

Nur starke Kettenglieder

Masterarbeit von

Anna Maria Lindner-Ludewig

Thema



Nur starke Kettenglieder

(Team -Coaching)

Geeignet für Gruppen von ca. 3 bis 12 Personen

Eine Kette ist so stark, wie ihr schwächstes Glied.

Dieses Glied kann nur durch schlechte Projektionen

vom Selbst und Anderen (scheinbar) schwach sein!

Das Format schafft eine optimale Beziehung zwischen Teammitgliedern.

Ziele

- 1** Jedes Teammitglied zu allem zu befähigen(gedanklich)
- 2** Kraftvolles vertrauensvolles Zusammenwirken zu erreichen.
- 3** Die Einschätzung des eigenen Selbstwertes und das der anderen Teammitglieder als gleich zu empfinden.
- 4** Die Veränderung soll auf allen logischen Ebenen erzielt werden.

1 Fallbeispiel und Idee

1 a Den Anstoß zu meinem „Team-Format „bekam ich (dissoziiert, beobachtend) durch ein aufgetretenes Problem, welches vier meiner sieben Kinder betraf.

Meine kleinste Tochter hatte ein Problem, welches sie meinte, nicht lösen zu können. Jedoch war sie der Meinung, ihre ältere Schwester könnte dies perfekt. Diese war zwar gerne bereit ihr zu helfen, obwohl sie sich auch nicht „perfekt“ darin fühlte und es auch problematisch fand. Die zwei anderen Geschwister erfuhren davon und boten ebenfalls ihre Hilfe an, denn auch ihnen war dieses Problem bekannt und unangenehm. Alle Geschwister gingen unterschiedlich damit um, mehr oder weniger erfolgreich in ihrer Selbsteinschätzung es zu meistern, oder sogar schon ein mal gemeistert zu haben.

Sie erkannten jedoch, dass sie es gemeinsam sicher gut lösen könnten. Sie standen dem positiv gegenüber und waren bereit es anzupacken.

In diesem Moment setzte jedoch eine negative Kraft ein. Sie begannen eine destruktive Diskussion, getragen von Vorurteilen übereinander. Stritten über die Mittel, die jeder von ihnen zur Verfügung zu haben, oder nicht zur Verfügung zu haben, glaubte. Jeder Einzelne benutzte die Fähigkeit, die er sich selbst zuschrieb, als Waffe gegen die anderen (oder suchte sich ab und zu Beistand in vorübergehender

Parteiergreifung mit einem anderen gemeinsam – gegen die anderen zwei).
Ab und zu kam es auch vor, dass sie sich machtlos fühlten, wegen des Mangels, den sie in sich wahrnahmen. Dann wehrten sie sich gegen den vermeintlichen Angriff der Anderen. Griffen selbst mit allem, was ihnen zur Verfügung stand an, um ihren wahrgenommenen Mangel nicht offen zeigen zu müssen. Sie mehrten ihren Mangel durch Rechtfertigung ihres Mangels. Jeder fühlte sich durch die offensibaren Fähigkeiten der Anderen angegriffen, bedroht und keinesfalls unterstützt. Das gemeinsame Vorhaben scheiterte.

Ich nahm beobachtend wahr, dass meine Kinder alle Fähigkeiten haben, um ihr Problem zu lösen! Gleichzeitig nahm ich jedoch auch ihren enormen Mangel wahr, sich selbst und gegenseitig als vollwertig wahrzunehmen.

Soviel positive Kraft, gegeneinander, statt miteinander eingesetzt, trotz positiver Absicht!

Bewußt und unterbewußt beschäftigte ich mich lange damit, fand aber keinen überzeugenden Ansatz für eine Lösung. – Mir wurde aber mehr und mehr klar, dass es genau das ist, was auch andere Teams scheitern läßt (ganz unabhängig davon, was diese Teams für ein Ziel anstreben).

1 b In Salobrena bekam ich den Schlüssel zu meinem Format:

Wir sollten uns, wie schon so oft, eine Ressource, die uns fehlt, von einem anderen Teilnehmer schenken lassen, der diese Ressource hat. Diese Aufgabe bekamen wir diesmal direkt nach einer Trance.

Ich war eben aus der Trance zurück und mir war die mir fehlende Ressource bewußt. Ich schaute umher und mein Blick fiel auf einen Teilnehmer, der diese Ressource, meiner Meinung nach, am wenigsten repräsentierte.

Ich dachte: „Er kann sie auch brauchen! Ich erbitte sie von ihm!!!“

Indem ich ihn um die Ressource bat, konnte ich sein Suchen der Ressource und vor allem sein Finden der Ressource (an seinem Ausdruck und seinen Bewegungen) wahrnehmen, ehe er sie mir schenkte und ich mich bedankte.

Erst in diesem Moment bin ich wieder ganz erwacht. Fassungslos über das eben Erlebte.

Man kann geben, was man nicht hat!!!

Man hat, was man nicht hat.

Man kann finden, was man nicht hat.

Man hat es .

Welch ein Glück um etwas gebeten zu werden, was man nicht hat!

Das ist die Lösung.

Das Anliegen

der Teamformats besteht darin:

Sich selbst als Ganzes annehmen zu können.

Die anderen als Ganze annehmen zu können.

Sich als Ganzes einbringen zu können .

Sich im Team als Ganzes angenommen fühlen zu können.

Gleichwertiges Teammitglied zu sein.

Sicher zu sein Unterstützung zu bekommen.

Sicher zu sein die Anderen unterstützen zu können.

Die gemeinsame, große Team-Kraft zu spüren.

Mobbing ausschließen zu können.

2 a Konzeption des Formats

1 Aufstellung

Ich-Wahrnehmung und Du-Wahrnehmung, assoziiert und dissoziiert, bzw. Gruppe

2 Byron Katie The Work in Abwandlung

Erfahrung, dass „fehlende“ Ressourcen sehr wohl vorhanden sind

3 Trance

Induktion von Ganzheit des Selbst und der der Anderen. – Gemeinsam mehr Kraft ...

4 Ressourcen Geschenke

Die Erfahrung zu machen, etwas geben zu können, was man „nicht hat“, verdeutlicht: Alle haben alles und sind daher gleich stark. Es bedarf daher keines Stellungskampfes. Folge: Es ist mehr Kraft und Unterstützung durch mehr Personen im Team vorhanden.

5 Erneute Aufstellung (Ökocheck – Future Pace)

Gleichmäßigere Positionen, ideale „Kraftverteilung“ der Einzelnen miteinander.

Das beinhaltet den Ökocheck

Im gemeinsamen Anvisieren des Ziels ist das Futur Pace enthalten.

2 b Fixiertes Ergebnis

1 Selbst-Ortung

(Aufstellung)

Der Coach (B) bittet die Teilnehmer (As), sich im Raum den für sie richtigen Platz zu suchen.

B unterstützt durch Fragen:

„Probiert aus wo und wie Ihr Euch zueinander am wohlsten fühlt!“

„Welcher Abstand zu den anderen ist angenehm?“

„Fühlt dem bitte nach!“

„Nehmt Euch selbst und die anderen wahr!“

„Spürt bitte nach, ob ihr Verbindung mit den anderen As habt.“ (Augenkontakt)

B bittet die As eine Stärke und eine Schwäche, die sie zu haben meinen, gedanklich zu benennen.

1 a Wahrnehmung der Anderen:

B bittet die As, ihren Platz, nacheinander mit den der anderen As zu tauschen (sodass jeder in die Position jedes anderen kommt).

B bittet die As, die Haltung des jeweils entsprechenden As anzunehmen und sich in dessen Position einzufühlen.

B bittet nun, von dieser Position aus, die Stärke und die Schwäche (Ressourcen) entsprechenden As zu erspüren und gedanklich zu benennen.

B bittet die As, sich selbst in dem anderen, auf dem eigenen Ursprungsplatz, wahrzunehmen.

B bittet die As sich wieder zu setzen und die Ressourcen (die positive und negative Ressource) aufzuschreiben.

(Jeder hat für jedes A einen Zettel und schreibt zu jedem anderen A und zu sich selbst je 2 Ressourcen auf)

2 Wandlung Schwäche zu Stärke

(Byron Katie „THE WORK“ in Abwandlung)

B bittet die As ihre Schwäche (mangelnde Ressource) zu hinterfragen.

B fragt die As: (... einzeln nacheinander, oder aber in der Gruppe)

a.) „Ist es wahr, dass das eine Schwäche ist?“

b.) „Kannst Du absolut sicher sein, dass das eine Schwäche ist?“ (z.B. „Gab es eine Situation, in der genau das, vielleicht Deine Stärke war?“ usw.)

c.) „Wie reagierst Du, wenn Du an diese Eigenschaft denkst?“

(„Wie empfindest Du das körperlich?“ – „Wie fühlst Du Dich damit?“)

d.) „Wer wärest Du ohne die Verurteilung dieser Eigenschaft?“

(„Wie fühlt sich das an?“ – „Wie wäre das?“)

e.) „Kehr' es um!“ Die Schwäche ist meine Stärke!? (Umkehr)

(a.b.c.d. damit wiederholen)

B hilft den As beim Kontext suchen, wo diese Eigenschaft Stärke ist; z.B.:

„... Angst zu haben ist gut, um Dich dadurch vor Gefahr zu schützen ...“

B fordert die As auf, einen positiven Begriff für die „Schwäche“ zu finden.

Anschließend fordert B sie auf, den gegenteiligen Begriff für Ihre „Schwäche“ zu benennen und diese Ressource auch in sich zu finden.

B bittet die As, mit Ihren aufgeschriebenen Stärken genauso zu verfahren (... oder die As werden von B dazu angehalten, das allein zu bearbeiten, wie es gemeinsam gemacht wurde).

3 Ganzheitserfahrung vom Selbst und von Anderen

(Trance)

B bittet die As sich entspannt hinzusetzen. Wartet bis die As zur Ruhe gekommen sind, nimmt Augenkontakt auf und beginnt mit der Trance:

Induktions- ... wahrscheinlich bist Du gespannt, was ich ... wozu ich Dich jetzt bewegen
phase möchte ... du kannst ganz beruhigt sein ... und Dich entspannen ... während Du meine Stimme hörst ... kannst Du Deinen Gedanken freien Lauf lassen ... dabei spüren, ... wie Dein Atem immer gleichmäßiger ... immer ruhiger ... und immer tiefer wird ...Vielleicht auch Dein Gewicht wahrnehmen, ... wo ... dein Körper mit dem Stuhl kontakt hat ... die Lehne an deinem Rücken spüren ... oder den Boden unter deinen Füßen ... Du kannst sie ein wenig bewegen, ... wenn Du das möchtest ... gleichzeitig könntest Du fühlen, wie gut Dein Unterbewußtsein für alles sorgt ...

auch für Deinen Körper ... wenn Du Dich gar nicht ... um ihn kümmerst ... Deinen Blick umherschweifen läßt ... über Deine Teammitglieder ... Dich fragend ,ob sie Deine Ressourcen, ... die Schwache ... und die Stärke ... entdeckt haben ... vielleicht bist du ein wenig ... besorgt ... auch ob Du die der anderen ... richtig erspürt hast ... neben diesen Gedanken ... wirkt unser Raum ... das Licht ... die Farben auf Dich ... mehr und mehr ... und parallel dazu ist ... Deine Aufmerksamkeit schon ... wieder viel ... viel weiter ... woanders ...

Utilisations- ... Du erkennst vielleicht ...gerade Dich ... möglicherweise auch die anderen ...
phase ganz ... vollständig ... jeder einzelne ... vollständig ... es fehlt nichts...niemand nichts ... zu allem in der Lage ... wahrscheinlich sagt dir dein Unterbewußtsein ... wenn du es läßt ... alles ... es sorgt für dich ... immer ... jede Lösung ... taucht auf ... klar ... und der gesuchte Weg ... liegt einladend da ... ganz leicht ... du kannst es hören, ... dein Unterbewußtsein, wenn du möchtest ... jederzeit ...manchmal durch Deine Gedanken ... oft anders ... alles wandelnd ... wie gewünscht ... wahrscheinlich kannst du die unwahrscheinliche ... intensive ... Energie ... Kraft ... in Dir fühlen ... die Du für alles einsetzen kannst ... in alles umwandeln kannst ... Geräusche ..., Töne ..., Farben ..., Bewegung ..., Werke ..., Ideen... auf einmal nimmst Du wahr ... um Dich herum ... kommen auch ... sind ebenfalls Quellen von intensiver unwahrscheinlicher Energie ... genauso wie Du ... freudestahlend ... sind sie ... dich gefunden zu haben, erkannt zu haben, ... und Du sie ... Freunde ... zusammen geborgen ... unbesiegbar ...

wie eine Familie ... für jede gewünschte Lösung unendliche Ressourcen ...
zum Ergänzen ... zum Austauschen ... alle Quellen gleich stark ... wie eine ... Kette ...
mit ganz starken ... glänzenden ... unheimlich massiven Gliedern ... begeistert
gemeinsam jedes Amulett zu tragen ... und Du fühlst ... Du bist eins davon ... eins
dieser Glieder ... alle einig ... in die gleiche Richtung sich bewegend ... magnetische
Anziehungskraft eines wunderbaren erfüllenden, anvisierten gemeinsamen Ziels ...
im Näherkommen ... immer strahlender werdendens Lichts ... der schönen erfüllen-
den gemeinsamen Aufgabe.

Langsam wird das Licht deutlicher ... klarer ... heller ... sanfte Farben ... des
Sonnenaufgangs ...

Reorien- ... während Du wahrnehmen kannst, ... wie es noch immer langsam immer ...
tierungs- und immer heller wird ... spürst Du ... vielleicht den Wunsch von hier mitzunehmen ...
phase mitzunehmen, was du jetzt erfahren hast ... gefühlt hast ... Du kannst Dich beauf-
tragen, alles mitzunehmen ... von hier, ... oder auch nur einzelnes ... ganz wie Du
möchtest ... Du kannst ... Dir ein Symbol vorstellen ... vielleicht eine Kette ... vielleicht
aber auch etwas ganz anderes ... für Dich viel Wertvolleres, ... etwas, was Du immer
bei Dir trägst ... vielleicht ... Du weißt jetzt, was es ist ... es wird Dir dann immer zur
Verfügung stehen, ... wann immer du es brauchst, ... wird Dich erinnern ... wenn du
zurückgekehrt bist von hier ... Du kannst jetzt langsam, ... wenn Du möchtest,
zurückkommen, ... aber nimm Dir so viel Zeit, ... wie Du benötigst, ... es mangelt nicht

an Zeit für dich ... es ist genug da ... während Du vielleicht nun auf dem Rückweg bist, ... auch wenn er lange dauern sollte, ... werden wir hier im Raum auf Dich warten, ... bis Du wieder ganz bei uns bist ... und uns darauf freuen ... wenn Du wieder in unserer Gemeinschaft anwesend sein wirst ... vielleicht magst du ja jetzt wieder ... mit uns hier im Raum etwas Neues zusammen anfangen ...

4 Alle Ressourcen sind vorrätig

(Ressourcen-Geschenke)

B fordert jedes A auf: jedes andere A zu bitten, ihm 2 Ressourcen zum Geschenk zu machen.

„Die Ressourcen (Stärke und Schwäche), die Ihr von dem A, das Ihr bittet, erkannt habt“ (als Ihr in der Position des jeweiligen As aufgestellt gewesen seid).

„Erbetene ‚Schwächen‘ wandelt Ihr vorher in positive Ressourcen um!“ D.h., Ihr erbittet das Gegenteil der erkannten Schwäche.“ (z.B. Nervosität, Unruhe-in-Ruhe, Gelassenheit. – Die gebetenen As sollen nicht wissen, welche der 2 Ressourcen, als schwach angenommen wurde!)

Die As verschenken die gewünschten Ressourcen .

Die Beschenkten bedanken sich.

4 a Wenn ein A die gewünschte Ressource nicht in sich finden kann, wird sie nach Punkt 2 erarbeitet und verschenkt .

(Jetzt kann, wenn gewünscht, preisgegeben werden, welche Ressourcen als stark/als schwach vorher erkannt wurden.)

5 Neuortung – Ökocheck – Futur Pace

(Aufstellung – Ökocheck – Futur Pace)

B fordert die As auf, sich erneut – spontan – im Raum aufzustellen.

Wenn alle As ihren neuen Platz gefunden haben, fragt B die As einzeln:

„Hat sich etwas verändert?“ – Was hat sich verändert?“

„Wie fühlt es sich hier für Dich an?“ – „In Bezug zu Dir ...?“ – „In Bezug zu den Anderen?“ – „Ist es besser, oder schlechter jetzt?“

„Möchtest Du noch etwas verändern an Deinem Platz, an Deiner Stellung zu den anderen?“

„Probiere es bitte aus, bis es so ist, wie Du Dich ganz wohl fühlst.“

Wenn alle ihren neuen Platz so gefunden und überprüft haben, fordert B sie auf sich ihr gemeinsames Ziel vorzustellen und dafür durch Blickkontakte untereinander herausfinden, wo sich dieses Ziel im Raum befindet. B fordert alle As auf diesen Ort gemeinsam anzuvisieren und gleichzeitig die anderen wahrzunehmen.

B erfragt nun: „Wie fühlt ihr euch dabei?“

„Könnt ihr Lust? Freude? Eure gemeinsame Kraft spüren und es kaum noch erwarten es gemeinsam zu realisieren???“

(Wenn JA)

„Na, dann ... man los ... wir sind angekommen!“

3 Grund- und Vorannahmen

- zu 1** a.) Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zur gegebenen Zeit, treffen können!
- b.) Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst!
- c.) Die Landkarte ist nicht das Territorium, die Speisekarte nicht das Menue.
- zu 2** a.) Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie brauchen!
- b.) Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spass machen!
- c.) Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport!
- zu 3** a.) Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu gegebener Zeit treffen können.
- b.) Menschen wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen.
- c.) Lernen Menschen bewußt, oder unterbewußt eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- zu 4** a.) Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen!!
- b.) Eine Veränderung darf schnell gehen und darf Spass machen.
- c.) Wenn etwas nicht funktioniert, versuch was anderes.
- d.) Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist!

- zu 5** a.) Lernen Menschen bewußt oder unterbewußt eine bessere Möglichkeit kennen, so werden sie diese auch nutzen.
b.) Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
c.) Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität nicht auf die Realität selbst .

3 b Weitere mögliche Prozessinstruktionen – Fragen

zu 1 Aufstellung

B durch weitere Fragen zu einzelnen oder allen unterstützen, wie:

„Spürt Ihr Euch, Du Dich in der Position anderer Person?“

„Wie fühlt es sich für Dich da an?“

„Ist es so ungewohnt?“

„Kannst Du , Ihr von da die andere Person ,verstehen?‘“

zu 2 Ressourcen („The Work“ in Abwandlung)

„Die Abwandlung“ besteht darin, dass die Umkehr ausschließlich darin bestehen soll, die „Schwäche“ als Stärke zu erfahren. (Weitere mögliche Umkehrungen würden hier nicht sinnvoll sein.)

zu 3 Trance

Unterstützung der Trance, dem jeweiligen Team entsprechend, durch:
geeignete Musik, gedämpftes Licht

zu 4 Ressourcen-Geschenke

B hilft durch Fragen, Begriffe für das Gegenteil der „Schwächen“ zu finden, falls es Probleme bereitet:

„Was ist sinngemäß in dieser Schwäche enthalten?“ – „Was wäre das Gegenteil?“ etc.

zu 5 Aufstellung

B bringt die Teilnehmer durch eine kleine Bewegungsübung „in Schwung“ (Tanzen, Ballspiel, 8-Laufen...), um den Teilnehmern zu erleichtern, sich gelöst in ihre neue Position zu finden.

3 c Schwierigkeiten und deren mögliche Lösung

zu 1 Aufstellung

Den Teilnehmern fällt es möglicherweise schwer, sich in so kurzer Zeit, in die Positionen von so vielen anderen zu versetzen.

B kann in diesem Fall die As darauf hinweisen, die Wechsel der Position ganz langsam zu machen. Sich wirklich Zeit zu lassen.

Immer wieder nachfragen „Ist es für jeden von Euch in Ordnung, wenn die Stellung nun gewechselt wird?“ „Macht es langsam, ganz langsam! Lasst Euch Zeit!“

Es wäre sinnvoll, die Teilnehmer, gleich nachdem sie in der Position des entsprechenden anderen As waren, dessen Stärken und Schwächen aufschreiben zu lassen (besonders, wenn es sich um ein Team mit mehr als 4 Mitgliedern handelt).

Die Stellung der As durch Bodenanker zu markieren, (von dem Wechsel)

zu 2 und 4 Ressourcen/bzw.Ressourcen/Geschenke

Bei Problemen der As die Ressourcen in sich zu finden, bietet sich an:

„Versetze Dich mal in eine Situation, in der Du Dir vorstellst, Du hättest diese Ressource!“

„Was machst Du da?“

„Wie fühlt sich das an?“

„Kannst Du Dir vorstellen, das so zu machen?“ usw.

zu 5 Erneute Aufstellung

Wenn die Teilnehmer noch befangen von der ersten Aufstellung ihre Position wieder einnehmen wollen, schlage ich vor, durch einen kurzen „Bewegungs-Separator“ zu intervenieren.

Oder: den Raum verändern, sodass die gleichen Positionen nicht mehr eingenommen werden können.