



»Kunst kann die Dinge sagen, die nicht gesagt werden können.«

Jochen Reich ist Absolvierender des Masterstudiengangs Kunstanalogen Coaching. Als kunstanaloger Coach hat er sich mit der eigenen Webseite [www.jochenreich.com](http://www.jochenreich.com) selbstständig gemacht und möchte einen Beitrag zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit im Berufsleben seiner Klientinnen und Klienten leisten.

»Hilfsangebote« erreichen uns heutzutage täglich für jeden Bereich unseres Lebens. Vieles soll optimiert, verbessert oder auf ein anderes (selbstverständlich höheres) Level gebracht werden: Lebe gesünder, plane besser, erledige effizienter, balance Work/Life geschickter und das bitte täglich – bis zur nächsten und besten Version deines Selbst. Das kann stressig und ganz schön fordernd sein.

Um Menschen zu mehr Resilienz im Alltag und im Arbeitsleben zu verhelfen, biete ich kunstanaloge Coachings an. Ich verstehe die Menschen als Expertinnen und Experten für ihr eigenes Leben. Dieser Grundsatz ist das Fundament meiner lösungsfokussierten und ressourcenorientierten Arbeit mit Kunst. Ich lade Menschen, Teams und Organisationen in einen Spielraum des künstlerischen Handelns ein. Ungewohntes

tun, sinnlich wahrnehmen und kreatives Experimentieren stehen hier im Vordergrund.

Kunst kann die Dinge sagen, die nicht gesagt werden können. In Kunst drücken sich Inhalte, Themen und Gefühle anders als in Sprache aus. Sie ist Mittel eines nonverbalen Ausdrucks und einer nonverbalen Kommunikation. Künstlerisches Tun ist forschend, spielerisch, experimentell, es ermöglicht uns, Neues zu entdecken. Wir werden überrascht von uns selbst, von dem Material, mit dem wir arbeiten, von unseren Arbeitsergebnissen. Bei einer künstlerischen Arbeit können wir, anders als im Alltag, neue Wege gehen und Dinge »einfach mal ausprobieren«. Um das zu erfahren müssen wir keine Künstlerinnen und Künstler sein – es reicht, neugierig und offen gegenüber der Kunst zu sein.

Neue Möglichkeiten für Handlungsstrategien und Lösungen können so entdeckt und erarbeitet werden. Anstatt »nur« darüber zu reden, können Ideen direkt ausprobiert, was-wäre-wenn-Szenarien durchgespielt und Prozesse sinnlich und emotional erlebt werden.

Im Einzelcoaching habe ich mich auf »Berufs-Coachings« spezialisiert, früher hätte das vielleicht »Karriere-Coaching« geheißen. Der Begriff Karriere fasst jedoch nicht mehr das, was in vielen Berufsbiografien heute relevant ist. Wer heute glücklich, zufrieden, sinnhaft und auskömmlich arbeiten möchte, kann sich meist nicht mehr auf eine einzige Karriere und einen einzigen Beruf verlassen. Veränderungsbereitschaft ist nicht nur für Unternehmen und Organisationen ein zentraler Baustein für eine gute Entwicklung, auch für Einzelpersonen wird dies immer relevanter.



Jochen Reich in einem seiner Coachings.



Während des Coachings können die Teilnehmenden sich ausprobieren. Dabei entstehen individuelle Kunstwerke.