

MINDFULNESS-COACHING

«Achtsam im Gespräch zu sein, ist im Coaching essenziell»

Diese neue Rubrik ist in erster Linie als Anregung für die berufliche Perspektive Studierender gedacht. Es soll hier aufgezeigt werden, welche zahlreichen und vielfältigen Möglichkeiten mit einem Studium in (Angewandter) Psychologie offenstehen. «Die Rubrik eröffnen zu dürfen, ehrt mich», sagt die Psychologin Sarah Sclafani, die sich auf Mindfulness spezialisiert hat.

Einen typischen Tag gibt es in meinen Tätigkeiten nicht. Der Umstand, dass ich sowohl angestellt als auch selbstständig bin, bringt Vielfalt in meine Arbeitswoche. Ich bin im Teilzeitpensum als Wissenschaftliche Assistentin am Psychologischen Institut (PI) der ZHAW angestellt. Hier übernehme ich im Zentrum Lehre diverse Aufgaben, die das Studium betreffen. Am besten gefällt mir daran, die Studierenden auf ihrem Ausbildungsweg ein kleines Stück begleiten zu können und sie in ihren Fragen zu unterstützen, beispielsweise bei der Begleitung ihrer Seminararbeit oder als Kontaktperson für die Studierendenvertretung. Regelmässig führen wir einen Anlass durch, an welchem ehemalige Studierende von ihrem Werdegang und der aktuellen Tätigkeit erzählen, mit dem gleichen Ziel wie diese Kolumne: das Aufzeigen beruflicher Perspektiven. Ich geniesse, im Team zu arbeiten, und schätze es, von dem Wissen erfahrener KollegInnen zu profitieren. Die Zusammenarbeit und den Austausch mit PsychologInnen diverser Fachgruppen erlebe ich als grosse Bereicherung. In meiner Selbstständigkeit fehlt mir dieser Austausch manchmal. Allerdings mag ich es, hier die Entscheide alleine fällen zu können und so dynamisch zu sein.

Achtsamkeit begleitet meinen (beruflichen) Alltag. Im Coaching ist es essenziell, achtsam im Gespräch zu sein. Und auch die Coachees leite ich gerne an, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Die eigenen Emotionen und Gedanken können besser eingeordnet werden, wenn die physiologischen Vorgänge wahrgenommen werden, denn Körper und Geist sind unmittelbar miteinander verbunden. Beispielsweise kann eine plötzlich schnellere Atmung ein Hinweis darauf sein, dass das soeben gefallene Stichwort starke Emotionen auslöst. Achtsamkeit ist für mich längst zu einer Haltung geworden, denn in jedem Moment können wir uns dafür entscheiden, achtsam zu sein. Achtsam sein heisst nicht, sich hinzusetzen und die Augen zu schliessen. Es bedeutet, den Augenblick so zu erleben, wie er ist. Dies kann beim Zähneputzen, beim Gehen, im Gespräch und bei der Smartphone-Nutzung sein.

Die Vermittlung dieser Passion ist mir ein grosses Anliegen. Wöchentlich führe ich Achtsamkeitsabende für Privatpersonen durch. Diese beinhalten einen Input wissenschaftlicher Studien, vor allem aber praktizieren wir gemeinsam und kommen in einen Austausch. Obwohl die Abende aktuell online durchgeführt werden müssen, wird das Gefühl der Verbundenheit sehr geschätzt. Die kürzlich eingegangene Anfrage einer Schule freut mich sehr. Hier werden mein Kollege und ich den Studierenden Achtsamkeit im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen näherbringen. Dazu werden wir uns passende Übungen



Sarah Sclafani

war mehrere Jahre in der Privatwirtschaft tätig. Sie hat mehrmonatige Reisen nach USA, Asien und Australien gemacht und zwei Jahre in den Niederlanden gelebt. Zurück in der Schweiz, entschied sie sich für das Studium der Angewandten Psychologie. Heute arbeitet sie Teilzeit am Psychologischen Institut der ZHAW. Darüber hinaus ist sie selbstständig (www.sclafani.ch) und hat sich auf Achtsamkeit spezialisiert.

und Austauschformate überlegen sowie aktuelle Studien recherchieren. Es ist wichtig, kontinuierlich Studien zu lesen und den neuen Stand der Forschung zu kennen. Das im Studium erlernte Know-how wende ich laufend an. Die Recherchen fliessen auch in den Blog auf meiner Website ein. Dort schreibe ich regelmässig über psychologische Themen, die mir bei der Beobachtung unserer Gesellschaft auffallen und zum Nachdenken anregen sollen. Der ständige Austausch ist für mich sehr wichtig. Nur so erfahre ich, was die Leute interessiert und wie ich ihnen mein Anliegen verständlich darbieten kann.

Das wachsende Interesse am Thema bestätigt mich. Auch Unternehmen erkennen zunehmend die Vorteile von Achtsamkeit. Aktuell arbeite ich an einem Auftrag der Gesundheitsförderung in Unternehmen. Ich darf für eine App den Achtsamkeitsteil ausarbeiten. Darin lernen die Mitarbeitenden, was Achtsamkeit bewirken und wie die Praxis im eigenen Alltag integriert werden kann. Bald beginne ich eine Weiterbildung zur Trainerin für Mindfulness in Organisationen. Stetige Weiterbildung gehört für PsychologInnen dazu. Bei aller Freiheit, die man als Selbstständige geniesst, ist nicht zu unterschätzen, dass es auch ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten ein Engagement für den Job braucht. Mir gefällt die Vielfalt meiner Tätigkeiten und die laufende Veränderung – alles ist ständig im Fluss.

Sarah Sclafani