

Unsere Frage an Sie: Ist ein Coaching- und Selbsterfahrungsseminar mit Masken möglich? Einige Eindrücke aus einem BASIS Seminar im April 2021

„Für mich persönlich war es natürlich schade, dass das Seminar nur mit Maske durchzuführen war. Und ich gehe auch davon aus, dass man ohne Maske mehr lernt. Nichts desto trotz würde ich es unter den Umständen wieder machen! Man kann noch immer so viel mitnehmen, den Kontakt und die Interaktion mit Klienten lernen, Feedback von und als Beobachter geben. Da spielt die fehlende Mimik für mich tatsächlich nur eine untergeordnete Rolle. Durch Körpersprache, intensive Gespräche und Tonlagen kann man immer noch verdammt viel lernen und probieren. Und wenn es abends anstrengend wird sieht niemand, wenn man gähnen muss 😊 Spaß beiseite, ich kann es auch unter Corona sehr empfehlen, es war eine super Erfahrung, auch mich selbst kennenzulernen.“ *Tobi*

„... diese Bedenken hatte ich vor dem Seminar auch, und daher überlegt, ob ich es auf einen viel späteren Termin verlegen soll. Umso mehr war ich froh, es nicht getan zu haben, denn sie waren völlig unberechtigt. Der Austausch innerhalb der Gruppe und zwischen uns und Björn Migge war genauso lebendig und emotional berührend, wie er ohne Masken gewesen wäre. Der Umgang miteinander war sehr wertschätzend und liebevoll, und ich hatte zu keiner Zeit das Gefühl, dass die Masken das Miteinander oder den Lernerfolg beeinträchtigt haben. Der Rapport und Bezug zu den Übungsklienten waren sehr gut, und wir sind als Gruppe von Tag zu Tag mehr zusammengewachsen. Das kann ich umso mehr einschätzen, da ich vor der Coronazeit schon etliche Seminare absolviert, und daher einen guten Vergleich hatte. Der Trainer hat uns toll (an)geleitet und ohne Druck, aber ziel- und sehr praxisorientiert und erfolgreich durch die Woche geführt. Die Maske hat seiner Persönlichkeit und großen Kompetenz keinen Abbruch getan. Jederzeit wieder, auch mit Maske, wenn die äußeren Umstände es erfordern.“ *Oksi*

„In einem solchen Seminar geht man davon aus, dass die KollegInnen wohlwollend sind, also kann man mit Masken leben. Und es ist immer noch besser als gar keine Begegnung und gar kein Seminar. Außerdem konnten wir draußen im Freien oft die Masken absetzen, was für die Coachingübungen schon viel besser war.“ *Peggy*

„Für mich hatten die Masken keinerlei Konsequenzen in Bezug auf den Rapport, den Lernerfolg oder der persönlichen Atmosphäre im Seminar! Auch der Ablauf der Übungen und das „Feeling“ zum Klienten war nicht beeinträchtigt. Ich nehme die Maske lediglich als „Notwendigkeit“ in der momentanen Situation wahr. Auch die Atmosphäre während des Seminars, das Miteinander, der einfühlsame Austausch (von Herz zu Herz) wurden nicht aufgrund der Masken beeinträchtigt. Meine Gedanken dazu sind, dass es keine Rolle spielt, wieviel „Gesicht“ uns der Klient zeigt, sondern die Art und Weise, wie wir seinem „Inneren“ begegnen und dieses „lesen“! Ich denke, wir werden einigen Klienten begegnen, welche die unterschiedlichsten, unsichtbaren Masken tragen (Pokerface). Auch dann haben wir keine verlässliche Mimik. Wahre Begegnung ist eben die von Mensch zu Mensch. Das war ein super tolles Seminar mit ganz wertvollen Begegnungen und sehr, sehr lehrreich.“ *Sylvi*

„ ... Mittlerweile gehören die Masken zu unserem Alltag. Ich bin der Ansicht, dass sie uns auch noch einige Zeit in allen Bereichen begleiten werden. Für mich war das Seminar trotz Maskenpflicht eine wertvolle Bereicherung/Ergänzung bzgl. des Fernstudiums, aber auch für meine persönliche Weiterentwicklung. Ich habe mich durch die Maske nicht eingeschränkt gefühlt, wenn es vielleicht auch anstrengender war als es ohne gewesen wäre. Die fehlende Mimik stellt das Coaching/Rapport schon vor eine für uns noch ungewohnte Herausforderung. Aber der Ausdruck der Augen, die Sprache, Haltung und Gestik konnten das meiner Meinung nach gut kompensieren. Gut fand ich, dass jeder TN während der Pausen in der Kantine, das Gesicht der anderen im Gesamtbild erleben durfte. Das fand ich persönlich für mich recht wichtig. Die Atmosphäre im Seminar und in den Pausen fand ich sehr wertschätzend und harmonisch. Das Maskentragen hatte meiner Ansicht nach, keinen negativen Effekt auf das Seminar.“ *Brunni*

„Es mag vielleicht damit zusammenhängen, dass ich auch im täglichen Dienstgeschäft fast alle Kontakte entweder nur über Webkonferenzen, oder bei persönlichen Begegnungen grundsätzlich mit medizinischer Maske durchführen kann, aber ich kann für mich ganz persönlich nicht feststellen, dass die Corona-Hygienemaßnahmen in Schritten unser Seminar im April in

irgendeiner Weise negativ oder abschwächend beeinflusst haben. Gewöhnungsbedürftig war für mich die große Stille bzw. das Schweigen während der Mahlzeiten. Hier waren die großen Abstände und die Trennwände aus Plexiglas sicher Ursache dafür, dass Unterhaltungen nur erschwert möglich waren. Die etwas wärmeren Tage mit Mahlzeit auf der Terrasse waren da schon deutlich besser. Für mich persönlich kann ich sagen, dass die Praxisanteile, insbesondere die vielen Coaching-Situationen in Kleingruppen, nicht unter der Vorgabe, eine medizinische Maske zu tragen, gelitten haben. Irgendwie war das schnell selbstverständlich und wurde überhaupt nicht negativ bemerkt. Das war auch unter uns Teilnehmern*innen kein Thema. Ich würde durchaus an weiteren Seminaren unter Einhaltung dieser Schutzmaßnahmen teilnehmen und das nicht vom eventuellen Maskenerfordernis abhängig machen. Trotzdem hoffe ich mit Dir auf baldige Besserung der Rahmenbedingungen und wünsche weiterhin viele erfolgreiche Seminare. Unser Seminar in Schmitten wirkt bei mir immer noch positiv nach.“ *Klaus*

„... Zum Thema Unterricht mit Maske.

- erstmal war ich super dankbar das das Seminar stattgefunden hat, ob mit oder ohne Maske war mir eigentlich egal.
- Ich fand es sehr herausfordernd positiv gemeint Gefühle, Emotionen, Reaktionen unter der Maske wahrzunehmen und auch zu deuten. Es war sehr lehrreich gerade bei den Themen Doppeln und tauschen.
- Man lernt andere Mimiken und Gestiken zu deuten.

Natürlich ist es schade und manchmal auch anstrengend den ganzen Tag mit Maske zu laufen aber für mich persönlich war die Woche ein großer Gewinn und ich habe trotz Maske tolle Menschen kennen und lernen dürfen und würde es wieder tun 😊. Die Maske soll kein Hindernis für eine gute Kommunikation sein, sondern eine Herausforderung für einen guten Coach! Also, nimm die Herausforderung an 😊.“ *Ivonne*

„Ich muss wirklich sagen, dass es keinerlei Probleme gab mit Maske die Fortbildung anzutreten. In den ganzen 5 Tagen wurden die Coronaregeln eingehalten und uns Teilnehmer Schutz gewährt. Die Übungen, die oftmals auch draußen stattgefunden haben waren genauso effektiv wie ohne Maske. Ein Face- to- Face Meeting ist durch Onlineseminare nicht zu ersetzen. Der Rapport als auch die psychische Nähe beim Coaching konnte aufgebaut werden. Die Gruppe war zum Schluss wirklich sehr verbunden. Insgesamt kann ich sagen, dass es ein Seminar mit viele Emotionen und gute Übungen war!“ *Clara*

„... Natürlich wäre auch meiner Meinung nach ein Lerneffekt ohne Masken vermutlich größer oder die Coachingübungen vielleicht einfacher. Aber in dieser Zeit wird ein Coaching mit echten Klienten ja auch vorwiegend mit Masken stattfinden müssen. Unsere anderen Sinneswahrnehmungen wie z.B. hören, fühlen und sprechen funktionieren zum Glück mit Masken genauso wie ohne. Bei den Übungen hatte ich daher keine Schwierigkeiten einen Rapport herzustellen oder mich auf den jeweiligen Übungsklienten einzulassen. Dafür kenne ich nun viele neue wunderbare Menschen, die alle auch mein Coach sein könnten und mit denen ich mich in unserer neuen (Online-)Peergroup regelmäßig treffen und austauschen werde.“ *Marion*

„Ich bin sehr froh und dankbar, dass unser Basis-Seminar letzte Woche trotz Corona (also mit Maske, Abstand, negativen Tests usw.) möglich war. Ich habe sehr viel gelernt und auch viel für mich persönlich mitgenommen. Die Atmosphäre empfand ich als sehr herzlich, persönlich und sogar harmonisch. Und ich freue mich auf das nächste Seminar. Egal ob mit oder ohne Corona-Schutzmaßnahmen.“ *anonym*

„Ich denke, dass es mit und ohne Maske einen guten Lerneffekt hat. Was etwas verunsichern kann ist, wenn die Teilnehmende die Mimik der Leitung nicht sehen kann. Daran kann man aber momentan nichts ändern. Für mich hat es viel gebracht, da es ja um innere Prozesse ging. Insgesamt merke ich, dass sich schon jetzt meine Arbeit verbessert hat und die Marschrichtung klarer ist. Der Rapport gelingt, wenn das Zuhören und die Körpersprache im Fokus stehen.“ *Yvonne*