

## HOSSA – Handlungsorientierte Stress-System-Aufstellung

### 1. Fallbeispiel / Hintergrund

In meinem Umfeld habe ich es oft erlebt, dass Personen vor einer Entscheidung stehen die ihnen Stress verursacht, ein Dilemma lösen müssen oder sich einer Situation ohnmächtig gegenüber fühlen. Als kleinsten gemeinsamen Nenner dieser Situationen habe ich das Gefühl der Handlungsunfähigkeit identifiziert.

Dieses Gefühl konnte ich sowohl in „kleinen“ Situationen beobachten (z.B. was ziehe ich heute Abend an?), als auch in „großen“ (z.B. heirate ich morgen den richtigen Mann?) und es bildet sich sowohl bei akuten sowie bei geplanten / zeitungebundenen Situationen aus.

Oftmals konnten die betroffenen Personen spüren, dass ihre Emotionen in ihrer Intensität nicht kongruent mit der tatsächlichen Situation sind. In diesen Situationen ist **HOSSA** besonders geeignet.

**HOSSA** ist ein Format für das man sich Zeit nehmen sollte, kann aber auch als Kurzformat (siehe Diskussion) angewendet werden.

### 2. Konzeption des neuen Formats

Die Idee zu einer Aufstellung kam mir, als ich bei einer Aufstellung selber merkte wie tröstlich es ist Themen außerhalb des eigenen Problemrahmens und mit einigem Abstand zu den eigenen Emotionen anzugehen. Eine Aufstellung hilft meines Erachtens außerdem dabei, eine andere Sichtweise anzunehmen; eine, die man sich eventuell sonst nicht zutrauen würde. Die Aufstellung ist daher das Grundelement von HOSSA, ich habe darüber hinaus Elemente aus Skalierung, Walt Disney Strategie, Zielearbeit und Wunschperson / Horrorperson einfließen lassen.

**HOSSA** wird auf einem Brett mit einem Element dargestellt. Das Element (Holzblock, im Folgenden „Stressanker“) kann auf einer Skala von 1-10 verschoben werden. Darüber hinaus werden ein Flipchart sowie Karteikarten und Stifte benötigt.

### 3. Ablauf von HOSSA

#### A) Identifizierung des Stressankers

Der Betroffene / Die Betroffene (A) schildert sein / ihr Anliegen in eigenen Worten. Für **HOSSA** geeignete Situationen sind solche, in denen A das Gefühl hat

- i) Nicht selbst entscheiden zu können
- ii) Nicht selbst entscheiden zu dürfen
- iii) Ohnmächtig zu sein
- iv) Keinen Ausweg zu sehen
- v) Weiß, dass er / sie (sich selbst) blockiert und eine Lösung eigentlich möglich wäre.

#### Anmerkung für B:

Der / Die Coach (B) hilft dabei die Situation anschaulich und präzise zu halten. Dabei sind insbesondere Fragen unterstützend, die A assoziieren. Symbolisch für die Situation steht der Stressanker auf dem Brett.

#### B) Einstufung des Stressankers in seiner aktuellen Form auf einer Skala von 1-10

A bewegt den Stressanker auf der Skala von 1-10 bis zum aktuell über die Situation empfundenen Punkt (nicht auf den in der Situation empfundenen Punkt).

#### Anmerkung für B:

Bei der Einschätzung kann B mit folgenden Fragen unterstützen: Wie wirkt sich die Situation derzeit auf Ihr Leben aus? Verhalten Sie sich anders, wenn Sie an diese Situation denken?<sup>1</sup>

#### C) Einstufung des Stressankers in seiner angestrebten Form auf einer Skala von 1-10

A bewegt den Stressanker auf der Skala von 1-10 an den Punkt, wo er keinen Stress mehr verursacht. Dieser Punkt ist nicht damit gleichzusetzen, dass die Situation gelöst ist. Vielmehr soll A erkennen, ab welchem Punkt er / sie wieder handlungsfähig ist.

#### Anmerkung für B:

B hilft A dabei den Handlungspunkt zu finden, indem B A die Aufgabe abnimmt die Situation unverzüglich zu lösen. B vermittelt Zeit und Ruhe um den Druck zu mindern.

---

<sup>1</sup> Die Fragen an dieser Stelle orientieren sich an Byron Katies Frage: Wie reagiere ich, wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken denke?

#### *D) Freies Assoziieren und kreative Lösungsfindung*

B eröffnet A nun die Möglichkeit Lösungen für die Situation zu finden. A darf hierfür jeden Standpunkt, jede Persönlichkeit einnehmen und sich sowohl Mitteln der realen, als auch der magischen / illegalen / extraterrestrischen Welt bedienen – jede Idee ist richtig.

Diese Ideen werden von B auf Karteikarten geschrieben und an einem Flipchart / Pinnbrett ohne Struktur gesammelt.

##### Anmerkung für B:

A wird ein paar Anläufe benötigen um frei Lösungen zu finden. B unterstützt A dabei indem B wiederholt betont, dass alle Lösungen richtige Lösungen sind. Falls A ganz ratlos ist, kann B mit folgenden / ähnlichen Fragen unterstützen: Was würde ein Superheld jetzt tun? Was würden Sie tun, wenn Sie unlimitiert Geld zur Verfügung hätten? Was würden Sie tun, wenn es niemanden gäbe der eine Meinung zu Ihrem Verhalten hat?

Sollte A in eine ungesunde Fantasie abrutschen (z. B. überschwängliche Brutalität), sollte B überlegen das Format zu Pausieren und A zunächst wieder in eine konstruktive Stimmung zurückzuführen.

#### *E) Finden der Lösungen die emotional bewältigt werden können*

B entfernt die Karteikarten und liest sie A in unbestimmter Reihenfolge einmal komplett vor. Danach breitet B die Karten vor A aus (oder, bei größeren Mengen, gibt sie A in die Hand) und A sucht sich diejenigen Punkte raus, die bei ihm / ihr resonieren. Dann werden die Karten einzeln, ihrem Stressfaktor nach, skaliert und der Faktor wird auf den Karten notiert. Erst wenn dies für alle Karten abgeschlossen ist, werden diejenigen Karten mit einem Stressfaktor über 5 beiseitegelegt. Diejenigen Karten mit einem Stressfaktor gleich oder kleiner 5 werden noch einmal von B in unbestimmter Reihenfolge vorgelesen.

##### Anmerkung für B:

An dieser Stelle ist es wichtig, A in der positiven Grundstimmung zu halten, die sich hoffentlich bei der freien Lösungsfindung eingestellt hat. Ist die Menge der Karten eindeutig anders verteilt als über / gleich / unter 5 – beispielsweise 5/20 im Bereich 7 und 15/20 im Bereich 10 – kann die Skala so verschoben werden, dass A mit einem Arbeitsergebnis aus dem Format herausgeht. Behalten würden dann die Karten gleich / unter 7.

### *F) Einstufung des Stressankers in seiner aktuellen Form auf einer Skala von 1-10*

A bewegt den Stressanker auf der Skala von 1-10 bis zum aktuell über die Situation empfundenen Punkt (nicht auf den in der Situation empfundenen Punkt).

#### Anmerkung für B:

Hat sich der Stressanker verschlechtert, kann man entweder darüber sprechen oder neu bei D) ansetzen. Hat sich der Stressanker verbessert, hat man das Ende des Formats erreicht.

### *G) Future Pace*

Es werden keine konkreten Absprachen getroffen, wie die Lösungen umgesetzt werden (z. B. Thema für eine nächste Sitzung). Ziel des Formats ist es, wieder Handlungsoptionen zu sehen und sich wieder in Kontrolle über die Situation zu fühlen.

## **Diskussion**

HOSSA ist ein Format, das den Blick öffnet und Handlungsalternative aufzeigt. Für Situationen die eine akute Dringlichkeit aufweisen möchte ich eine Kurzform von **HOSSA** präsentieren, um dem Betroffenen / der Betroffenen die Möglichkeit zu geben, das akute Stressgefühl zu reduzieren.

Schritt 1: Identifizieren des Stressankers

Schritt 2: Einstufung des Stressankers auf einer Skala von 1-10

Schritt 3: Fragen stellen, in folgender Reihenfolge:

- *Mit wem können Sie sprechen um das Stressgefühl zu senken?*
- *Was können Sie mit einem Aufwand von 5-15 Minuten tun um das Stressgefühl zu senken?*
- *Welche Haltung nimmt ihr Körper ein, wenn Sie an den Stress denken? Welche Haltung würde Ihre Körper einnehmen, wenn es den Stress nicht geben würde?*

*Falls A dazu bereit ist, kann B die genannten Ressourcen in einer Trance für A vorlesen, während A sich von der stressvollen in die stresslose Körperhaltung begibt. Ansonsten spiegelt B die Ressourcen für A (Vorlesen) und A lässt diese wirken.*

Schritt 4: Einstufung des Stressankers auf einer Skala von 1-10

Schritt 5: Hat sich der Stressanker gesenkt – fertig; hat sich der Stressanker nicht gesenkt – Schritt 3 / 4 wiederholen; hat sich der Stressanker erhöht ist die ausführliche **HOSSA** Variante empfehlenswerter.

