

Hausarbeit

Ausbildung zum Systemischen Coach

April 2018 bis März 2019 in Köln

Trainer: Timo Schlage, Manfred Wagner, Nadine Nierentz

Ausbildungsakademie Inkonstellation

Sarah Pflanz

Roonstr.34

50674 Köln

Sarah.pflanz@gmx.net

8. März 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Beschreibung des Coaching Prozesses	2
2.1 Erste Sitzung	2
2.2 Zweite Sitzung	4
2.3 Dritte Sitzung	5
3. Ergebnis	5
4. Reflektion des Coaching Prozesses	5

1. Einleitung

In folgendem wird ein Coaching Prozess beschrieben, in dem es um die Überlastung des Coachees am Arbeitsplatz geht. Es wurden insgesamt drei Sitzungen durchgeführt. Der erste Kontakt zwischen Coach und Coachee war telefonisch und es wurde zeitnah ein Termin vereinbart. Im Telefonat wurde bereits das Thema benannt, es kam zu keinem weiteren Informationsaustausch.

Das Coaching findet in einem hellen Raum mit zwei Fenstern statt. Er ist ausgestattet mit drei Stühlen, einem Schreibtisch, einem Wasserkocher für Tee und einer Pflanze. Der Raum ist freundlich und es herrscht eine entspannte Atmosphäre.

Der Coachee wird gesiezt. Die Coaching Sitzungen dauern jeweils ca. 1,5 Stunden.

Frau R. ist 43 Jahre alt, ledig und lebt in Köln. Sie arbeitet als Key-Account-Managerin bei einem großen Konzern.

2. Beschreibung des Coaching Prozesses

2.1 Erste Sitzung

Frau R. und ihr Coach sitzen sich schräg gegenüber und haben einen angenehmen Abstand. Nachdem Tee angeboten wurde folgt eine kurze Vorstellung des Coaches. Der Coach erklärt seine Rolle und vereinbart Regeln für die Treffen.

Das Thema der Sitzung formuliert Frau R. wie folgt: „ich möchte weniger Stress haben.“ Daraufhin lässt der Coach sich einen normalen Tag von Frau R. beschreiben:

- Nach dem Aufstehen: der erste Anruf von ihrem Chef
- Kein Frühstück
- Nur schnell einen Kaffee
- Im Auto wird in der Regel nur telefoniert
- Am Arbeitsplatz angekommen folgt die Beantwortung der Emails
- Mindestens alle 15 min erfolgt eine Unterbrechung
- Kurze Mittagspause
- Meeting am Nachmittag
- Einhalten von Terminierungen
- Oft nach dem Feierabend wird zu Hause weitergearbeitet
- In der Regel arbeitet sie 12 Stunden am Tag

Folgende Interventionen werden nach bzw. während der Beschreibung vom Coach angewandt:

- Aktives Zuhören
- Spiegeln
- 5 Säulen
- Skalierung
- Frage nach Unterschieden
- Fragen nach Verhalten
- Systemische Fragen
- Zielformulierung für das nächste Treffen
- Vereinbarung einer Aufgabe

Durch die Interventionen gelingt es Frau R. ihr obengenanntes Anliegen umzuformulieren. Frau R. wünscht sich eine Verhaltensänderung im Umgang mit hohem Arbeitsaufkommen. Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 sehr gestresst und 10 sehr gelassen) ist Frau R. bei Beginn des Coachings Prozess auf 3. Ihr Ziel nach der Zusammenarbeit ist eine 7.

Die Bearbeitung der 5 Säulen helfen Frau R. zu erkennen, in welchen Lebensbereichen sie etwas verändern möchte. Der Coach unterstützt den Prozess mit Fragen. Die Säule Arbeit und Leistung ist sehr präsent, soziales Netz hingegen findet kaum Beachtung. Frau R. wird ruhig und scheint sich über das Ergebnis bewusst zu werden.

Auf die Frage was Frau R. in den nächsten zwei Wochen verändern möchte, um ihren Umgang mit dem hohen Arbeitsaufkommen positiv zu beeinflussen, fällt es Frau R. schwer eine Antwort zu geben. Der Coach lässt Stille zu und wartet, hält Blickkontakt und ist Frau R. zugewandt. Der Coach unterstützt Frau R. bei der Formulierung ihrer kleinen Aufgabe indem er eine zirkuläre Frage stellt. „Was würde ihre beste Freundin ihnen Raten zu verändern?“ Die Antwort kommt intuitiv und schnell: „mein Handy erst auf dem Weg zur Arbeit anschalten und ab 18 Uhr ausschalten.“

Der Coach fragt nach den Auswirkungen. Es wird sich darauf geeinigt. Zusätzlich bietet der Coach an, morgens 3 Dinge zu notieren, wofür Frau R. dankbar ist und abends 3 schöne Momente zu notieren. Es soll als Ersatzhandlung dienen und Frau R. Fokus auf Achtsamkeit und Dankbarkeit lenken.

Auch hier gibt es eine Zustimmung von Frau R. Sie wirkt erleichtert und voller Tatendrang. Es wird ein neuer Termin vereinbart.

2.2 Zweite Sitzung

Frau R. kommt direkt von der Arbeit und ist aufgewühlt und aufgeregt, so dass, nachdem Tee gereicht wurde, eine Achtsamkeitsübung angeboten wird, um im Raum und beim Coaching anzukommen. Frau R. ist damit einverstanden und setzt sich aufrecht auf den Stuhl, schließt die Augen, die Beine sind parallel zueinander und die Hände liegen auf dem Oberschenkel. Der Coach leitet an: „Konzentrieren Sie sich auf ihren Atem. Beim Einatmen denken sie: „Ich bin hier“ und beim Ausatmen „ich bin jetzt.“ Atmen sie tief in den Bauch ein und aus.“

Frau R. nimmt ca. 5 Atemzüge. Es werden folgende Fragen gestellt: Welche Signale gibt Ihnen ihr Körper gerade? Wo erleben Sie Spannungen? Ist es Ihnen möglich dort etwas nachzugeben? Wie fühlen sie sich? Können sie diesem Gefühl eine Farbe geben? Gibt es ein Bild zu diesem Gefühl? Welche Gedanken sind gerade dominant? Wohin zieht Sie Ihr Geist?

Der Check-In wird mit drei tiefen Atemzügen beendet.

Danach folgen:

- Rückblick auf die erste Sitzung
- Gab es Veränderungen?
- Konnte die Vereinbarung umgesetzt werden
- Ressourcen Dusche
- Wertequadrat
- Visualisierung
- Aufgabe

Frau R. berichtet wie es ihr nach dem ersten Coaching geht. Der Coach fragt offen nach Erlebnissen, Reaktionen ihres Umfeldes und wie es ihr mit der Aufgabe ging. Es fiel Frau R. anfänglich schwer, Dinge zu finden für die sie dankbar ist. Auch die 3 schönen Momente musste sie zu Beginn der Aufgabe längere Zeit suchen. Sie hat Freude an der Aufgabe gefunden und es hat sie abgehalten, ihr Handy zu benutzen.

Über die Ressourcen Dusche, bei der es darum geht in bestimmten geschilderten Situationen Frau R.s Stärken festzustellen und aufzuschreiben, gelangen wir zum Wertequadrat. Mit Hilfe dessen wird der Gegenpart und die Übertreibung zweier ihrer Stärken gezeigt. Es soll zur Reflektion anregen.

Um ihre Stärken zu visualisieren, bittet der Coach Frau R. ein sogenanntes Moodboard zu gestalten. Es stehen verschiedene Zeitschriften zur Verfügung. Der Coach bietet an, dass Frau R. auch mit darstellen kann, was ihr in ihrem Leben wichtig ist und welche Ziele sie hat.

Frau R. ist einverstanden. Sie präsentiert dem Coach ihr Moodboard sichtlich mit Stolz.

Es wird vereinbart, dass Frau R. sich in den nächsten zwei Wochen eine private Aufgabe sucht, um Ausgleich zur Arbeit zu haben.

2.3 Dritte Sitzung

Frau R. wirkt bei der dritten Sitzung wesentlich entspannter und geerdeter.

Es werden folgende Interventionen in der dritten Sitzung angewandt:

- Ankommen durch Check-In
- Rückblick auf die zweite Sitzung
- Unterschiede oder Auffälligkeiten
- Besprechung der Vereinbarung
- Abfrage der 5 Säulen
- Spiegeln
- Aktives Zuhören
- Skalierung

Im Gespräch über die letzte Sitzung wird deutlich, dass Frau R. sich ihrer Stärken bewusster ist. Sie hat sich ein Hobby zu Ausgleich gesucht und schreibt auch weiterhin jeden Morgen und Abend in ihr Heft. Sie konnte ihren Fokus von Arbeit und Stress auf sich bringen. Auf die Frage, wie ihre Kollegen die Veränderung wahrnehmen antwortet Frau R.: „Ich bin freundlicher und mache pünktlich um 18 Uhr Feierabend.“

Nach den vier Wochen konnte die soziale Netz Säule an Bedeutung für Frau R. gewinnen.

Frau R. antwortet auf die Skalen Frage mit 8.

3. Ergebnis

In diesem Coaching Prozess ist es Frau R. gelungen ihr Verhalten im Umgang mit hohem Arbeitsaufkommen zu verändern. Dabei konnte ihr Fokus verschoben werden (von Arbeit auf privat) und ihr Bewusstsein für ihre Ressourcen gestärkt werden.

Ziel war es auf einer Skala von 1 bis 10 (1 sehr gestresst und 10 sehr gelassen) auf 7 zu kommen. Frau R. konnte innerhalb des Coaching Prozesses von 3 auf 8 kommen.

4. Reflektion des Coaching Prozesses

Frau R. und der Coach konnten schnell ein Vertrauensverhältnis aufbauen. Es fiel dem Coach leicht Frau R. Angebote zu machen. Frau R. war ein offener und veränderungsbereiter Coachee, der in Selbstreflektion geübt ist. Die Arbeit mit Frau R. bereitet dem Coach Freude. Man hätte noch intensiver mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern arbeiten können. Auch wäre eine Vertiefung der privaten Ziele hilfreich gewesen, um diese noch feiner herausarbeiten zu können. Eine Idee könnte sein Bodenanker zu benutzen um dem Coachee einen weiteren Zugang zu sich anzubieten.

Zusammenfassend ist der Prozess gut gelungen und Frau R. konnte ihr Ziel erreichen.