

Teil I

Das Fallbeispiel

Die Idee zu dem in Teil II beschriebenen Format entstand durch ein Coaching, das ich mit einem Freund durchgeführt habe. Ich nenne ihn hier M.

M.s Anliegen

Ausgangsthema für das Coaching war ein innerer Konflikt von M.. Er lebt seit vielen Jahren in einer festen Partnerschaft mit seinem Freund und möchte diese Beziehung auch weiterführen. Momentan besteht jedoch (wie schon einige Male zuvor) ein Widerspruch zwischen dieser langjährigen Partnerschaft und M.s aktueller Flirtbeziehung. Beides gleichzeitig zu leben, scheint schwierig, da damit zu rechnen ist, dass M.s Partner sehr verletzt und unversöhnlich reagieren würde, wenn er von M.s Flirtbeziehung erfährt. M. möchte jedoch so gerne beide Beziehungen parallel leben.

Verlauf des Coachings

M.s Aussagen über das Problem bewegten sich hauptsächlich auf den logischen Ebenen des Verhaltens (zwei Beziehungen parallel leben, emotionaler Zwiespalt) und Umwelt (Verhalten des Partners). Der von M. angedachte Lösungsansatz (Wie kann ich beide Beziehungen miteinander verbinden?) betraf die Fähigkeitsebene. Es ergab sich für mich die Frage, wie die Bedürfnisse, die M. zur Zeit im Rahmen der zwei unterschiedlichen Beziehungen befriedigt, auf zufriedenstellende Weise in Einklang gebracht werden können (logische Ebene: Fähigkeit).

An dieser Stelle wäre es möglich gewesen, M. beim Finden eines wohlgeformten Zieles zu unterstützen. Es schien mir jedoch sinnvoll, erst einmal weitere Informationen und Ideen zum Thema zu sammeln. Ich fragte nach Unterschieden, nach gewinnbringenden und unbefriedigenden Aspekten in beiden Beziehungen.

Als eine Art Testballon für die Vereinbarkeit der Beziehungen schlug ich M. vor, innerlich je ein Bild für jede Partnerschaft zu entwerfen und diese beiden Bilder danach vor dem inneren Auge nebeneinander zu stellen. Meine Absicht war, sie eventuell anschließend ineinander schieben zu lassen, um zu sehen, wie M. darauf reagiert. Eine Idee dabei war auch, durch Vergleich und Veränderung der (visuellen) Submodalitäten eventuell eine Annäherung herzustellen. Weiterhin bot das Entwerfen der Bilder M. die Möglichkeit, das von starken Emotionen geprägte Thema dissoziiert zu betrachten und weitere Informationen von der unbewussten Ebene zu erhalten.

Schon das Nebeneinanderstellen der beiden Bilder jedoch löste sehr unangenehme Gefühle bei M. aus. Es „geht nicht“. Deshalb ließ ich diesen Ansatz wieder fallen.

Ich ließ M. weiter über das Thema erzählen. M. befürchtete, dass die Verletzung, die er bei seinem Partner möglicherweise auslöst, als Bumerangeffekt auf ihn zurückschlagen könnte. (Glaubenssatz). Im weiteren Verlauf berichtete M. von einem Ereignis, über das er bisher nur mit wenigen Menschen gesprochen hat. Er erinnert sich an einen Konflikt mit seinem Partner, der schon einige Jahre zurückliegt. Er fühlte sich damals sehr tief verletzt, und diese Verletztheit spielt auch heute noch eine untergründige Rolle in seinem Gefühlsleben. Sein Partner hatte damals eine wichtige Vereinbarung in Bezug auf außerpartnerschaftliche Kontakte nicht eingehalten, was einschneidende (negative) Veränderungen im Leben beider zur Folge hatte. Die notwendigen Konsequenzen aus den damaligen Ereignissen beeinflussen bis heute ihr Beziehungsleben. M. empfand das Verhalten seines Partners als schweren Vertrauensbruch und verspürt eine beständige untergründige Wut auf diesen (logische Ebene: Verhalten).

Auf die Frage, auf welche Weise er diese Wut wahrnimmt, beschreibt M. ein Körpergefühl, als ob eine Stahlstange durch die linke Hälfte seines Oberkörpers geht. Bewegungen sind dadurch schmerzhaft; M. fühlt sich unbeweglich und hat die Empfindung, dass die Stange (Herzens-)Wärme und (sexuelle) Energie ableitet.

Die „Stahlstange“ scheint einem Persönlichkeitsanteil zu entsprechen, der für die Wut verantwortlich ist. Ich schlage M. vor, Kontakt zur Stahlstange aufzunehmen. Mit Hilfe meiner Anregungen probiert er verschiedene Varianten durch (Ansprechen, Berühren, Blickkontakt). Er hat die Empfindung, dass ihn die Stange zwar wahrnimmt, jedoch reagiert sie kaum. Sie ist nicht bereit, mit M. in Kontakt zu treten. Auch die Frage nach einer positiven Absicht bleibt unbeantwortet („Die Stange spricht nicht mit mir“).

Ich schlage M. vor, sich dem Persönlichkeitsanteil durch eine ganz sanfte Berührung anzunähern, vielleicht sogar nur mit der Vorstellung, dass sich beider Energiekörper berühren. Kurz darauf hat M. auf einmal das Gefühl, die positiven Absichten der Stahlstange zu erkennen: Sie möchte ihn vor innerem Schaden beschützen, seine Schmerzen lindern, Schmerzableiter für das „verbrannte“ Herz sein. M.s Körpergefühl bessert sich nun etwas.

Das Erkennen der positiven Absichten seines wütenden Persönlichkeitsanteils bleibt das wichtigste Ergebnis des Coachings für M..

Angeregt durch die beschriebenen Erfahrungen im Coaching habe ich folgendes Format entwickelt:

Teil II: Format

Die Feder streichelt den Baum

Dieses Format ist geeignet, **Kontakt zu einem Persönlichkeitsanteil** aufzunehmen, insbesondere dann, wenn sich die Kontaktaufnahme zunächst schwierig gestaltet oder sogar unmöglich erscheint. Es kann auch genutzt werden, um den bereits vorhandenen Kontakt zu einem inneren Anteil zu intensivieren. Das Format dient dazu, die Kommunikation mit dem Unbewussten zu verbessern und damit den Weg für eine Verhaltensänderung zu ebnet, die willentlich bisher nicht erreicht werden konnte. Als Verhalten gelten sowohl äußeres Verhalten als auch innere Zustände und physiologische Prozesse.

1. Identifikation des Verhaltens

Um welches Thema geht es? Welches Verhalten möchte A (Klient) gerne verändern? Filtere aus der Darstellung A.s einen oder mehrere Begriffe heraus, die das Verhalten für A am treffendsten wiedergeben, und die du im Coachingprozess als Anker verwenden kannst.

2. Einführung in das Teilemodell und Öko-Check

„Wir nehmen einfach mal an, dass es bestimmte Teile in uns gibt, die für unsere verschiedenen Verhaltensweisen verantwortlich sind. Sie können erwünschte wie unerwünschte Verhaltensweisen bewirken. Diese Teile erfüllen oft ganz wichtige Aufgaben für uns, nur wissen wir es vielleicht noch nicht. Nun könnte es sein, dass es auch einen Teil in dir gibt, der dein Verhalten ... bewirkt. Wie wär es, wenn du zu ihm Kontakt aufnehmen könntest, um ihn nach seinem Anliegen und nach seiner positiven Absicht für dich zu befragen?“

Vergewissere dich, ob A tatsächlich Kontakt zu diesem Anteil aufnehmen möchte und ob eine Kontaktaufnahme ökologisch erscheint. Nimm eventuelle Einwände seitens A ernst und achte, wenn A dem Vorhaben zustimmt, auf eine kongruente Physiologie.

3. Kontaktaufnahme zum Persönlichkeitsanteil

„Nimm einfach mal an, es gäbe da einen Teil in dir, der dein Verhalten ... bewirkt.“

Die folgende Liste bietet **verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme**.

Unterstütze A dabei, nötigenfalls mehrere Varianten auszuprobieren, bis der Kontakt hergestellt ist. Zum Beispiel: *„Wenn dein innerer Anteil keine Stimme hat, wie wäre es, wenn du stattdessen ...“*.

- Ansprechen (unter Einbeziehung der logischen Ebenen)

„Geh einmal nach innen und sprich diesen Anteil in dir an, der dein Verhalten ... bewirkt. Frage ihn freundlich, ob er bereit ist, mit dir in Kontakt zu treten und dir eine Frage zu beantworten.“

Zur Intensivierung eines hergestellten Kontakts kannst du A auffordern, die logischen Ebenen im Gespräch mit dem inneren Anteil durchzugehen: *Wo bist du? Was tust du?*

Was kannst du? Woran glaubst du? / Was ist dir wichtig? Wer bist du? Wohin gehörst du?

- **Name oder Bezeichnung geben**

„Du kannst dem Teil von dir, der für dein Verhalten ... verantwortlich ist, einen Namen geben, auch wenn du vielleicht noch gar nicht weißt, woran du ihn erkennen wirst. Rufe ihn freundlich mit diesem Namen. Statt mit einem Namen kannst du ihn auch mit einem anderen Begriff benennen. Vielleicht magst du anschließend noch ein passendes Adjektiv hinzufügen (zum Beispiel: „der laute Lacher).“

- **Besondere Einladung:**

„Sprich die schönste und wertvollste Einladung aus, die du dir vorstellen kannst (zu einem gemeinsamen Ausflug in atemberaubende Landschaft, zu einem schönen Essen, zu ... oder einfach auf ein gutes, kühles Bier.“)

- **Passenden Empfangsplatz kreieren**

„Mache dir in deiner Vorstellung ein Bild von einem besonders schönen oder einem besonders passenden Platz, an dem du deinen inneren Anteil ... willkommen heißt, einem Platz, der sich gut für eure Begegnung eignet (zum Beispiel auf einem Berg, in einem angemessenen Gebäude,)“

- **Film ansehen**

Bitte A, sich eine Leinwand vorzustellen, auf der der innere Anteil in Form eines Filmes erscheinen kann. *„Die Vorstellung beginnt ...“*

- **Mit der Atmung Energie senden**

„Lasse Energie (z.B. in Form von Farbe, Licht, Wärme oder Wind) mit deinem Atem in dich einströmen und sende sie mit der Ausatmung zu deinem inneren Anteil oder dorthin, wo du ihn vermutest.“

Der Vorgang kann durch eine Körperbewegung unterstützt werden.

- **Aurenkontakt**

„Lasse in deiner Vorstellung deinen Energieraum die Aura deines inneren Anteils ... berühren.“

- **Botschafter einschalten**

„Du kannst einen guten Freund oder ein anderes hilfreiches Wesen darum bitten, die Rolle des Nachrichtenübermittlers für dich zu übernehmen. Jemanden, der deinen inneren Anteil zu erreichen vermag (der den richtigen Ton findet oder besonders gute Ohren hat; der weit genug laufen kann, um ihn zu finden; ...)“

Musik

„Wenn du Musik magst, kannst du innerlich ein Lied für ... singen oder ihm ein Musikstück vorspielen. Lade ... ein, zusammen mit dir zu musizieren.“

- **E-Mail (oder SMS)**

„Stelle dir vor, du schreibst deine Nachricht für ... auf einem Computer, so dass du sie auf dem Bildschirm sehen kannst. Sende sie an deinen inneren Anteil ... und achte darauf, wann die Antwort auf deinem inneren Bildschirm erscheint. Welche Botschaft sendet dir ...“

4. Anteil wertschätzen

„Dieser Anteil von dir erfüllt eine wichtige Aufgabe für dich.

*Du kannst dich bei ihm **bedanken** und ihm deine Freude darüber mitteilen, dass er bereit ist, mit dir zu kommunizieren.*

*Welche Art von **Geschenk** kannst du ihm machen, um ihm deine Wertschätzung zu zeigen?“*

5. Positive Absicht herausfinden

„Frage deinen inneren Anteil ... nach seiner positiven Absicht für dich.

Vielleicht möchte er dir darüber hinaus noch eine andere Mitteilung machen. Da ihr länger nicht in Kontakt wart, hat er dir womöglich einiges zu erzählen.“

6. Kontakt etablieren → oder weiter z.B. mit Six-Step-Reframing

*„Welche **Art von Beziehung** zu diesem Teil könnte dich in der nächsten Zeit unterstützen? (zum Beispiel: eine Freundschaft, große Liebe, kollegiale Zusammenarbeit, respektvoll-distanzierter Umgang, kreative Künstlerbeziehung?). Schlage deinem Teil ... die von dir gewählte Art von Beziehung vor und bitte ihn um seine Einwilligung.“*

*Vereinbare weiterhin ein gemeinsames **Symbol oder einen Code**, mit dem du in Zukunft leicht wieder zu ihm Kontakt aufnehmen zu kannst.“*

7. Verabschieden

„Bedanke und verabschiede dich jetzt bei deinem Teil ... und teile ihm mit, dass du gerne wieder einmal mit ihm in Kontakt treten möchtest.“

8. Future Pace

„Nun weißt du, wie du auch in Zukunft, wenn du es möchtest, wieder mit diesem Teil in dir in Kontakt treten kannst. Vielleicht fällt dir schon die nächste Situation ein, in der du wieder mit ihm kommunizieren möchtest und wirst.“

9. Öko-Check

„Fehlt dir noch etwas?“

Teil III

Erläuterungen zum Format

Folgende **Grundannahmen** kommen (fast) im ganzen Format zum Tragen:

- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen. (Im Prozess schöpft A aus bereits vorhandenen Fähigkeiten)
- Es gibt eine bewusste und eine unbewusste Ebene. Das Unbewusste hat mehr Informationen zur Verfügung als das Bewusstsein.
- Die Persönlichkeit eines Menschen setzt sich aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen zusammen

Zu 1. (Identifikation des Verhaltens)

Neben Wortankern können auch Stimmlage, Handbewegungen etc. von A als Anker im Coachingprozess eingesetzt werden.

Zu 2. (Einführung in das Teile-Modell und Öko-Check)

Ein Öko-Check zu Beginn des Coachings ist insbesondere dann sinnvoll, wenn die Kontaktaufnahme zum inneren Anteil bisher schwierig oder unmöglich war. Denn dies kann ein Hinweis darauf sein, dass für A etwas dagegen spricht, den inneren Anteil ins Bewusstsein zu holen (zum Beispiel Furcht vor Überforderung). Für das Gesamtsystem kann es manchmal richtig sein, Dinge (noch) im Verborgenen zu lassen.

Als Einwand könnte bei diesem Schritt kommen, dass A die Existenz verschiedener Persönlichkeitsanteile suspekt ist. Eine mögliche Antwort wäre: „Du könntest einfach mal so tun, als ob es so wäre, auch wenn man der Meinung sein kann, dass es keine verschiedenen Anteile gibt. Es könnte dennoch eine positive Veränderung für dich bewirken.“

Bedenken seitens A könnten auch ein Hinweis auf mangelnden Rapport sein, zum Beispiel fehlendes Vertrauen in die Fähigkeiten des Coachenden etc.

→ Rapport verbessern

Zu 3. (Kontaktaufnahme zum inneren Anteil)

Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes:

Eine breite Palette an Kontaktaufnahme-Möglichkeiten erleichtert es, eine Variante zu finden, die A anspricht. Manche Zugangskanäle sind eben präsenter und offener als andere. Bei der Auswahl der jeweiligen Variante sollte der (die) Coachende sich nach Möglichkeit nach A.s bevorzugten Sinneskanälen richten. Meiner Erfahrung nach hilft aber oft auch die eigene Intuition oft weiter.

Das Anbieten der verschiedenen Möglichkeiten wäre auch in Form einer kleinen Trance möglich, bei der A sich unbewusst die für ihn (sie) passendste Variante aus dem Angebot herausucht.

Bei der weiteren Kommunikation mit dem Persönlichkeitsanteil sollte die ‚Sprache‘, mit der Kontakt aufgenommen wurde, in der Regel beibehalten werden.

Zu 5. (Positive Absicht)

Vorannahmen:

- Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht. Symptome haben eine Funktion. Jedes Verhalten ist oder war in irgendeinem Kontext sinnvoll.
- Menschen reagieren auf ihr Bild von der Realität, nicht auf die Realität selbst. (Das Erkennen der positiven Absicht kann A.s Verhältnis zum Symptom bereits verändern).

Zu 6. (Kontakt etablieren / Übergang zu einem anderen Format)

Wenn genügend Zeit und Energie vorhanden ist, besteht an dieser Stelle die Möglichkeit, zu einem weiterführenden Format, das sich ebenfalls mit der positiven Absicht innerer Anteile beschäftigt, überzuwechseln. Zur Weiterarbeit bieten sich zum Beispiel die Formate Six-Step- und Verhandlungs-Reframing an. (Vorannahme: Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Lernen sie eine bessere Möglichkeit kennen, nutzen sie diese.)

Aber möglicherweise reicht A die Kontaktaufnahme zum inneren Anteil und das Erkennen seiner positiven Absicht(en) für's Erste schon aus.

Zu 8. (Future-Pace)

Vorannahme:

Die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.