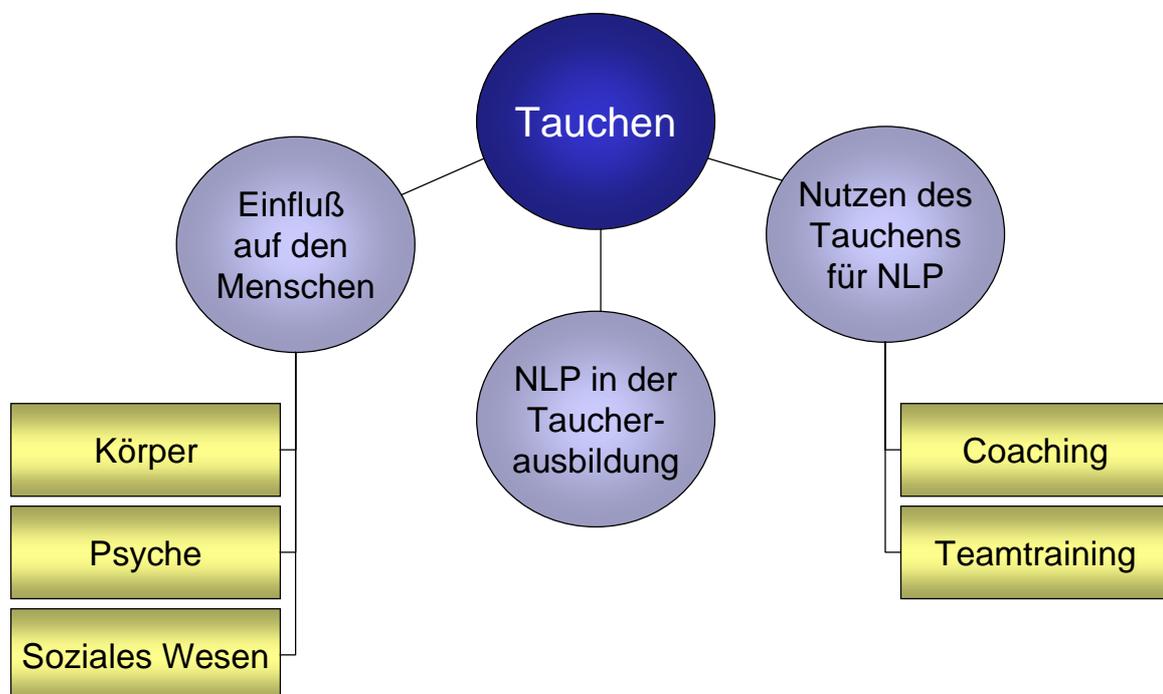
NLP-Techniques under Pressure

Teamtraining & Coaching mittels Tauchen NLP in der Taucherausbildung

Ich freue mich, dass Sie mit mir eintauchen in dieses weitestgehend noch unerforschte Gebiet der Kommunikation, das doch auf so vielfältige Weise den Menschen beeinflusst und mittels und für NLP interessante Facetten zu bieten hat.

Mit welchen **drei Fragen** beschäftigt sich mein Beitrag?:

- **Auf welche Arten beeinflusst Tauchen den Menschen?**
- **Welchen Stellenwert hat NLP im Tauchen und in der Ausbildung von Tauchern?**
- **Wo kann NLP vom Tauchen profitieren?**



© Nathalie Scherfler, 2004

Auf welche Arten beeinflusst Tauchen den Menschen?

Tauchen wird vordergründig oft als **Sport**, als **Urlaubsaktivität** erlebt. Für die meisten Menschen übt das Eintauchen in eine völlig neue Welt – die uns aus unserer physiologischen Konstitution heraus verschlossen wäre – eine **große Faszination** aus. Eine Welt der Stille, der Weite und der drei Dimensionen. Schweben wird möglich und das Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt.

Diese Welt kann aber auch **fremd und bedrohlich** sein. Atmen ohne Technik ist unter Wasser nicht möglich – und wer garantiert, dass eben diese Technik auch wirklich immer funktioniert? Eine Welt, die unbekannte Lebewesen und Gefahren verbergen kann. Strömungen, Tiefen, physiologische Auswirkungen der eingeatmeten Gase ... Eine Welt, in der jeder von seinem Tauchpartner abhängig ist und gleichzeitig nicht in gewohnter Weise mit ihm kommunizieren kann.

Auf welche Dimensionen des Menschen hat das Tauchen nun Auswirkungen?

Tauchen beeinflusst – nicht nur im Kontext von Coaching und Teamtraining – **drei Dimensionen** des Menschen:

- **den Körper,**
- **die Psyche** und
- **den Menschen als soziales Wesen.**

Tauchen und Körper

Um Tauchen als Aktivität auszuüben, muss der Taucher **aus** seiner **Alltagssituation heraustreten** – und dabei viele Dinge hinter sich lassen: sein gewohntes Alltagsleben, seine Arbeit, teilweise Stress, oft auch die Großstadt. Die Anreise zum Tauchplatz – Fluss, See oder Meer – der meist an einem sehr schönen Platz in der Natur gelegen ist, verändert bereits den inneren wie äußeren Zustand.

Mehr Grün, gute Luft, weniger bzw. andere Umweltreize; oft erfolgt die Anreise auch mit dem Schiff – Wind, Wasser, Wellen, Sonne und freier Himmel schaffen in Kombination mit Vorfreude, gedanklichem Fokus auf den Tauchgang, Aufregung, Spannung und manchmal auch etwas Angst, schon im Vorfeld ein intensives geistiges und körperliches **Erleben von Natur, Abenteuer und sich selbst.**

Während der Vorbereitung vor Ort steigt die Konzentration. Die Ausrüstung muss exakt eingestellt und überprüft werden. Gemeinsam mit dem Tauchpartner erfolgt vor dem Tauchgang ein letzter Check des Equipments und des Tauchgangsprofils. Der **gedankliche Fokus verdichtet** immer mehr.

Die letzten Minuten vor dem Eintauchen sind geprägt von Konzentration, Vorfreude, Aufregung und **intensiven Körperempfindungen**. Aber sie sind auch mühsam und beschwerlich. 10-20 kg Ausrüstung am Körper in Kombination mit Flossen an den Füßen machen das Vorwärtskommen (nicht nur) am schwankenden Boot zur Herausforderung. Dicke Neoprenanzüge und Kopfhauben tun das Übrige, um jeden Taucher zum Schwitzen zu bringen...

Endlich das ersehnte Eintauchen ins erfrischende Nass und die Verwirklichung des Traums vielleicht jedes Menschen – das Gefühl der **Schwerelosigkeit** im dreidimensionalen Raum. Taucher berichten davon, wie körperlos und gleichzeitig angenehm das Gefühl dieses von der „normalen“ Umwelt abgeschnittene Schweben ist. Speziell das Tauchen macht dieses **höchst unterschiedliche Körpererleben innerhalb von Sekunden** spürbar – einerseits die sehr anstrengende, beschwerliche und unangenehme Situation über Wasser, die durch einen einzigen Schritt in Freiheit und Schwerelosigkeit unter Wasser verwandelt werden kann.

Darüber hinaus verändert sich das Körpererleben durch eine „**Verschiebung**“ der **Repräsentationssysteme** unter Wasser. Das einzig wahrnehmbare Geräusch ist der eigene gleichmäßige und verlangsamte Atem, wodurch ein tranceähnlicher und meditativer Zustand induziert wird. Über das Atemgeräusch hinausgehend liefert der auditive Kanal unter Wasser praktisch keine Informationen. Geschmacks- und Geruchssinn sind hier völlig ausgeschaltet. Informationen werden somit fast ausschließlich visuell und teilweise auch kinestätisch wahrgenommen. Die üblicherweise verwendeten Repräsentationssysteme treten somit in eine andere Position, Reihenfolge und Intensität. Daraus ergibt sich zwangsläufig eine höhere Aufmerksamkeit und **intensivere Wahrnehmung**.

Tauchen und Psyche

Die dargestellten Eigenheiten des Tauchens sowie sein Einfluss auf den Menschen und seinen Körper beeinflussen auch das psychische Erleben von Tauchern.

Das Vorhandensein von **Risiken und Gefahren** ist hierbei ein sehr interessanter Aspekt. Risiken und Gefahren unter Wasser gibt es – Equipment, Strömungen, Tiefe, Tier- und Pflanzenwelt um nur einige der **realen** zu nennen. Dazu kommen **subjektiv wahrgenommene** Gefahren und der unterschiedliche Umgang jedes einzelnen mit den beschriebenen Bedrohungen. Daraus folgt auch ein unterschiedlicher **Umgang mit den eigenen Grenzen**, an dem speziell mittels Tauchen gearbeitet werden kann.

Die dem Tauchen immanente **hohe Gefühlsintensität**, ergibt sich nicht nur aus den Einflüssen auf den menschlichen Körper, sondern auch durch die Verdichtung der psychischen Aktivierung durch das Empfinden von Konzentration, Spannung, Abenteuer, Freude, Spaß, usw.. Der **Geist wird immer stärker fokussiert** – Anreise, Vorbereitung, Eintauchen in die Welt der Schwerelosigkeit, Reizreduktion, Atemtrance, verengtes Blickfeld durch die Taucherbrille – es entsteht eine Bündelung der Konzentration und eine stärkere und **tranceartige, oft meditative Orientierung nach innen**.

Vertrauen und Selbstvertrauen werden durch das Tauchen aktiviert. Tauchen fördert das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten. Neue Fertigkeiten werden innerhalb kürzester Zeit gelernt, Technik wird beherrschbar gemacht, eine völlig neue Welt wird erobert. Darüber hinaus werden die eigenen Grenzen laufend erweitert. Weiters muss dem Tauchpartner Vertrauen geschenkt werden – für viele Menschen eine neue Erfahrung. Umgekehrt muss der Taucher auch der Anforderung nachkommen, dem Vertrauen seines Tauchpartners gerecht zu werden

Daraus ergibt sich auch das dem Tauchen typische Übernehmen von **Verantwortung** für sich **selbst und andere** bzw. das Abgeben von Verantwortung an andere.

Tauchen und der Mensch als soziales Wesen

Tauchen bewegt den Menschen als soziales Wesen.

Zum einen in einer interessanten **Kombination aus Einzelaktivität, Paarbeziehung und Gruppendynamik**. Gruppendynamik deshalb, da tauchen meist in einer Gruppe stattfindet, sprich als Gruppenaktivität strukturiert ist.

- **Isolation in der Tiefe**
- **Verantwortung für und Beziehung zum Tauchpartner**
- **Übernahme einer Rolle in der Gruppe**

– zwischen diesen Polen bewegt sich jeder Taucher.

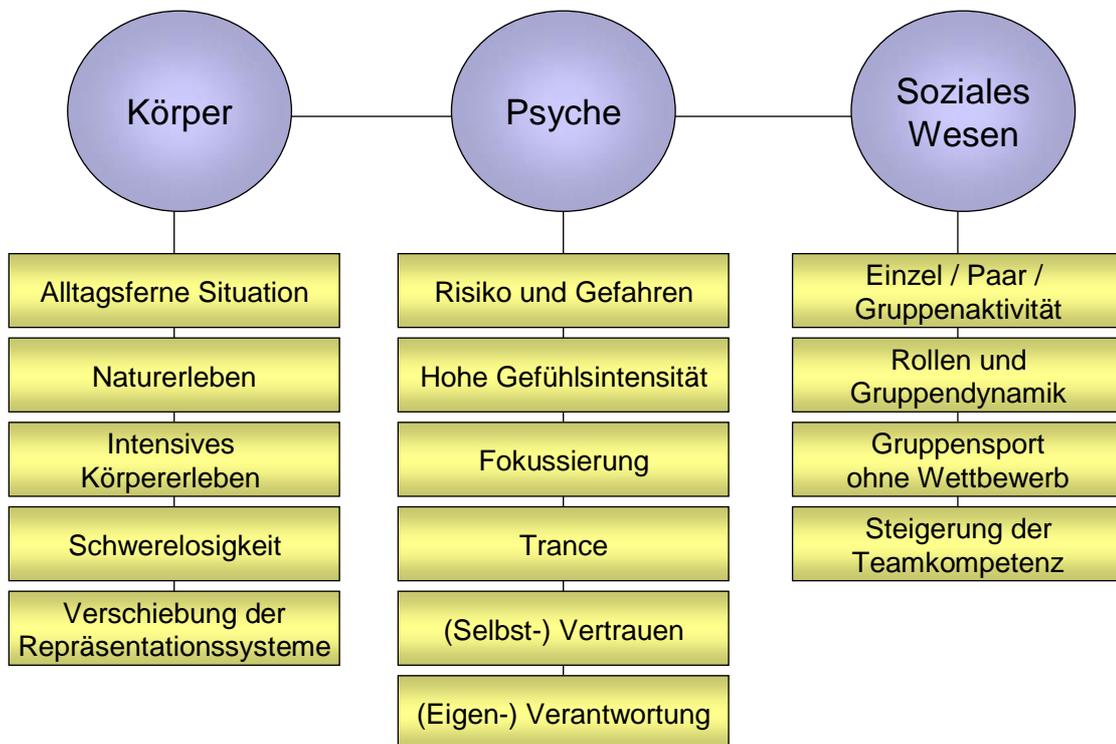
Zum anderen hat Tauchen auf jeden einzelnen völlig unterschiedliche Auswirkungen. Dies macht das Thema der **Rollenübernahme** in diesem Kontext so speziell, da die Situation über und unter Wasser auch eine jeweils **andere Gruppendynamik** zu Tage bringt. **Neue Rollen** werden auf mehreren Ebenen übernommen und gelernt.

Beim Tauchen wird ganz besonders deutlich, dass **Stärken und Schwächen** kontextabhängig und von daher lernbar bzw. modifizierbar sind.

Wettbewerb gewinnt im Tauchen als Sport und Gruppenaktivität eine neue oder zumindest unübliche Dimension. „Ziele“ im üblichen Sinn gibt es unter Wasser kaum. Lediglich Tiefe oder schwierige Tauchplätze könnten hier Wettbewerb herausfordern – allerdings ist auch hier der Tauchpartner unersetzlich. Der größte Wettbewerb im Tauchen ist der des einzelnen gegen die Naturgesetze oder gegen sich selbst, sprich gegen die eigenen Grenzen. Tauchen als **Sport** findet innerhalb der Gruppe **ohne Wettbewerb** statt.

Die bereits beschriebenen Aktivität in der Natur gemeinsam mit anderen Menschen, das Vertrauen in und das Übernehmen von Verantwortung für andere sind hier ebenfalls wesentliche Aspekte.

Einfluss des Tauchens auf den Menschen



© Nathalie Scherfler, 2004

Welchen Stellenwert hat NLP im Tauchen und in der Ausbildung von Tauchern?

Der zweite Teil meines Beitrags befasst sich mit der Anwendung von NLP-Trainingsmethoden im Tauchsport – vor allem in der Ausbildung von Tauchern.

Wo unterstützt NLP die Ausbildung von Tauchern?

Im Wesentlichen in drei Aspekten:

- in der **klassischen Erwachsenenbildung** im kognitiven Sinn,
- im **Erlernen neuer körperlicher Fähigkeiten** und
- in der **nonverbalen Lern- und Kommunikationssituation** unter Wasser.

Hypnotische Sprachmuster, Reframing, Anker, Metaphern, Modellieranleitungen und **Metaprogramme** sind ausgezeichnete Tools diese Prozesse anzuleiten. Im Folgenden finden sich einige Beispiele zu den jeweiligen Techniken.

• **Ankern**

Gemachte Lernerfahrungen, emotional hochwertige Situationen, Spaß und Humor beim Erlernen der neuen Fähigkeit werden geankert und beispielsweise in kritischen Situationen unter Wasser gelöst. Unter Wasser liegt der **Schwerpunkt auf visuellen** und auch **kinestätischen Ankern**. Da die Kommunikationssituation unter Wasser stark eingeschränkt ist, ist es besonders wichtig Ressourceanker (z.B. Sicherheit, guter Zustand) bereits vorab – und eben visuell bzw. kinestätisch – zu implementieren.

• **Hypnotische Sprachmuster**

können eingesetzt werden, um das **Unterbewusstsein auf das zu Lernende vorzubereiten & neue Fähigkeiten gut zu lernen**. Die **Überwindung eventueller Lernschwierigkeiten** und die **Verankerung bereits gelernter Inhalte** werden durch die Anwendung hypnotischer Sprachmuster ebenfalls unterstützt.

So wird z.B. das Trance induzierende Atemgeräusch unter Wasser mittels hypnotischer Sprachmuster mit Beginn der Ausbildung als Geräusch der Entspannung und Lebensfreude visuell verankert. („Es ist wichtig unter Wasser ruhig

und gleichmäßig zu atmen – und mit jedem tiefen Atemzug, den du hörst, bemerkst du, wie leicht es ist zu entspannen und während du dich immer weiter entspannst kannst du vielleicht schon bei den ersten Atemzügen das Gefühl der inneren Freude spüren, von dem alle Taucher berichten“. Diese Sequenz begleite ich mit Armbewegungen, die die Atemfrequenz aufgreifen, verdeutlichen, betonen und eben verankern).

- **Metaprogramme**

Bereits in den Grundlagen – wie bereite ich den Lernstoff für Taucher auf, ist das Wissen über die Funktionsweise der Metaprogramme von unschätzbare Bedeutung.

Prozessorientiert versus Optionen; vom Überblick ins Detail und umgekehrt; internal versus external – um nur einige zu nennen, die das Unterrichten und vor allem das Lernen unschätzbare vereinfachen. Die Lerninhalte können auf Basis der jeweiligen Metaprogramme des einzelnen Schülers aufbereitet werden. Dies gilt vor allem für kritische oder schwierige Situationen in der Ausbildung.

In der Einteilung der Buddy-Teams (= Tauchpartner-Gruppe) können je nach Kontext gleiche oder ergänzende Metaprogramme hilfreich sein.

- **Modellieranleitungen**

Unbewusst werden sehr viele Tauchlehrer Modellieranleitungen im Sinn von „Schau mir zu“ anwenden. NLPisten können hier weit reichende theoretische Hintergründe nutzen um das „**Schau mir zu**“ auch auf **unterschiedlichen logischen Ebenen**, sowie auch für **unterschiedliche Metaprogramme** zu übersetzen.

- **Reframing**

Besondere Bedeutung kommt dem Reframing zu. **Unangenehme Lernerfahrungen** oder auch **einschränkende Erinnerungen** aus der Vergangenheit und Ängste können speziell im Tauchkontext gut reframt werden, da hier ein völlig neuer Lernkontext ohne Referenzerfahrungen vorliegt.

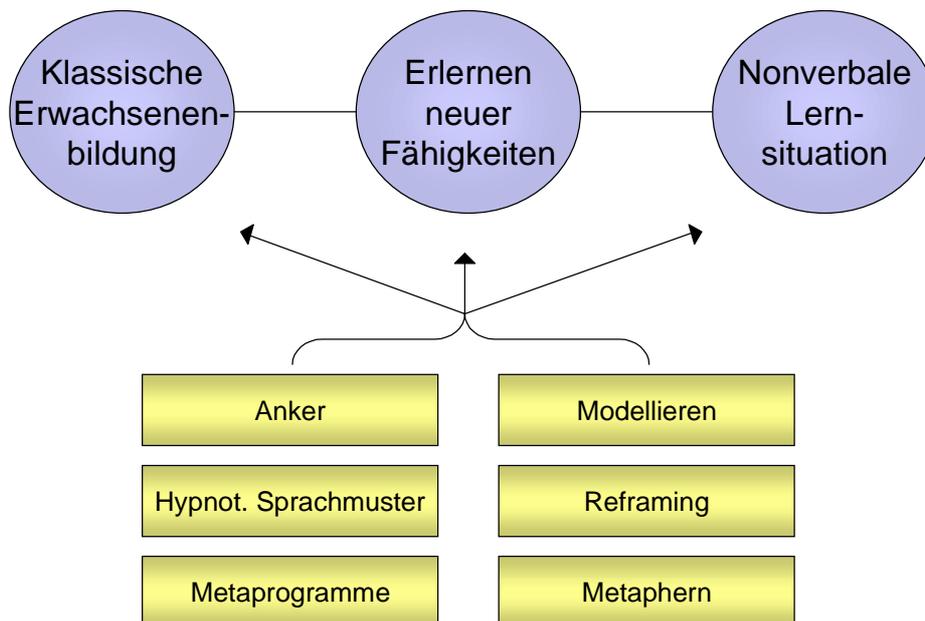
Kontext- und Bedeutungsreframing sind ebenfalls im Vorfeld von Tauchgängen relevant. So lösen der erste Tief-, Wrack- oder Nachtauchgang oft Ängste aus, die mit dieser Technik in einen neuen Rahmen gestellt werden können. Angst in der Tiefe kann z.B. als Signal für mehr Achtsamkeit auf sich selbst und den Tauchpartner gedeutet werden.

- **Metaphern**

Sind einerseits gut anzuwenden, da im Tauchen **theoretisches Wissen** aus Physik, Physiologie, Materialtechnik, Meeresbiologie, und vielem anderen mehr gelehrt wird, wo manche Menschen „Vorbelastungen“ aus der Schulzeit mitbringen. Metaphern und Analogien helfen hier, das zu Lernende **leichter verständlich** zu machen.

Andererseits sind Metaphern im Tauchen hilfreich, da so das Verständnis für eine völlig fremde Welt – mit ihren **Gefahren für Taucher**, aber auch ihrer **Gefährdung durch Taucher** zumindest in Ansätzen geschaffen werden kann.

NLP in der Taucherausbildung



© Nathalie Scherfler, 2004

Wo kann NLP vom Tauchen profitieren?

Der dritte und abschließende Teil meines Vortrags befasst sich mit der Frage: wo kann NLP vom Tauchen profitieren bzw. neue Anwendungsfelder antizipieren?

– die Antwort gleich vorweg:

im Coaching und im Teamtraining

Bis dato gibt es noch sehr wenige wissenschaftliche Studien zur Auswirkung des Tauchens auf die Psyche des Menschen. Der Fokus der Forschung liegt noch auf den körperlichen Veränderungen, die durch das Tauchen induziert werden. Doch welcher NLPist gibt sich schon mit aktuellen Studien allein zufrieden? Mehr noch – verweigert sich der offensichtlichen Wahrnehmung dessen was ist?

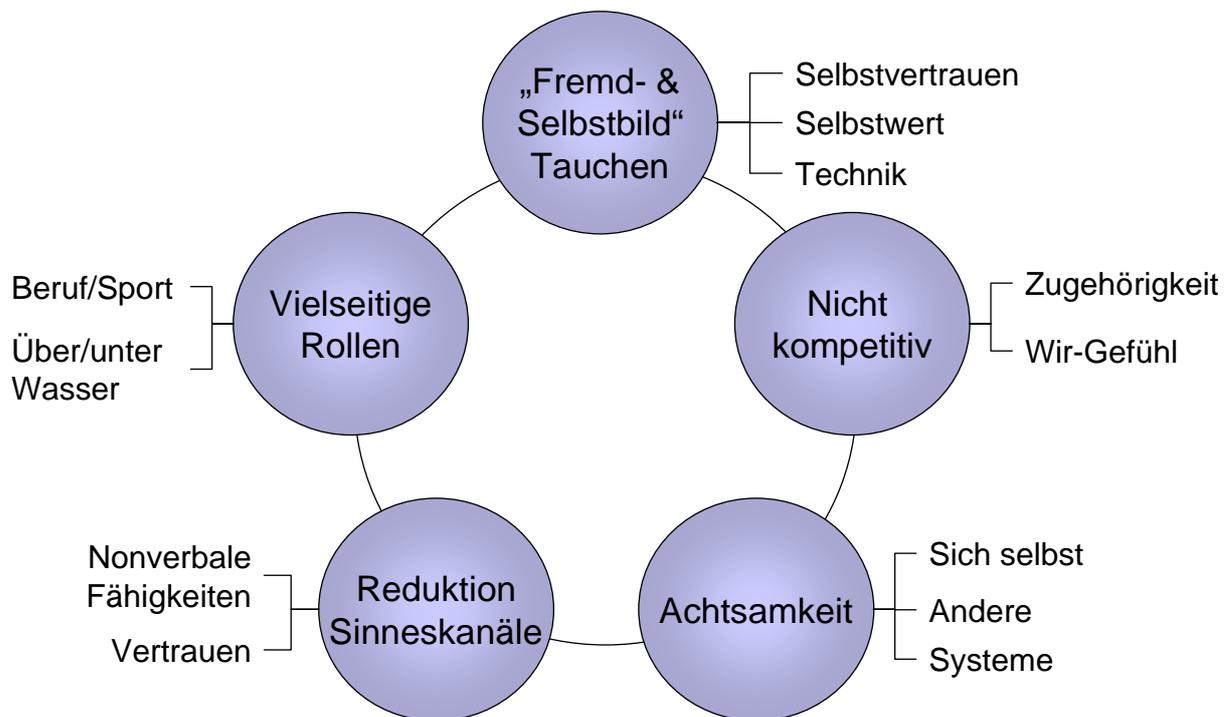
Neben eben diesen bisherigen Ergebnissen kann der aufmerksame Beobachter wahrnehmen, dass Menschen, die sich kurz- oder langfristig in der Welt unter Wasser aufhalten, auch **persönlichen Veränderungen unterliegen** und ihre Erlebnisse auch in die Alltags- und/oder Berufssituation integrieren.

Welche relevante Themenbereiche und Potentiale aktiviert das Tauchen dabei – und welche Umfeldfaktoren induziert das Tauchen, um hier einen zusätzlichen Nutzen für Coaching und Teamtraining mittels NLP zu schaffen? (In diesem Beitrag beschränke ich mich darauf, wie Menschen und Teams allein durch die Aktivität des Tauchens beeinflusst werden ohne dabei spezielle Übungen durchzuführen, die die vorliegenden Ergebnisse intensivieren und weitere Ergebnisse erzielen können.)

5 Besonderheiten des Tauchens machen Coaching und Teamtraining mittels Tauchen außergewöhnlich attraktiv und effizient:

- „**Fremd- und Selbstbild**“ des Tauchens unterscheidet sich massiv.
- Tauchen ist eine **nicht kompetitive** Sportart bzw. Betätigung.
- Tauchen schult die **Achtsamkeit**.
- Tauchen **reduziert die Anwendbarkeit der Sinneskanäle**.
- Tauchen macht das **Übernehmen und Erleben vielseitiger Rollen** möglich.

Die Besonderheiten des Tauchens



© Nathalie Scherfler, 2004

- **„Fremd- und Selbstbild“ Tauchen**

Zuordnungen von Nicht-Tauchern zu dieser Sportart sind zu einem hohen Prozentsatz Beschreibungen wie: **gefährlich, technisch, schwierig**. Tauchen wird also sehr komplex, kompliziert, technisch und risikoreich wahrgenommen.

In der **Anwendung** hingegen ist Tauchen **sehr einfach und rasch zu lernen**. Fortschritte und Erfolge treten innerhalb kürzester Zeit ein. Bereits nach vier Kurstagen erhält ein Taucher den Grundschein und kann – gemeinsam mit seinem Tauch-Buddy – Tauchgänge unternehmen.

Technik wird leicht lern- und beherrschbar gemacht und Taucher lernen sehr schnell, sich auf diese Technik grundsätzlich zu verlassen.

Eben dieser große Unterschied zwischen Außen- bzw. Fremdwahrnehmung und dem tatsächlichen Selbstbild der Sportart Tauchen gibt einen starken Impuls auf die **Steigerung von Selbstwert und Selbstvertrauen**. Vor allem auch deshalb, da dieser Unterschied vom einzelnen nicht als solcher wahrgenommen wird, sondern das **subjektive Erleben den raschen Lernprozess in einem als schwierig besetzten Kontext bemerkt**.

Durch das Erlernen vieler neuer Fähigkeiten, das Überwinden von Ängsten und die Eroberung einer völlig neuen Welt entsteht bei den meisten Menschen ein stärkeres **Vertrauen in sich selbst**, für manche wird Unvorstellbares möglich. In weiterer Folge ist zu beobachten, dass sogar der **Selbstwert** durch das Tauchen zunimmt. Dies gilt auch für den Wert, den Mitglieder ihrem Team zuschreiben.

- **Nicht kompetitive Sportart**

Tauchen ist eine **nicht kompetitive und Leistungsniveau nivellierende Sportart** ohne Wettbewerbsklassen. Sehr erfahrene Taucher können ohne Qualitätseinbuße mit „Tauchneulingen“ unter Wasser gehen und Tauchgänge absolvieren.

Dies macht Tauchen auch für das Teamtraining besonders interessant, da Teammitglieder – unabhängig von tauchtechnischen Vorkenntnissen – am Training teilnehmen können.

Gruppenzugehörigkeit ist im Tauchen einfacher zu erreichen als in anderen Sport- und Freizeitaktivitäten. Einerseits durch das Spezifikum „nicht-kompetitiv“, andererseits sind Taucher eine sehr offene, inhomogene Gruppe mit einem hohen, übergeordneten und gemeinsamen Interesse: die Welt unter Wasser zu erleben und zu genießen.

Diese Faktoren verdichten in Kombination mit der hohen Gefühlsintensität des Tauchens das Teamerleben.

- **Achtsamkeit**

Tauchen schult die Achtsamkeit.
Achtsamkeit **für sich selbst, für andere, für Systeme**.

Der eigene Körper und Körperveränderungen werden ebenso wie psychische Zustände intensiver wahrgenommen. Diese **Sensibilisierung** wird von den meisten Tauchern mit in die Alltagswelt genommen. Die **Erweiterung der eigenen Grenzen**, die im Tauchen immer wieder stattfindet, wird durch die neue Achtsamkeit intensiver integriert. Neue bzw. andere Selbsterkenntnisse und Selbstbewusstsein sind oft die Folge daraus.

Bewusstheit für andere wird im Tauchen ebenfalls geschult. Verantwortung wird für sich, wie auch für andere übernommen. Allgemein durch die Struktur des Buddy-Systems (= Tauchpartner-System) und auch in fordernden Situationen (Strömungen, Probleme über oder unter Wasser, ...), wie sie beim Tauchen entstehen.

Die Achtsamkeit für Systeme bezieht sich auf die Gruppe der Taucher ebenso, wie auf das ökologische System unter Wasser. **Systembewusstsein** wird standardmäßig in der Taucherausbildung gelehrt. **In der Teamentwicklung** wird dieser Bereich stärker **forciert** und nutzt so die effiziente Struktur von Achtsamkeit für den einzelnen, den anderen und das gesamte System im Training einzelner Teams.

Im **Coaching** entwickelt diese dreifache Achtsamkeit und die bewußte Zugehörigkeit zum Tauchpartner und zur Gruppe wesentlich die Bereiche Selbstbewußtsein, Selbstwert, Zugehörigkeit und Verantwortung.

- **Reduktion der genutzten Sinneskanäle**

Der verbale Anteil der Kommunikation macht in etwa 7% aus. Alle weiteren Informationen werden nonverbal gesendet und verarbeitet.

Im Tauchen werden die gewohnten Sinneswahrnehmungen dahingehend verändert, dass die auditiven, olfaktorischen und gustatorischen Kanäle zugunsten des visuellen und kinästetischen in den Hintergrund gedrängt werden. **Kommunikation unter Wasser** ist somit ausschließlich **visuell und über Berührung** möglich. Eine Veränderung der Wahrnehmung findet statt.

In der Teamentwicklung wird dieser Aspekt des Tauchens benutzt, um die nonverbalen Skills der Teammitglieder, die den Großteil der Kommunikation ausmachen, zu schulen und das visuelle Verstehen von Botschaften zu lehren.

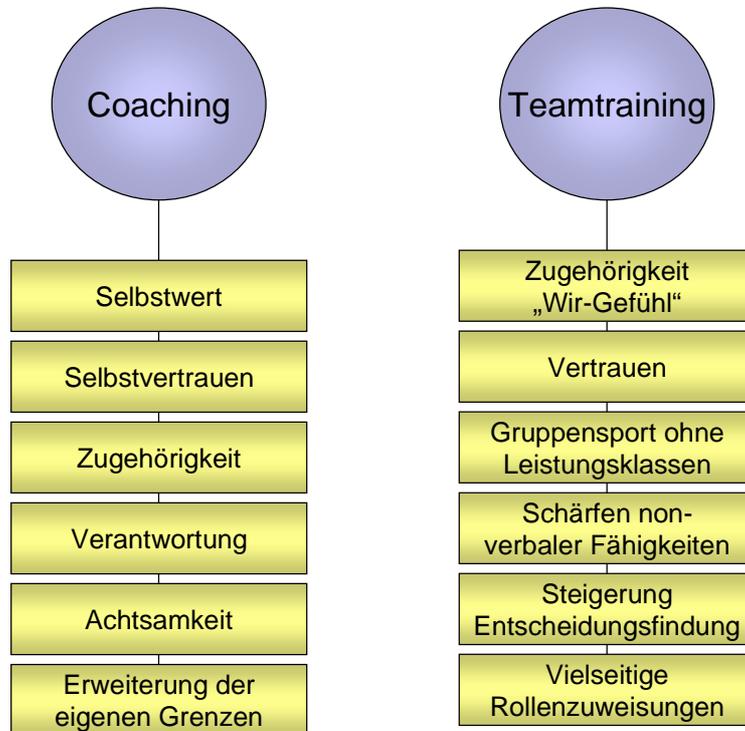
- **Übernehmen und Erleben vielseitiger Rollen**

Menschen treten aus ihren gewohnten Rollen und übernehmen innerhalb der Tauchgruppe **unterschiedliche Rollen im Buddy-System sowie auch innerhalb der Gruppe**. Die Rollenzuschreibung, die an Land getroffen wird, **verändert sich meist unter Wasser**. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass Stärken und Schwächen im Tauchkontext von der jeweiligen Situation abhängig sind und daher unter Wasser oft in einen neuen Rahmen gesetzt werden.

In der Teamentwicklung wird die Vielseitigkeit der gelebten Rollen auch dadurch erweitert, dass das jeweilige Team in der gleichen Zusammensetzung aus dem **Berufskontext in einen Freizeit- und Sportkontext** gesetzt wird.

Das intensive Vertrauensverhältnis in einem Buddy-Team wirkt sich ebenfalls günstig auf die Teamentwicklung aus.

Nutzen des Tauchens für NLP



© Nathalie Scherfler, 2004

Zusammenfassung

Tauchen ist eine **innovative, aktive und Erlebnisorientierte Form des Lernens**, die durch ihren **ausgeprägten Erlebnischarakter** auf allen sinnesspezifischen Ebenen die Einbettung des Gelernten in den persönlichen Erfahrungshorizont erleichtert und durch ein starkes Natur- und Eigenerleben ein **intensives emotionales Potential** aktiviert.

Das Effiziente und gleichzeitig auf mehreren Ebenen wirkende Prinzip von Tauchen als Coaching- und Teamentwicklungsinstrument ist, dass die **Veränderungsarbeit** zu einem großen Teil **auf der unbewussten Ebene** abläuft und durch die hohe Erlebnis- und Gefühlsdichte im Tauchkontext quasi als **Task** parallel und im Hintergrund zur eigentlichen Aktivität des Tauchens abläuft und daher von den Teilnehmern nicht in sonst oft üblicher Weise intellektuell reflektiert und analysiert wird.

Taucher sind in gewisser Weise von ihrer (natürlichen) Umwelt völlig abgeschnitten. **Einsamkeit** und auf sich allein gestellt sein ist unter Wasser ist eine Seite dieser Sportart – ein **Partnersystem**, das darauf baut, dass in manchen Situationen das eigene Leben vom Tauchpartner abhängig bzw. die **Verantwortung** für den Tauchpartner eine sehr große ist, die andere. Dieser Dualismus zwischen dem Allein-Sein, dem „Auf-sich-allein-gestellt-sein“ und gleichzeitig einen sorgenden Partner an der Seite zu haben, ergibt eine interessante Ambivalenz mit vielen Lernaspekten.

Unter anderem ermöglicht diese **Ambivalenz von Nähe und Distanz** ein schrittweises erleben und lernen von Nähe.

Das **Setting rund ums Tauchen** gleicht einer Urlaubssituation, einem entspannenden Kontext mit großem Zeitvolumen und ist daher neben den beschriebenen Vorteilen für Veränderungsarbeit eine hervorragende Ausgangsbasis für **begleitende Coaching-Gespräche und Interventionen**.

Im **Coaching** können mittels Tauchen folgende Bereiche aktiviert werden:

- **Selbstwert und Eigenwahrnehmung** stärken
- **Vertrauen** in sich selbst und andere intensivieren
- **Verantwortung** für sich und andere übernehmen
- **Zugehörigkeit** erleben und lernen
- **Achtsamkeit** für sich, andere und Systeme schulen
- Schärfen **nonverbaler Fähigkeiten**
- **Erweiterung der eigenen Grenzen**

In der **Teamentwicklung** können mittels Tauchen folgende Bereiche aktiviert werden:

- **Gruppenwahrnehmung** stärken
- **Vertrauen** das Team und seinen Platz im System intensivieren
- **Verantwortung** für das Team und die eigene Rolle übernehmen
- **Zugehörigkeit** und Stärkung des **Wir-Gefühls**
- Übernahme und **Lernen neuer Rollen**
- **Achtsamkeit** für sich und andere im System und das Team als Ganzes schulen
- Schärfen und implementieren **nonverbaler Fähigkeiten** und **Kommunikationsstrukturen**
- Erweiterung der **Teamgrenzen**
- Steigerung der **Entscheidungsfindung**

Darüber hinaus wird mittels Tauchen die Team- und Sozialkompetenz in vielen Bereichen gestärkt, wie z.B. Aufmerksamkeit, Zuhören können, Entscheidungen finden, Konflikte lösen, Anerkennung geben und nehmen. Die Erfahrung, dass Stärken und Schwächen immer kontextabhängig (Stärken über Wasser können Schwächen unter Wasser sein und umgekehrt) und von daher auch veränderbar, lernbar und optimierbar sind, erweitert das persönliche Repertoire und die Teamstruktur.

Diese und viele andere Aspekte, wie z.B. spezielles Unterwasser-Training für Teams, können den Bereich Coaching und Teamtraining mittels Tauchen entscheidend erweitern – ein spannendes Feld, in dem noch viel geforscht werden kann ...