

Life Balance - Der Cocktail deines Lebens



von

Stefanie Diehl
Karl-Marx-Alle 59
10243 Berlin

Abschluss-Arbeit
NLP-Master 12M15
IFAPP Institut für Positive Psychologie, Berlin

Berlin, den 31.12.2012

Inhalt

Life Balance - Der Cocktails deines Lebens

1	Vorannahmen	1
2	Zielgruppe	1
3	NLP-Grundannahmen und -Methoden:.....	2
3.1	Integrierte NLP-Grundannahmen	2
3.2	Integrierte NLP-Methoden	2
4	Das Konzept „Work Life Balance“	3
5	Mein Format „Life Balance - Der Cocktail deines Lebens“	4
5.1	Vorbereitung.....	4
5.1.1	Den Tiger fangen.....	5
5.1.2	Vorstellen Konzept "Work Life Balance" und gemeinsames Vorgehen	5
5.1.3	Etablieren der Bodenanker	5
5.1.4	Imagination des Wunschzustands	6
5.1.5	Befragung der vier Lebensbereiche	7
5.1.6	Befragung des wohlwollenden inneren Freundes.....	9
5.1.7	Lebens-Cocktail mixen	9
5.2	Öko-Check und Future Pace	10
5.2.1	Öko-Check.....	10
5.2.2	Future Pace	10
6	Umgang mit Hindernissen und unerwarteten Entwicklungen	11
7	Mögliche nächste Schritte.....	12

1 Vorannahmen

In meiner beruflichen Praxis als Personalentwicklerin und als freiberufliche Trainerin und Coach begegnet mir immer wieder, dass Menschen in ihrem Job unzufrieden sind, ihre Talente nicht nutzen und trotzdem in dieser Situation verharren. Sie fügen sich in einer Art vorauseilendem Gehorsam in die Rahmenbedingungen ihres Arbeitgebers ein und versuchen (vermeintlichen) Erwartungen und Anforderungen zu genügen oder funktionieren einfach. Vielleicht verhindern Glaubenssätze, dass sie ihren Weg gehen. Vielleicht haben Sie einmal gelernt, dass Arbeit keinen Spass machen darf. Vielleicht agieren sie so, wie sie denken, dass die Gesellschaft oder Familie es von Ihnen erwartet. Oder sie tun alles, damit der Lebenslauf nach einem „roten Faden“ verläuft und es so keinerlei Anlass für Fragen gibt. Manche Personen scheinen in einer Art Opferhaltung zu verharren und hoffen, dass sich das Umfeld so entwickelt, dass es ihnen besser geht. Sie empfinden eine starke Fremdbestimmung bzw. geben sich ihr hin. Wie können diese Personen wissen, was sie wirklich wollen?

Diese Beobachtungen haben mich zum vorliegenden Format inspiriert. Es soll dem Klienten¹ die Möglichkeit geben, hinsichtlich seiner eigenen Lebenssituation zu reflektieren und so seine die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen. Somit soll der Klient eine Entscheidungshilfe erhalten, die die eigene Intuition zulässt. So erhält der Klient eine Grundlage für mehr Selbstverantwortung für sein Leben, weil er sich bewusst wird, was ihm wichtig in seinem Leben ist. Im besten Fall bewirkt dies eine Veränderung auf allen logischen Ebenen, zumindest eine Veränderung auf der Verhaltensebene.

2 Zielgruppe

Dieses Format ist für Personen gedacht, die das Gefühl haben, dass ihr Leben aus der Balance geraten ist. Es ist auch geeignet für Personen, die sich in einer beruflichen Neuorientierung befinden, die gerade eine Jobkrise durchleben oder gerade vor wichtigen Entscheidungen bezüglich ihres Lebens stehen und dafür eine Entscheidungshilfe benötigen. Der Klient weiß, dass sich etwas verändern muss, ist jedoch ratlos was und in welche Richtung. Das Format soll dem Klienten die Möglichkeit geben, eine Idee zu erhalten, wo sein Lebensweg hinführen soll.

¹ Gemeint ist immer auch die weibliche Form. Der Einfachheit halber wird im Text nur die männliche Form genutzt.

3 NLP-Grundannahmen und -Methoden:

3.1 Integrierte NLP-Grundannahmen

a) Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

b) Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.

c) Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.

d) Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

e) Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.

3.2 Integrierte NLP-Methoden

Im vorliegenden Format wurden folgende NLP-Methoden integriert:

- Ankern mit Symbol
- Arbeit im Raum mit Bodenankern, Arbeit mit unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen und Meta-Position
- Assoziation und Dissoziation
- Fragetechniken: W-Fragen/Offene Fragen, Skalierungsfragen, Zirkuläres Fragen: Was - würde deine innere Freundin/dein innerer Freund dir in dieser Situation raten?
- Future-Pace
- Metaphern
- Milton-Sprache (der Cocktail deines Lebens)
- Modell der verschiedenen Persönlichkeitsanteile (Teilekonzept)
- Öko-Check
- Rapport: Pacing und Leading
- Ressourcenarbeit
- VAKOG: Arbeiten mit unterschiedlichen Wahrnehmungskanälen

4 Das Konzept „Work Life Balance“

Der Begriff Work Life Balance geht auf den iranischen Arzt Nossrat Peseschkian zurück, der das Thema in unterschiedlichen Kulturkreisen empirisch untersucht hat. Es geht dabei um die zentrale Frage, wie Beruf und Privatleben in ein Gleichgewicht gebracht werden können. Das Konzept Work Life Balance wird vielfach aufgegriffen z.B. im Zeitmanagement² und ist in Zeiten von Burnout in aller Munde. Es wurden vier Lebensbereiche identifiziert, die je nach Modell leicht unterschiedlich benannt sind. Ich nutze folgende Begriffe: Arbeit/Leistung, Selbst/Körper, Beziehungen und Sinn. Diese Lebensbereiche sind nach dem Konzept in Balance zu bringen, um Work Life Balance zu erreichen:



Abbildung 1: Die vier Lebensbereiche der Lebensbalance angelehnt an Peseschkian/Seiwert³

Oft begegnet mir die Einstellung, dass Arbeit und Freizeit gegensätzliche Welten sind. Damit ist die Annahme verbunden, dass Arbeit keinen Spass machen darf und eine Bürde ist. Wie wäre es jedoch, wenn wir das eigene Leben als Ganzes sehen und Beruf und Privatleben zusammenbringen als Teil eines Systems, unseres Lebens? Wir sind ja auch immer der selbe Mensch, egal was wir tun. Die Idee unseres Lebens als ein System, soll Grundlage für das vorliegende Format sein und damit steht das Ziel "Life Balance" im Vordergrund.

² Der Zeitmanagement-Guru Lothar Seiwert nutzt z.B. dieses Konzept

³ Siehe unter: http://www.bumerang-prinzip.de/fileadmin/user_upload/pdf/Lebensbereiche_58-59.pdf

5 Mein Format „Life Balance - Der Cocktail deines Lebens“

5.1 Vorbereitung

Das Format wird in Form einer Aufstellung mit Bodenankern durchgeführt und braucht deshalb eine freie Bodenfläche von einigen Quadratmetern.

Zur Durchführung des Formats werden folgende Materialien benötigt: Bodenanker in verschiedenen Farben und Formen, Moderationskarten, eine Metaposition, Zettel und Stift, ein Cocktailglas als Requisite, als Bild oder gemalt auf einem Flipchart.

Der Ablauf des Formats "Life Balance - der Cocktail deines Lebens" im Überblick:



Abbildung 2: Format-Ablauf

Das Format im Detail

5.1.1 Den Tiger fangen

B findet mit gezielten W-Fragen heraus, worum es A im Folgenden geht. Ziel ist es eine konkrete Fragestellung zu haben bzw. das Thema der Coachingsituation etwas konkreter zu umreißen.

Formulierungsvorschlag:

"Worum geht es dir heute? In welcher Lebens-Situation befindest du dich derzeit? Welche konkreten Entscheidungen sind vielleicht zu treffen? Welche Fragestellung beschäftigt dich derzeit, die du für dich klären möchtest?"

5.1.2 Vorstellen Konzept "Work Life Balance" und gemeinsames Vorgehen

B erklärt A kurz in zwei bis drei Sätzen die vier Lebensbereiche, die zum Konzept "Work Life Balance" gehören: Arbeit, Beziehungen, Selbst/Körper und Sinn. Ziel ist es die vier Lebensbereiche in Balance zu bringen, um eine ausgewogene Life Balance für A individuell nach den eigenen Wünschen herzustellen. Dann erläutert B, dass sie im Folgenden mit Bodenankern arbeiten werden, die jeweils unterschiedliche Wahrnehmungspositionen repräsentieren.

5.1.3 Etablieren der Bodenanker**a) für einen Wunschzustand in ferner Zukunft**

A wählt einen Bodenanker für einen Wunschzustand in der fernen Zukunft aus, der dazu dient, fern ab von Glaubenssätzen und aktuellen Problemstellungen, herauszufinden, was A in seinem Leben wichtig ist. B bittet A einen Bodenanker auszuwählen und ihn zu platzieren.

b) für die vier Lebensbereiche

B bittet A jeweils einen Bodenanker für die vier Lebensbereiche Arbeit, Beziehungen, Selbst/Körper und Sinn auszusuchen und diesen im Raum einen Platz zu geben. Die Anordnung folgt den Wünschen von A.

c) für einen wohlwollenden inneren Freund

Als Unterstützung für A wird ein wohlwollender innerer Freund⁴ hinzugezogen, der A als freundlicher Begleiter und Ratgeber unterstützt und genau weiss, was A am Herzen liegt. Diese Wahrnehmungsposition wird genutzt, um eine neutrale und wohlwollende Sicht für A zu haben. Ggf. hindern z.B. Glaubenssätze A daran alles wahrzunehmen, was wichtig ist. B bittet A einen Bodenanker für den inneren Freund auszusuchen und diesem im Raum einen Platz zu geben.

d) für die Metaebene

B definiert eine neutrale Metaposition für den Blick von außen oder bittet A diese mit einem Bodenanker zu markieren.

5.1.4 Imagination des Wunschzustands

B bittet A sich auf den ersten Bodenanker zu stellen. B unterstützt A sich eine Situation in ferner Zukunft vorzustellen. A sitzt z.B. auf seiner Rentnerbank, ist in einem zufriedenen erfüllten Zustand und schaut auf sein Leben zurück. Was waren Dinge, die A in seinem Leben wichtig waren und die er sich wünscht, erlebt zu haben? B unterstützt A mit Hilfe von Milton-Sprache sich mit dem Zustand stark zu assoziieren.

Formulierungsvorschlag:

„Du bist an einem Ort, an dem du dich sehr wohl fühlst. Vielleicht sitzt du auf einer Bank in deinem Garten oder vor dem Kamin oder an einem anderen schönen Ort. Du bist sehr alt geworden, fühlst dich glücklich, gesund und munter. Du schaust voller Zufriedenheit auf dein Leben zurück. Vielleicht ist jemand bei dir, dem du von deinem Leben erzählst. Was willst du gerne über dein Leben berichten? Was war dir besonders wichtig? Was sind die schönen Dinge, die du erlebt hast? Worauf bist du stolz? Welche wichtigen Entscheidungen hast du getroffen? Welche Personen haben eine wichtige Rolle für dich gespielt? ...”

B bittet A ein Symbol für sein gelebtes Leben zu finden und es mitzunehmen in den weiteren Verlauf. B lässt A die Zeit die er noch braucht, um zurück ins hier und jetzt zu kommen. Anschließend gehen Sie gemeinsam zur Metaposition. B lässt A noch einmal von außen schauen und fragt A nach dem Erlebten.

⁴ oder eine wohlwollende innere Freundin, je nach Wunsch von A

5.1.5 Befragung der vier Lebensbereiche

Als nächsten Schritt werden die vier Lebensbereiche angeschaut, um herauszufinden, was A verändern oder beibehalten muss. B fragt A mit Hilfe einer Skala von 1 bis 10, wo er sich derzeit im jeweiligen Lebensbereich sieht und wo er zukünftig sein möchte, wenn er sein Leben entsprechend seinem Wunschzustand von der Rentnerbank gestaltet. B kann bei Bedarf ein Koordinatensystem an ein Flipchart zeichnen und dort A bitten die Skalierung einzutragen.

A entscheidet über die Reihenfolge, also fragt B mit welchem der vier Lebensbereiche A beginnen möchte. B begleitet A zu dem entsprechenden Bodenanker und bittet A sich darauf zu stellen. B unterstützt A mit Hilfe von Milton-Sprache, Kontakt mit dem jeweiligen Lebensbereich aufzunehmen und befragt ihn. A nimmt das Symbol aus der Wunschsituation mit in die einzelnen Lebensbereiche. B unterstützt A die Wahrnehmung mit Hilfe von offenen Fragen und Fragen nach Submodalitäten zu verstärken. Wenn alles gesagt ist, bittet B A jeweils in seiner Zeit ins hier und jetzt zurück zu kommen. Bei Bedarf nutzt B nach einem Bodenanker einen Separator, um A aus der jeweiligen Perspektive herauszuholen und auf den nächsten Schritt vorzubereiten. B macht sich bei Bedarf Notizen.

Formulierungsvorschlag Arbeit:

„Bitte tritt auf den Bodenanker für den Lebensbereich Arbeit. Nun bitte ich dich, Kontakt mit deinem Lebensbereich Arbeit aufzunehmen. Wenn du möchtest schließe gerne deine Augen. Was hat für dich mit dem Thema Arbeit zu tun? Ist es Erfolg und Geld, ein schöner Beruf, der Spass macht oder geht es um Wohlstand, Karriere und den Aufbau von Vermögen? Oder vielleicht sind es noch ganz andere Themen, die für dich zum Lebensbereich Arbeit gehören. Wo in dir nimmst du den Lebensbereich Arbeit wahr? Was nimmst du genau wahr? Was hörst, fühlst, siehst, etc. du (VAKOG)? Wie ist die Arbeit derzeit in deinem Leben? Wie sollte es deiner Meinung nach sein, um deinen Wunschzustand erreichen? Was sind Dinge, die sich verändern sollen? Was ist zu tun?“

Formulierungsvorschlag Beziehungen:

„Bitte tritt auf den Bodenanker für den Lebensbereich Beziehungen. Nun bitte ich dich, Kontakt mit diesem Lebensbereich aufzunehmen. Wenn du möchtest schließe gerne wieder deine Augen. Was gehört für dich zum Thema Beziehungen? Vielleicht sind es deine Partnerschaft/Ehe oder deine Freunde. Vielleicht sind es deine Kinder oder deine Eltern und Geschwister, deine Familie? Oder vielleicht ist es für dich etwas ganz anderes, vielleicht geht es für dich im Lebensbereich Beziehung und das Thema Anerkennung und Zuwendung? Wo in dir nimmst du diesen Lebensbereich wahr? Was genau nimmst du wahr

(Submodalitäten)? Wie geht es dir in deinen Beziehungen derzeit? Was ist hier zu tun? Was soll sich verändern, damit du auf der Rentnerbank zufrieden und glücklich auf dein Leben zurück blicken kannst?"

Formulierungsvorschlag Selbst/Körper:

„Bitte tritt nun auf den Bodenanker für den Lebensbereich Selbst/Körper. Bitte nimm Kontakt mit diesem Lebensbereich auf. Wenn du möchtest schließe gerne wieder deine Augen. Was gehört für dich zum Thema Selbst/Körper? Ist es Gesundheit, Bewegung, Fitness oder eine gute Ernährung? Vielleicht ist es das Thema Entspannung, Zeit für dich, Zeit für Hobbies, Kreativität oder Erholung? Oder vielleicht ist es noch etwas ganz anderes. Wo in dir nimmst du den Lebensbereich wahr? Was nimmst du genau wahr? Was hörst, fühlst, siehst, etc. du (VAKOG nach Bedarf)? Was auch immer auftaucht, es ist in Ordnung. Wie steht es um den Lebensbereich Selbst/Körper? Was soll jetzt geschehen, damit du in vielen, vielen Jahren zufrieden zurück schauen kannst?"

Formulierungsvorschlag Sinn:

„Bitte tritt nun auf den Bodenanker für den Lebensbereich Sinn. Bitte schau nach innen und nimm Kontakt auf mit diesem Lebensbereich. Wenn du möchtest schließe gerne wieder deine Augen. Was gehört für dich zum Thema Sinn? Sind es Themen wie Liebe, Religion, Werte oder Philosophie? Oder geht es bei dir um das Thema Selbstverwirklichung, Zukunftsfragen. Vielleicht ist es die Erfüllung, dass du deinen Weg gehst? Vielleicht sind es für dich auch noch andere Themen, die wichtig sind im Lebensbereich Sinn? Was nimmst du wahr? Wie ist der Lebensbereich Sinn in deinem Leben im Moment? Was muss geschehen, damit du deinen Wunschzustand von eben erreichen kannst? Was führt dich in die richtige Richtung?"

Nach Durchlauf der vier Lebensbereiche geht B zusammen mit A zur Metaposition, um eine Bestandsaufnahme zu machen. B unterstützt A ggf. mit Hilfe der Notizen.

Formulierungsvorschlag Metaposition:

„Was hast du über deine Lebensbereiche erfahren? Was war neu für dich? Was war besonders wichtig? Sind aus deiner Sicht alle wichtigen Aspekte und Lebensbereiche ausreichend beleuchtet worden? Gibt es einen Lebensbereich oder noch einen ganz anderen Lebensbereich, den du noch einmal genauer anschauen möchtest? Wir haben Zeit dies zu tun.“

Falls A einen weiteren Bereich beleuchten möchte, sucht A einen Bodenanker aus, platziert ihn und die beiden verfahren wie mit den vorangegangenen vier Lebensbereichen. Zum Abschluss bittet B A erneut auf die Metaposition und sie schließen diesen Schritt ab.

5.1.6 Befragung des wohlwollenden inneren Freundes

B bittet A auf den Bodenanker des inneren Freundes zu treten und führt A mit Hilfe der Milton-Sprache erneut in eine leichte Trance, um Kontakt mit seinem inneren Freund aufzunehmen.

Formulierungsvorschlag:

„Nun bitte ich dich noch einmal nach innen zu schauen und wenn du möchtest schließe bitte deine Augen. Nun bitte deinen inneren Freund sich zu zeigen. Es ist eine Person, die dir sehr wohl gesonnen ist und dich immer unterstützt. Was nimmst du wahr? Wie sieht dein innerer Freund aus?“ Weiter mit VAKOG-Fragen oder W-Fragen oder Submodalitäten. „Dein innerer Freund ist jemand, der genau weiss, was dir wichtig ist. Er sieht direkt in dein Herz. Er hat im Vorangegangenen alles gehört und gesehen, was war. Nun frage bitte deinen inneren Freund, was er dir gerne sagen möchte. Was hat er gehört oder gesehen? Was möchte er dir mit auf den Weg geben? Was ist aus seiner Sicht wichtig? Was rät er dir? Welche Themen sind aus seiner Sicht in deinem Leben zu kurz gekommen? Welche Talente sind bisher ungenutzt?“

B bittet A wieder in seiner Zeit zurück ins hier und jetzt zu kommen. Auf der Metaposition reflektiert A was er erfahren hat, was wichtig für ihn ist. B fragt A welche neuen Erkenntnisse A ggf. durch den inneren Freund gefunden hat

5.1.7 Lebens-Cocktail mixen

Zum Abschluss mixt A seinen ganz persönlichen Lebenscocktail aus den Zutaten zusammen, die er im Verlauf des Formats gesammelt hat. B holt ggf. Cocktailgläser als Unterstützung hervor.

B fragt A zunächst, ob es ein Gifttrank werden soll oder ein süßer, wohlschmeckender Cocktail. Der Gifttrank würde assoziieren, dass A Dinge in seinem Leben loslassen möchte und zunächst einmal einsammelt, was es an "Gift" in seinem Leben gibt. Das süße Getränk stünde eher für Dinge, die A in sein Leben holen möchte oder ausbauen möchte, es geht dabei um die positiven Dinge im Leben von A. A muss sich entscheiden, ob er einen der beiden Varianten mixen möchte oder auch beide.

Zum Befüllen der Cocktailgläser unterstützt B A und fragt was besonders hängen geblieben ist, was aufgefallen ist oder ihn besonders berührt hat. B hilft A bei Bedarf mit Kernaussagen, die A vielleicht vergessen hat. A notiert die Zutaten für seinen Lebenscocktail auf Moderationskarten und steckt sie in das Cocktailglas. Wenn es A gelingt, kann er einen Namen für seinen Cocktail finden als eine Art Lebensmotto. A entscheidet, was er mit dem Getränk oder den Getränken macht (z.B. Gifttrank wegschütten => Zettel zerreißen und in den Papierkorb gießen).

B fragt A mit Hilfe der Skala von 1 bis 10, wo er sich jetzt im jeweiligen Lebensbereich für die Zukunft sieht. B bittet A zum Abschluss noch die Bodenanker einzusammeln. B hält den Cocktail als Foto fest.

5.2 Öko-Check und Future Pace

5.2.1 Öko-Check

B führt einen Öko-Check durch. Mögliche Fragestellungen sind:

- „Welchen Preis müsstest du zahlen/was sind die Kosten, um deinen Lebenscocktail zu leben?“
- „Was könnte dich daran hindern in Zukunft deine Life Balance zu erreichen?“
- B greift ein wichtiges Thema aus dem Format auf und provoziert A damit und behauptet, dass es A sowieso nicht gelingen wird.

5.2.2 Future Pace

Auch für einen Future Pace gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B. folgende:

- A stellt sich eine Situation in der Zukunft vor und B fragt, wie er in der Situation reagieren wird.
- B fragt nach den nächsten Schritten in dem er Themen aus dem Format aufgreift.
- B fragt A z.B. was er zukünftig anders machen wird. „Wie wird es in Zukunft sein?“
- B greift eine bestimmte Aussage bzw. Problematik aus dem Ablauf des Formats auf und fragt A, wie A sich in einer entsprechenden Situation verhalten wird. B beschreibt die Situation möglichst so, dass A sich direkt in die Situation hinein versetzt fühlt.

Zum Abschluss fasst B in wenigen Sätzen die wichtigsten Punkte des Ablaufs noch einmal zusammen und gibt die wichtigsten Erkenntnisse wieder. B gibt ggf. einen Ausblick auf den nächsten gemeinsamen Termin. Woran möchte A im nächsten Schritt weiter arbeiten?

6 Umgang mit Hindernissen und unerwarteten Entwicklungen

a) Behindernde Glaubenssätze

Im Verlaufe des Formats kann es vorkommen, dass A nicht weiter kommt, weil ihn ein Glaubenssatz behindert. Dieser Glaubenssatz kann geparkt, und später bearbeitet werden. Oder die beiden frieren das Format kurz ein und bearbeiten den Glaubenssatz mit „The Work“. Danach kehren sie zum eigentlichen Formatablauf zurück.

b) Widersprüchlich erscheinende Lebensthemen

Sollten sich während der Durchführung unterschiedliche und ggf. widersprechende Richtungen innerhalb eines Lebensthemas oder zwischen mehreren Lebensthemen zeigen, kann im nächsten Schritt mit einem Verhandlungs-Reframing weiter gearbeitet werden, so dass dieser Widerspruch aufgelöst werden kann und alle Richtungen integriert werden können. Alternativ kann der Zeitaspekt hinzugezogen werden. ggf. klärt sich der Widerspruch, wenn die Themen in verschiedenen Zeiten ihren Platz finden.

c) Auftauchen eines Widerstands

Im Verlauf des Formats kann sich ein Widerstand z.B. in Form eines kritischen oder destruktiven Anteils zeigen. Dieser Anteil sollte nicht ignoriert werden. Der Anteil sollte zunächst einmal gewürdigt werden und zu Wort kommen. Hier gibt es die Möglichkeit den kritischen Anteil einfach mit auf die Reise durch die Lebensbereiche zu nehmen und seine Meinung zu hören. Eine weitere Möglichkeit ist, den Anteil zu parken (z.B. in Form einer Moderationskarte) und ihn zu bitten bis ans Ende des Formats zu warten. Was braucht der Anteil, damit er warten kann? Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Anteil mit Hilfe eines Six-Step-Reframings nach seiner positiven Absicht befragt und integriert werden.

d) Wunschzustand ist nicht wahrnehmbar

A ist nicht in der Lage sich den Wunschzustand vorzustellen, ggf. nimmt A den Zustand nicht im visuellen Kanal wahr. B unterstützt A behutsam sich die Zeit zu nehmen, den Wunschzustand zu finden. B unterstützt mit VAKOG-Fragen und probiert unterschiedliche

Repräsentationssysteme aus. B gibt A die Sicherheit, dass genug Zeit ist. Eventuell hat A Schwierigkeiten mit dem Zustand in ferner Zukunft (z.B. „Ich werde sowieso nicht so alt.“). Dann kann A auch einen Zustand in einem absehbaren Zeithorizont wählen, z.B. nach einem wichtigen Ereignis, etc. Alternativ kann B auch einen Als-ob-Rahmen öffnen: „Tu einmal so, als ob es möglich wäre, dass du so alt wirst. Was wäre, wenn du so alt werden könntest?“

7 Mögliche nächste Schritte

Das beschriebene Format kann ein Einstieg in einen Coaching-Prozess sein. Im Folgenden möchte ich Möglichkeiten ansprechen, wie ausgehend vom beschriebenen Format weitergearbeitet werden kann.

a) Formulieren einer Lebensvision

Ausgehend von den Aspekten, die bei der ersten Sitzung zu Tage kommen, kann A eine Lebensvision formulieren, die ihn immer wieder daran erinnert, das eigene Leben in Balance zu halten bzw. zu bringen.

b) Zielarbeit

B kann mit A beim nächsten Zusammentreffen mit Hilfe der Wohlgeformtheitskriterien eine Zielarbeit durchführen und ein konkretes Ziel aus den Themen herausarbeiten, das A dann weiter verfolgt.

c) Wunderfrage

„Stell dir vor, diese Nacht - während du schläfst - passiert ein Wunder: Deine Probleme mit der Work Life Balance sind weg, einfach so. Wie erkennst du, dass das Wunder passiert ist. Wie werden andere erkennen, dass etwas passiert ist?“

d) Wertearbeit

A kann in einem nächsten Schritt seine Werte herausarbeiten, um neue Anhaltspunkte zu finden, die für seine Lebensbalance wichtig sind.

d) Herausfinden der Talente und Kompetenzen von A

Falls das Thema Talente und Kompetenzen ein wichtiges Thema im Prozess ist, kann B A unterstützen sich seiner Talente und Kompetenzen bewusst zu werden. Dies kann z.B. erreicht werden, indem sie sich verschiedene Erfolgserlebnisse von A anschauen und mit Hilfe der Logischen Ebenen herausfinden, wie A zum Erfolg gekommen ist. Darüber hinaus

können beide mit Hilfe der Metaprogramme von A genauer beleuchten, was A zum Erfolg gebracht hat.