

Was ist eigentlich philosophisches Life-Coaching?

5/9/19 +++ Immer mal wieder werde ich gefragt, was eigentlich Life-Coaching in Verbindung mit meinen philosophischen Ansätzen bedeutet. Nun, das ist ein weites Feld. Für viele Coach-KollegInnen ist das in Mode gekommene „Life-Coaching“ schlicht die weichere Art des „systemischen“ Begleitens, insbesondere wenn es über das berufliche Feld hinausführt. Schnell gerät man hier auf die schiefe Ebene der allgemeinen Floskeln von irgendwie „achtsamem“ Wohlfühlen und von anderen Glücksglaubenssätzen, die unter philosophischen Gesichtspunkten eher weniger interessant sind.

Denn eigentlich hat das Wort „Life-Coaching“ eine wirklich sinnvolle Bedeutung, wenn es sagen soll: Hier wird das Bedeutsame in den jeweils ganz eigenen Lebensprozessen aufgesucht und weitergedacht. Insbesondere kann hier philosophisch-wahrheitsorientiert (und nicht nur systemisch-funktional) herausgefunden werden, was überhaupt Bedeutung als Zusammenhang oder Referenz-Sinn für jemanden in seinem Leben hat oder haben kann.

Prosaisch-pragmatisch gesagt: Philosophisch-systematisch inspiriertes Life-Coaching dient dazu, Kopf und Herz aufzuräumen, sodass relativ freie Entscheidungen in Denken und Handeln leichter und ohne Selbst- oder Fremdquälerei möglich sind. Dafür ist Philosophie als Wahrheitswissenschaft und auch als Lebenskunst-Nachdenken, als gewollte Selbst-Aufklärung grundsätzlich und traditionell geeignet.

Meine eigene Methode der tieferen Existenzebenen-Analyse ([TEEA](#)) arbeitet darüber hinaus mit einem umfassend-systematischem Verstehens-Ansatz in philosophischen Begriffen auf allen nur denkbaren Lebensebenen des Einzelnen. Das kann aber auch für Gruppen hilfreich sein, gerade wenn sie sich privat oder beruflich gerade neu bilden. Life-Coaching ist so in jedem Fall ein lebendiges, gegenwärtiges Live-Coaching ;-), das sich mit dem wirklichen eigenen Leben von Einzelnen und in Gruppen befasst und über das ja auch immer schon hilfreiche (quasi-therapeutische) Aus-sprechen meistens bald hinausweist auf einen Weg ernsthaften Selbst- und Fremd-Verstehens. Das hilft in allerlei privaten wie beruflichen Kontexten des konkreten Lebens.

[Blog](#)