

"Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, gut angepasst an eine kranke Gesellschaft zu sein."

– Jiddu Krishnamurti

Einleitung

Zu Beginn meiner Recherche zur Ausarbeitung meines Master-Formats, war ich der Überzeugung ein Format zu entwickeln, das das Coaching aus den „gewohnten“ Rahmen eines Besprechungszimmers herausheben und ins Freie, die Natur, die Stadt, die alltägliche Umgebung tragen würde.

Meine ursprüngliche Idee war es ein Coaching während eines gemeinsamen Spazierganges bzw. des Gehens von A und B (Coachee und Coach) durchzuführen.

Dies sollte in erster Linie die laborähnliche Situation eines Besprechungszimmer und die damit einhergehende Ungewohnheit für den Coachee vermeiden. Es sollte ein lebendiges, ein Format im Alltäglichen werden in Kontakt mit der Natur, Stadt und Menschen.

Die Leichtigkeit sollte im Vordergrund stehen.

Die Vorstellung dahinter war es das Coaching für den Coachee im Alltag oder einer ihn oft umgebenden Situation stattfinden zu lassen, um dort für sich die Feststellung finden zu lassen, dass er sich mit all seinen Gefühlen, Gestiken in der Öffentlichkeit selbstbewusst bewegen kann. Das „Klarkommen mit dem Nicht-Klarkommen“ war hier Leitmotiv. Insoweit bezieht sich mein Format auf das Eröffnungszitat.

Die Frage, die hier für den Coachee im weitesten Sinne beantwortet und selbst gefunden wird, ist ob das eigene Handeln, das eigene Sein oder die eigene Herangehensweise an Dinge in Ordnung ist.

Das gemeinsame Laufen bzw. Spazierengehen unterstützt den Coachee in seinem Redefluss. Der Coachee bekommt durch das stetige Laufen das Gefühl die vorliegende Stagnation abzulegen, voranzuschreiten.

Durch das Laufen kann das Gefühl des Festhaltens abgelegt werden, das Gefühl des Stillhaltens kann abgelegt werden. Der Coachee

bekommt ein Gefühl auf etwas hinzu zu bewegen, auf ein Ziel. Es findet Bewegung im Lösungsraum statt.

Der (gleichmäßige) Rhythmus des Laufens kann eine stressbefreiende Wirkung haben.

Durch den gleichen Rhythmus der Schritte, die gleiche Abfolge, erlangt der Coachee ein Vertrauen in seinen Körper und er kann sich auf eine andere Ebene, sprich die nächst höhere konzentrieren, ihm fliegen die Gedanken sprichwörtlich zu

Ein Coaching in der Natur, Stadt, Park etc.

- so meine Vorstellung - bietet mehr Gestaltungsmöglichkeiten, beispielsweise Gegenstände, Architektur, Pflanzen usw. in das Coaching einzubinden und damit kreative und alltägliche (Boden-) Anker zu finden.

Der Coachee kann sich frei bewegen und liefert so weitere körperliche Anhaltspunkte zu seinem aktuellen Zustand.

Die Ablenkungen der Umgebung, beispielsweise Straßenverkehr, visuelle Eindrücke oder vor allem die Anwesenheit von anderen Personen, können als Übung für den Coachee genutzt werden, damit dieser sich in verschiedensten Situationen auf sich zu konzentrieren.: eine Achtsamkeitsübung.

Das eben Beschriebene war soweit der theoretische Ansatz, der mich nun dazu brachte selbigen in der Realität zu testen. Des Weiteren konnte ich aus etlichen Spaziergängen mit verschiedensten Personen die Erfahrung ziehen, dass es dem Großteil leicht fiel über vorher als schwer erklärte Themen zu sprechen. Es entstand ein konstanter Redefluss und manch einer, den ich begleitete, war im Nachhinein erstaunt über sich selbst, mit welcher Wort- und Sinnesfülle er die Zeit des Gehens gefüllt hat.

Jedoch stellte ich nach zwei Coachings im Gehen fest, dass dieses Format erhebliche Einschränkungen für die Arbeit des Coaches bedeutete. Das Schreiben im Gehen, das Beschriften von Bodenankern - welches in meinem Format unerlässlich ist -, das konstante Halten von Rapport fiel schwerer als gewohnt. Dies lag unter anderem daran,

dass der Coachee oft starken Ablenkungen unterlag und ein Schamgefühl bei der Beobachtung durch Andere entstand (durch Nachfrage in der konkreten Situation und im Nachhinein belegt). Zudem sprechen viele Praktikabilitätsgründe gegen die Durchführung des Formats während des Laufens, sowie die Schwierigkeit stets Getränke zur Verfügung zu haben, die Wetterabhängigkeit, eventuelle Verletzungen/körperliche Einschränkungen der Beteiligten. Somit entschied ich mich dieses Format für das gewohnte Umfeld eines Besprechungsraumes zu konzipieren.

Fallbeispiel

Mein Format entwickelte ich aus einem ersten Vorgespräch („Vor-Spaziergang“).

Hierbei identifizierte A ein Thema, an dem sie arbeiten wollte. Die konkrete Frage an sich war, ob sie es mit sich selbst vereinbaren könnte ihren aktuellen Job aufzugeben und in eine „erwachsene“, 40-Stunden-Stelle wechseln konnte.

Hierbei konnten wir zwei sich gegenüberstehende und konkurrierende Persönlichkeitsanteile identifizieren:

namentlich den „16-Stunden-Mensch“ und den „40-Stunden-Mensch“.

Das Format dient der Integration und der Wertschätzung durch die Erkenntnis der positiven Absicht hinter dem Handeln eines Persönlichkeitsanteils. Zudem wird (bezugnehmend auf das Eingangszitat) dem A eine Stärkung des Bewusstseins an die Hand gegeben, dass sie und ihre Handlungen innerhalb der Gesellschaft ihre Berechtigung haben und der eigene Weg für sie der richtige ist.

Dem „16-Stunden-Menschen“ wurde stets eine untergeordnete Rolle zugewiesen und kein Existenzrecht zugesprochen. Somit kam es zu inneren Konflikten, die zu einem Prozess führten, der letzten Endes den Glaubenssatz „ich bin nicht gut genug“ nährte. Daraus ergab sich eine überspitze Haltung gegenüber den eigenen Erwartungen, welche zu einer Selbsteinschränkung und Stagnation der A führten.

Aufgrund der Teilarbeit des Formates und die anschließende Hausaufgabe bzw. der Rat an sich selbst, ist hier eine Veränderung auf der Tätigkeiten-Ebene gegeben. Die durch das kontinuierliche Üben bzw. Erlernen der Wertschätzung des inneren Anteils dazu führt, dass eine Veränderung auf den höher gelegenen Ebenen einhergehend, wenn auch langsamer stattfindet. Das Tun führt hier also zu einem Herausbilden einer Fähigkeit, was im Anschluss zur Entwicklung eines Glaubenssatzes und/oder Wert führt.

Als Arbeitstitel wählte ich „die Reise mit dem 16-Stunden-Menschen“

Die Reise mit dem „16-Stunden-Menschen“

Einleitung

Lass uns zusammen auf einen Anteil von dir (hier konkret dem „16-Stunden-Menschen“) begleiten. Wir werden diesen Anteil von dir beim Durchlaufen von verschiedenen Situationen beobachten, ihm unterstützend zur Seite stehen und neue Erkenntnisse gewinnen. Denn folgen wir der Annahme, dass wir nicht nicht lernen können, ergibt sich selbst bei etwas scheinbar Unspektakulären ein Erfolg.

1. Rapport aufbauen

Rapport als Grundlage für eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre und der geistigen Verbindung von A und B

Ein unbedingt guter Rapport ist während der gesamten Arbeit notwendig, da im Verlauf des Formates einer humoristische Arbeitsatmosphäre nichts im Wege stehen soll

2. Metaposition und Arbeitsraum einrichten

3. Aufstellen des Anteils im sozialen Panorama des Inneren

Mithilfe dieser Aufstellung wird bei A ein Bewusstsein dafür geschaffen, welche Position dieser Anteil innerhalb des inneren eigenen Systems einnimmt und somit ein erster „Priming“ (Vorwärmen) des A auf die nächsten Arbeitsschritte. Denn dabei ist Offenheit für eine etwaige Akzeptanz und Wertschätzung des Anteils gefragt. Es wird Empathie für den Anteil geweckt.

Hier wird A ein Einblick ermöglicht zu sehen, wie dieser Anteil etwa im eigenen System behandelt oder betrachtet wird.

Als einen einleitenden Satz für diese Arbeit wählte ich: *Du bist den anspruchsvollen Weg einer Individualistin gegangen auf dem man viel lernt über sich und die Welt.*

- lasse A sich mit dem Anteil verbinden, A schaut assoziiert aus dem Platz seiner Arbeit
- alternativ bei Schwierigkeiten zur Assoziierung, kann A als Betrachter auf das System von außen schauen.

Bei gelungener Assoziierung findet A heraus, welche Personen, anderen Persönlichkeitsanteile in diesem System eine Rolle spielen und stellt diese auf.

Zudem kann A andere Tätigkeiten oder Personen aufstellen.

Hierbei werden die Blickrichtung, die Position im Raum (über, unter usw.) der Einzelnen Anteile erfragt.

Die Ergebnisse werden aufgemalt von A.

4. Verhandlung für und gegen den Angeklagten

Der als „ungeliebte“ Anteil des A wird nun vor Gericht gestellt. Es folgt eine spielerische, systemische Aufstellung von Persönlichkeitsanteilen, die den aktuell betrachteten Anteil unterstützen und eine Strategie entwickeln können, wie dieser ökologisch integriert werden kann.

Wie vor einem uns bekannten Gericht gibt es vier Hauptakteure. Richter, Staatsanwalt (Anklage), den Verteidiger (Rechtsanwalt) und den Angeklagten (der betrachtete Anteil).

Jeder Akteur bekommt einen Bodenanker. Wobei der Richter, Staatsanwalt und der Rechtsanwalt jeweils einen sich in Größe oder Form vom Angeklagten unterscheidenden Bodenanker erhalten.

B begleitet den A stets zu allen Positionen.

a. Beginn des Prozesses: Staatsanwalt verliert die Anklagepunkte. Beispielsweise: der Angeklagte (hier der „16-Stunden-Mensch“) ist faul, übernimmt keine Selbstverantwortung, führt kein diszipliniertes Leben, ihm fehlt es an Struktur, lungert rum.

- der Einfachheit und Nachvollziehbarkeit halber sollten die Anklagepunkte aufgeschrieben und dem Staatsanwalt beigefügt werden
- hierbei kann darf gerne Gelacht werden, so lockert sich die Situation auf und der A vermag durch einen spielerischen Zugang kreativer zu werden

Die Reise mit dem „16-Stunden-Menschen“

b. Verteidigung:

A begibt sich auf den Platz des Rechtsanwaltes.

- hierbei ist eine starke Assoziierung mit dieser Rolle empfehlenswert, somit kann A sich neue Perspektiven schaffen und außerhalb gewohnter

Muster der Verurteilung des Anteils denken und vergrößert so die Welt

- als einleitender Satz und zur vollen Identifizierung mit dem Rechtsanwalt kann sinngemäß folgende Aussage getroffen werden:

Ein Verteidiger verteidigt wirklich. Er gibt stets 100%, auch wenn er nicht der Meinung des Angeklagten ist und ihm nicht glaubt

A findet Argumente die für einen Freispruch bzw. für die Verteidigung des Angeklagten sprechen. Die Position des Rechtsanwalts schafft Chancen für den Angeklagten.

Die Verteidigungsargumente werden ebenfalls aufgeschrieben und zur Position des Rechtsanwalts gelegt.

c. Metaposition:

A begibt sich zusammen mit B auf die Metaposition.

↳ Was siehst du dort vor dir liegen?

↳ Was denkst du über das eben Gesagte?

A wird aufgefordert sich die Argumente (Anlagepunkte) des Staatsanwaltes anzuschauen und zu prüfen ob eine oder mehrere Aussagen auf dieser Position nicht mehr von Bedeutung sind und aus dem System entfernt werden können.

d. Richterspruch

A begibt sich auf den Bodenanker des Richters.

Nun fällt A in der Rolle des Richters ein Urteil zu den Anlagepunkten, die der Staatsanwalt aufgerufen hat.

Dabei sind alle Argumente der, vor allem die des Rechtsanwaltes miteinzubeziehen.

↳ *Geh noch mal in dich, schau dir genau an was dort so liegt an Argumenten, was die einzelnen Beteiligten gesagt haben.*

Hierbei kommt es nicht in erster Linie darauf an ein Urteil im Sinne von Freispruch oder für schuldig empfunden zu erreichen.

A findet kreative Lösungen für ein Urteil

- beispielsweise ein Freispruch mit dem Ableisten von Sozialstunden, Schuldspruch auf Bewährung oder eine Vertagung des Prozesses zum Sammeln neuer Beweise

Wichtig ist, dass A die volle Wahlfreiheit hat

e. Metaposition:

A betrachtet und interpretiert das Urteil, das Gesagt für sich selbst.

↳ Welche Erkenntnisse ziehst du aus dieser Arbeit?

↳ Welchen Rat kannst du dir selbst geben?

↳ Wie kannst du diese Erkenntnisse für dich umsetzen?

↳ Was kannst du zum Beispiel anders tun in der Zukunft?

↳ usw.

5. Öko-Check und Future-Pace

Erneutes Aufstellen, wie in Punkt 3, des Persönlichkeitsanteils mit den vorherig gewonnen Erkenntnissen.

↳ Was hat sich verändert? Besser, schlechter, gleich?

↳ Welche Veränderungen wären für dich sinnvoll?

↳ Welche Konsequenz ergibt sich für dich aus diesen Erkenntnissen?

↳ Sind diese Ratschläge/nächsten Schritte für dich ökologisch, sind sie so umsetzbar oder gibt es Dinge die dagegen sprechen?

↳ usw.

6. Aufgabe zur Übung für Zuhause

Logbuch:

Schreiben eines Logbuches mit den an jedem Tag, jeder Woche oder beispielsweise innerhalb jeden Projekts erledigten Dingen.

Hierbei ist darauf zu achten, dass durch ein Reframing auch das Positive in einer ansonsten negativ bewerteten Tätigkeiten herausgearbeitet wird, so als Beispiel, das auf dem Sofa- oder im Bettliegen als besondere Form der Entspannung oder dem Gönnen von Ruhe zu betrachten.

Erläuterung

Punkt 1.

Grundannahme:

Rapport ist die Basis für eine Wirksame Kommunikation

Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Ergebnisse und Feedback.

Vorannahmen:

Dieses Format folgt der Annahme, dass Witzigkeit und Lockerheit während des Arbeitens von A und B einem Lernprozess von A zugute kommen kann und weitere Vertrautheit schafft

Des Weiteren wird es dem A erleichtert über eventuell von ihm als absurd oder belächelnswert empfundene Gedanken zu lachen bspw. im Prozess des Entdeckens der Irrationalität dieser Gedankengänge oder er kann im Nachhinein über sich selbst offen lachen. Humor oder Lachen kann uns dabei helfen über Hindernisse hinwegzuspringen

Der Rapport ist hier ebenfalls wichtig, um sich als B auch die Möglichkeit eines wohlwollenden provokativen Stils zu eröffnen

Punkt 3.

Grundannahme:

Jeder Mensch zeichnet seine eigene Landkarte von der Realität, Menschen regulieren ihre Gefühle selbst

Vorannahme:

Teilemodell

Dieser Arbeitsschritt dient zur Bewusstwerdung der eigenen Einordnung des Anteils innerhalb des Innenlebens des A

Prozessinstruktion:

Hier auch die Submodalitäten zu dem aufgestellten Anteil abfragen.

Hier kann A auch alternativ statt des Aufmalen eine Aufstellung der Persönlichkeitsanteile mithilfe von zur Verfügung stehenden Gegenständen vornehmen.

Punkt 4.

Grundannahmen:

Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

Menschen treffen die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie kennen.

Es ist besser, eine Wahl als keine Wahl zu haben.

Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt.

Lösungsorientierung vor Problemorientierung.

Vorannahme:

Teilemodell

Prozessinstruktionen

Bei mehr Bedürfnis nach einleitenden Worten kann B dem A mitteilen (sinngemäß): *Gönn' dir einen seltenen Ausblick oder auch das Gefühl auf einen Teil von dir, wie er sich im Zusammenspiel mit anderen agiert und wo er sich verortet. Es wird dir eine neue Perspektive eröffnet und somit deine Optionsmöglichkeiten erhöht.*

Ähnlich, wie bei dem Format der Verhandlungs-Reframings, geht es hier nicht darum einen Anteil des A „wegzuarbeiten“, sondern diesem Teil eine neue Würdigung zukommen zu lassen.

Schwierigkeiten, Hindernisse:

A kann sich mit dem hier gewählten Rahmen des Gerichts für diese Aufstellung nicht identifizieren oder lehnt dieses ab.

Hier kann ein Rückgriff auf andere innere Instanzen gemacht werden. Beispielsweise den inneren destruktiven und den wohlwollenden Kritiker oder auf einen rational, stets vernünftigen Bekannten/Freund und jemand der eine solche Haltung des Angeklagten als gut befinden würde.

Punkt 6.

Vorannahme:

Das Führen eines Logbuchs ist an die Annahmen aus dem Lerncoaching angelehnt, dass Erfolge wahrzunehmen und zu auch zu feiern sind. Denn Lernen - und das ist es was hier der A tut - kann durch „Motivationsgeber“, wie Unterstützung, richtige Größe der Aufgabenteile und mit einem Ziel enorm unterstützt werden.

Was erscheint mir sonst noch als wichtig zu diesem Format?

Zu diesem Format ist zu sagen, dass es lediglich einen der ersten Schritt in einer Serie von Coaching-Einheiten darstellt, die zur vermehrten Akzeptanz eines Persönlichkeitsanteils führt, aber im Endeffekt für das (für den Coachee noch zu große) Überthema der „ganzheitlichen Selbstakzeptanz“ und „Selbstliebe“ steht.

Aufgrund der dissoziierten Betrachtungsweise von sich selbst und dem stetigen Sprechen von „man“ als ich und das Verwenden von bildhaften, lebendigen, jedoch komplizierten Metaphern, empfand ich es als nützlich ein abstraktes Rollenspiel mit A vorzunehmen. Soweit erwarb sie einen besseren Zugang zu ihren persönlichen Anteilen und den

dahinterstehenden positiven Absichten. Zudem fühlt sich A aufgrund von einer sehr technisch strukturierten und an realen Gegenständen orientierten Sprache in einem fiktiven Gerichtsprozess heimisch. In meiner Gesprächserfahrung mit A konnte ich dieses selbst erfahren.