



MEIN WEG DURCH DIE AUSBILDUNG ZUM „SYSTEMISCHEN COACH“

Persönlichkeitsentwicklung

Selbsterfahrung

Coaching



23.06.2019

Anke Schmidt
Heidestr. 42
42349 Wuppertal



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Systeme
3. Time-Line / Bodenanker
4. Haltung / OK-OK – Modell / GROW – Modell
5. Konstruktivismus
6. Das Tetralemma / Coaching
7. Nachwort



1. Einleitung

Alles fing damit an, dass ich in der Folge einer Re-Organisation des Unternehmens, für das ich seit 35 Jahren tätig bin, durch die Auflösung meiner Abteilung in ein firmeninternes Call-Center versetzt wurde.

Diese Tätigkeit entsprach so wenig meinen Stärken und Talenten, dass ich darüber krank wurde. Ich steckte fest in einem ordentlichen Dilemma. Einerseits wollte und konnte ich diesen Job nicht weiter ausüben, andererseits kam eine Kündigung oder eine Bewerbung in einen anderen Bereich aufgrund meines Alters für mich nicht in Frage.

Mein Ziel war es also, einen Weg zu finden, mit dieser schwierigen beruflichen Situation zurechtzukommen. Aber dafür brauchte ich Hilfe. Ein Coaching erschien mir das geeignete Instrument dieses Thema anzugehen.

Je mehr ich jedoch darüber nachdachte, umso reizvoller erschien mir der Gedanke, gleich selbst eine Coaching-Ausbildung zu machen. Da könnte ich Lösung mit Selbsterfahrung kombinieren und mir neben der, mich zutiefst unausgefüllt lassenden beruflichen Tätigkeit, ein neues Interessensfeld eröffnen. –

Gedacht, getan!

Es war Donnerstagabend, 19.00 Uhr und ich „googelte“ mich durch „Ausbildung/Coaching/Köln“. So landete ich durch Zufall auf der Seite von „In Konstellation“, einem Trainingsinstitut für Systemische Coaching Ausbildung in Köln. Dort erfuhr ich, dass die nächste Ausbildung zum Systemischen Coach am morgigen Freitag starten würde, leider aber ausgebucht war.

Während ich mich mit den Daten der darauffolgenden Ausbildungssequenz beschäftigte, aktualisierte Timo Schlage, der Leiter dieses Instituts, wohl am anderen Ende der „Leitung“ die vorliegenden Anmeldungen für den folgenden Tag. Jedenfalls blinkte mich der Button „Anmeldung möglich“ plötzlich an. Kurz entschlossen, dem Internet nicht mehr vertrauend, griff ich zum Telefon und erreichte kurz nach 19.00 Uhr am Vorabend des Ausbildungsstarts Timo Schlage höchstpersönlich, der mir meine Teilnahme ab dem Morgen danach freundlich zusicherte. –

Das hatte ja perfekt geklappt! Der erste Schritt war getan und bekanntlich beginnt ja jede Reise mit eben diesem.



2. Systeme

Das erste Modul der Coaching Ausbildung startete mit vielen unterschiedlichen Motivkarten am Boden des Seminarraums, von denen sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine für sie oder ihn passende aussuchen sollte. Ich entschied mich für ein Bild mit einer offenen Tür in einem alten, verwilderten Hauseingang. Ich assoziierte damit Neugier, Spannung, Hoffnung, Lust auf Entdeckung, Lust auf Begegnung aber auch Unvollkommenheit und Wildwuchs. Die Botschaft dahinter lautete für mich: „Die Tür steht offen, gehe hinein und hindurch.“ Die Frage, die ich mir stellte, war: „Wer oder was verbirgt sich wohl dahinter?“. Diese Tür symbolisierte für mich die Ausbildung zum Systemischen Coach und ich hatte bereits die Klinke herunter gedrückt.

Da dieser Ausbildung der systemische Gedanke zugrunde liegt, ging es zunächst darum, die Begrifflichkeit zu definieren.

„Ein System besteht immer aus voneinander abhängigen und sich gegenseitig beeinflussenden Einzelteilen, die gemeinsam ein Ganzes ergeben. Daraus entsteht eine zusammenhängende Einheit, die sich von allen, außerhalb des Systems liegenden Dingen, abgrenzen lässt. Durch das Zusammenwirken aller Teile des Systems, wird das Verhalten des jeweiligen Systems bestimmt. Die Änderung eines Systemelements hat Auswirkungen auf andere Teile, sowie auf das Ganze.“

Wir lernten, wenn innerhalb eines Coachings Veränderungen herbeigeführt werden, muss dem Coach und dem Klienten bewusst sein, dass dies zugleich Änderungen in dem System bewirkt, in dem sich der Klient bewegt.

Das grundsätzliche Verständnis von Systemen gab mir Hoffnung, dass sich durch mein „in Bewegung setzen“ auch in meinem beruflichen Kontext etwas verändern würde.



3. Time-Line / Bodenanker

Im weiteren Verlauf dieses ersten Moduls hatte ich die Gelegenheit als Coachee eine Time-Line zu erarbeiten mit dem Thema, welche Stationen meines Lebens mich zu dieser Ausbildung gebracht hatten.

Ohne im Einzelnen auf die höchst emotionale Auswirkung und die kraftvolle Wirkung der Bodenanker für die einzelnen Stationen einzugehen, wurde mir in diesem professionell begleiteten Coaching sehr deutlich klar, in welcher beruflichen Situation ich mich am wohlsten fühlte und wie weit ich mich schon seit längerer Zeit davon entfernt hatte. Mein Ziel war es, wieder im direkten Kontakt mit den Menschen, den Kunden zu arbeiten; in einer Beratertätigkeit ohne zu eng bemessene Zeitvorgaben, selbst wenn das für mich Gehaltseinbußen zur Folge hätte.

Diese Klarheit erlangt zu haben, hatte für mich eine immense Bedeutung und die Zielformulierung meines Coaching-Prozesses zur Folge:

Ich wollte wieder als Kundenberaterin in einer Geschäftsstelle meines langjährigen Arbeitgebers arbeiten.-

Wie schnell sich mein System meiner Bewegung anpassen würde, konnte ich zu diesem Zeitpunkt jedoch nicht ahnen...

Ich war zu dieser Zeit krankgeschrieben, weshalb mich nach meiner Rückkehr vom Coaching –Seminar am Sonntagabend zwei erfolglose Anrufversuche meiner Teamleiterin, die sich meines Wissens in Urlaub befand, sehr verwunderten.

Auf meinen Rückruf hin, teilte sie mir mit, sie habe von einer Personalversammlung am vergangenen Freitag erfahren, auf welcher beschlossen wurde, geeigneten Personen aus dem Call-Center aufgrund von Prozessverschiebungen, ein Angebot zu machen, sich unter Beibehalt der Bezüge in die umliegenden Geschäftsstellen zu bewerben.

Da habe sie direkt an mich gedacht.-

Nach diesem Telefonat konnte ich noch lange Zeit nicht glauben, was ich gerade gehört hatte und mir standen die Tränen in den Augen vor Glück und Dankbarkeit über diese Chance.

Jetzt galt es nur noch sie zu nutzen.- Ich bewegte mich und mein System gleich mit!



4. Haltung / OK –OK Modell - GROW Modell

Seitens des Unternehmens (hier in persona meines Zentrumsleiters) war angedacht, sich bei Interesse an einer Versetzung per Mail zu melden. Angesichts der Dringlichkeit meines Ziels der Versetzung in eine Geschäftsstelle auf einer Skala von 0 bis 10 bei mindestens 10, erschien mir diese Form der Interessensbekundung als völlig ungeeignet. Ich bat also telefonisch um ein persönliches Gespräch beim Zentrumsleiter und bekam einen Gesprächstermin am übernächsten Tag.

Was dieses bevorstehende Gespräch anging, befand ich mich in keinem optimalen Status. Um es vorsichtig auszudrücken, hatte ich keine gute Meinung über meinen Vorgesetzten und konnte in keiner Weise einschätzen, wie er auf mein Anliegen reagieren würde.

Ich fühlte mich ängstlich, traurig unsicher und klein und mir war klar, dass in diesem Zustand ein für mich zielführendes Gespräch relativ unwahrscheinlich sein würde.

Es blieb mir jedoch noch ein ganzer Tag, um an meiner Haltung zu arbeiten. Schließlich war ich angehender Coach und als allererste Vorbereitung schrieb ich dies mit schwarzem Permanentmarker unter meine Schuhe, die ich am morgigen Tag zu meinem Business Outfit tragen würde.

Die Kraft von Bodenankern hatte ich ja bereits erfahren dürfen...

Ich musste schmunzeln, als ich probeweise in entsprechender Montur vor dem Spiegel stand und fühlte mich direkt etwas gelöster und vor Allem kompetenter, dieses Bewerbungsgespräch zu führen.

Konfuzius sagt: „Wähle einen Beruf den du liebst und du brauchst keinen Tag mehr zu arbeiten.“

Da wollte ich hin.- **(G)**

Ich hatte einige Tage zuvor einen Online-Test gemacht, in dessen Ergebnis mir meine 5 stärksten Talente angezeigt wurden:

1. Einfühlungsvermögen
2. Strategie
3. Anpassungsfähigkeit
4. Bindungsfähigkeit
5. Vorstellungskraft

Wenn ich im Sinne des GROW-Modells hier meine Realität beschreiben sollte, hatte ich zusammen mit meiner langjährigen Berufserfahrung, fachlichen Qualifikationen und den oben genannten Talenten alle Voraussetzungen einer hervorragenden Kundenberaterin. **(R)**

Als diese würde ich mich morgen also präsentieren (Bauchgefühl super!, Haltung aufrecht!, Stimmung: motiviert, aber auch entspannt).



Um mir noch ein bisschen mehr Gelassenheit zu verschaffen, dachte ich über die weiteren Optionen nach, sollte ich mein Ziel in diesem Gespräch noch nicht sofort erreichen können: ich könnte meine Arbeitszeit verkürzen und mich dem Coaching widmen – auch nicht so schlecht – **(O)**

Jetzt fühlte ich mich jedenfalls bereit, für den „Way forward“ und das morgige Personalgespräch. **(W)**

Ich war also **OK**, nur mein Chef, der war irgendwie noch nicht **OK**...

Da musste ich wohl noch einmal zu meiner inneren **Haltung** zurückkehren.

Ich schob mir also einen Bürostuhl zurecht und setzte mich imaginär in seinen Chefsessel.

Da saß ich nun als mein Chef und fühlte in mich hinein.

Ich spürte einen immensen Druck aufgrund der strukturellen Vorgaben des Unternehmens und auch dadurch, ständig konfrontiert zu sein mit der Unzufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Ich hatte keinen großen Spielraum die Arbeitsbedingungen zu verbessern und das Gefühl, mich permanent rechtfertigen zu müssen, sowohl den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gegenüber, als auch gegenüber der Geschäftsleitung. Und jetzt sollte ich auch noch fähige Mitarbeiter gehen lassen, sogar eine Auswahl treffen, mit dem Wissen, viele Bewerberinnen und Bewerber enttäuschen zu müssen.

Keine leichte Aufgabe –

Es gelang mir auf diese Weise seine Situation zu würdigen und die Herausforderungen seines Jobs anzuerkennen. Ich würde ihm also morgen mit Respekt und Wertschätzung gegenübertreten können.

Ich bin OK - du bist OK!



Im Personalgespräch würdigte ich zunächst die Tatsache, dass mein Chef sich trotz der bestehenden Turbulenzen in seinem Verantwortungsbereich, Zeit für mein persönliches Anliegen genommen habe.

Er sei zur Zeit sicher sehr belastet und ich würde versuchen, mich so kurz wie möglich zu fassen. Mein Anliegen sei mir jedoch zu wichtig, als dass ich mein Interesse lediglich in einer e- Mail bekunden wolle. Dafür zeigte er Verständnis. Um mir die aktuelle Situation darzustellen, nutzte er zunächst die Power-Point Präsentation aus der vergangenen Personalversammlung. Ich brachte meine Begeisterung und Dankbarkeit auf diese Chance zur Veränderung zum Ausdruck.

Als er mich nach den Gründen meines Veränderungswunsches fragte, war deutlich zu spüren, dass er eine grundsätzliche Kritik an den Arbeitsbedingungen, dem Aufgabenbereich und an seiner Organisationseinheit im Allgemeinen erwartete. Meine Antwort auf seine Frage fiel jedoch im Sinne des Konstruktivismus aus, der besagt, dass jedes Individuum anhand von Sinneseindrücken eine subjektive Realität erzeugt, die in starkem Maße von der individuellen Prägung des Individuums abhängig ist.

Ich erklärte, ich sei aufgrund meiner individuellen Prägung für diese Call-Center Tätigkeit nicht nur nicht geeignet, sondern diese Art von Tätigkeit mache mich sogar krank. Ich beschrieb, dass meine Stärken und Talente im direkten Kundenkontakt lägen und dass ich diese Ressource im Sinne des Unternehmens am besten in einer Geschäftsstelle zur Verfügung stellen könne.

Diese Aussage beeindruckte ihn sichtlich und er äußerte sein Bedauern darüber, dass er mich gehen lassen solle. Ich versicherte ihm, ihn gerne weiter unterstützen zu wollen, die Art der Tätigkeit dies aber für mich und meine subjektive Realität nicht zuließe.

Als er mich am Ende des Gesprächs aufforderte, ihm hierzu noch eine kurze e- Mail zu schicken und ich dies keinesfalls vergessen solle, konnte ich noch einmal auf die Bedeutung des Gesprächs mit dem Wunsch nach Versetzung für mich hinweisen und mich ausdrücklich dafür bedanken.

Was soll ich sagen? –

Ich habe den Job bekommen und arbeite wieder im direkten Kundenkontakt in einer Geschäftsstelle.

Auf einer Skala von Null bis Zehn, wenn Null Ziel nicht erreicht und Zehn Ziel vollständig erreicht hieße, war ich bei Zehn angelangt.

Auf einer Zufriedenheitsskala wenn Null unzufrieden und Zehn sehr zufrieden hieße, befand ich mich ungefähr bei Zwölf.

Überzeugt von der Wirksamkeit von Coaching und Selbstcoaching wollte ich mich nun meinen künftigen Klienten zuwenden.-



5. Konstruktivismus

Aus meiner langjährigen Lebens- und Berufserfahrung wusste ich, dass ich eine gute Beraterin in unterschiedlichen Kontexten und Lebenssituationen sein konnte. Ich besaß das nötige Einfühlungsvermögen, Anpassungsfähigkeit und Vorstellungskraft mich in die Situation meines Gegenübers hineinzusetzen. Eine vertrauensvolle Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen fiel mir ebenfalls leicht. Mein Problem bestand jedoch darin, dass ich aus intensiven Beratungsgesprächen völlig erschöpft hervorging. Dies irritierte mich und ließ mich daran zweifeln, wie es mir gelingen sollte, ein guter Coach zu werden, wenn ich bei jeder meiner Sitzungen an meine Grenzen kam.

Ein wichtiger Leitsatz der Ausbildung war: „In einem Coaching sollte es dem Coach stets am besten ergehen.“

Davon war ich jedoch noch weit entfernt.

Es brauchte eine Weile, bis ich begriff, dass ich in all meinen bisherigen Beratungsgesprächen stets versuchte, für alle Probleme meines Gegenübers selbst eine Lösung zu finden.-

Sicher gut gemeint, nur leider völlig unmöglich und daher wohl auch über die Maßen Kraft raubend. Vor allem aber auch weit entfernt von einer demütigen Grundhaltung des „nicht Wissens“, die ein guter Coach einnehmen sollte.

Die Erkenntnis, dass der Glaube, dass ich eine Antwort auf die Frage meines Klienten habe, weit entfernt von dieser Haltung ist und dass allein der Klient im Sinne des Konstruktivismus der Experte für die Lösung seines persönlichen Problems ist, befreite mich von meinen Erschöpfungszuständen.

Ich brauchte also gar nicht als Lösungslieferant zu fungieren, sondern mich lediglich als „Realitäts-Kellnerin“ wie Gunther Schmidt es auszudrücken pflegt, zu betätigen. Meine Aufgabe als Coach bestand lediglich darin zu befähigen und zu ermöglichen.-

Nach den darauf folgenden Beratungsgesprächen und Coaching Sitzungen war ich jedenfalls auch in den Stunden danach noch einsatzbereit.

Kaum zu glauben, wie mich diese Erkenntnis entspannte!



6. Das Tetralemma / Coaching

Eine wichtige Regel, die ein guter Coach beherzigen sollte, ist - nicht im engen Freundeskreis, oder in der Familie zu coachen.-

Als meine Lebensgefährtin mit der Bitte, ihr mit einem Coaching bei einer für sie schwierigen Entscheidung behilflich zu sein, auf mich zukam, lehnte ich auch zunächst ab. Sie war allerdings so verzweifelt und ihr Anliegen augenscheinlich so dringend, dass es ihr bereits den Schlaf raubte. Als sie mich dann erneut bat, ihr zu helfen, willigte ich schließlich ein.

Auf einer Skala von Null bis Zehn beschrieb sie die Dringlichkeit bei Zehn. Wir setzten uns also zusammen und sie berichtete von ihrer beruflichen Situation und wie sehr sie diese zermürbe und erschöpfe. Sie könne und wolle so nicht weitermachen. Eine berufliche Veränderung im Sinne eines Arbeitgeberwechsels käme aufgrund ihres Alters und Betriebszugehörigkeit für sie nicht in Frage und ihr Arbeitgeber böte ihr keine Chance auf Veränderung. In ihrem Team wolle man nicht auf sie verzichten und Bewerbungen in andere Fachbereiche wären bisher erfolglos verlaufen. Hinzu käme, aufgrund der ungünstigen Verkehrsanbindung zur Arbeitsstätte, eine ca. 3-stündige Fahrzeit am Tag. Sie habe am Ende des Tages keine Kraft mehr für die schönen Dinge des Lebens oder irgendwelche Hobbys. Außerdem sei sie gerade Großmutter geworden und wünsche sich auch für diese Rolle mehr Kraft und Zeit. Nun denke sie darüber nach, Altersteilzeit zu beantragen, habe dabei aber irgendwie kein gutes Gefühl.

Irgendetwas daran schien für sie nicht zu passen. So hatte ich die Idee im Sinne eines Tetralemmas mit ihr zusammen zu einer für sie passenden Entscheidung zu gelangen. Das Eine war ihr Vollzeitjob, mit dem sie seit längerer Zeit haderte, das Andere die Entscheidung zur Altersteilzeit, die ihr jedoch schwer fiel. Um der Entscheidungsfindung ein wenig näher zu kommen, lies ich sie zunächst 5 Karten beschriften.

1. Das Eine (Vollzeit)
2. Das Andere (Altersteilzeit)
3. Beides
4. Keins von Beiden
5. Dies nicht und auch Das nicht

Danach ließ ich sie diese 5 Karten auf dem Boden auslegen und bat sie, nacheinander diese Bodenanker zu betreten und mir ihre Gefühle dabei zu beschreiben.

Sie betrat den ersten Bodenanker „Das Eine“ dem sie das Stichwort „Vollzeit“ zugeordnet hatte. Sofort beschrieb sie ein Gefühl der Überforderung und Erschöpfung. Sie wirkte angespannt und atmete tief, als würde sie nicht genug Luft bekommen. Sie wollte diese Position auch schnellstmöglich wieder verlassen.

Also bat ich sie, sich auf „Das Andere“ mit dem Stichwort „Altersteilzeit“ zu stellen.

Dort stand sie nun und wirkte irgendwie traurig. Sie beschrieb, dass es sich auf dieser Position nicht hilfreich anfühle. Bis sich ihre Situation verändern würde müsse sie ja



noch vier Jahre in Vollzeit weiterarbeiten – und das könne sie sich nicht vorstellen. Auch der Gedanke, danach vorzeitig in Rente zu gehen, verunsichere sie, da sie noch keine Vorstellung davon habe, was sie dann den ganzen Tag über machen solle. Sie wäre ja dann allein zu Hause, weil ich noch arbeiten müsse. Sie befürchte, diese Situation könne unsere Beziehung belasten.

Die nächste Position „Beides“ erschien ihr demzufolge ebenfalls unstimmig.

Die Position „Keins von Beiden“ fiel deutlich positiver aus. Sie wirkte sichtlich erleichtert, fühlte sich dort unbeschwerter, fragte sich aber gleichzeitig, wie es denn nun weitergehen solle.

„Dies nicht und auch Das nicht“ fühlte sich für sie stimmig an, so dass mir klar war, das wir im Coaching noch einen Schritt weiter gehen mussten.

Da sie sich einerseits mehr Freizeit wünschte, ihr andererseits aber die freie Zeit auch ein wenig Angst zu machen schien, fragte ich zunächst danach, wofür sie ihre neu gewonnene freie Zeit am liebsten nutzen würde.

Daraufhin reagierte sie sehr emotional und erklärte, sie wolle am liebsten Zeit mit mir verbringen, in einem Zustand, in dem sie entspannt sei und sich nicht allabendlich über ihren Job beklagen müsse.

Außerdem sei es ihr wichtig, jederzeit abrufbar zu sein, wenn ihre Tochter und ihre Enkelin in Wien sie bräuchten.

Als ich danach fragte, was sie darüber denke, wie häufig so eine „Notsituation“ in Wien auftauchen würde, wurde ihr klar, dass dies wohl nur sehr selten der Fall sein würde. Eine vollständige Freistellung von der Arbeit sei dafür vielleicht gar nicht nötig.

Ich fragte nun danach, welche andere Option sie sich noch vorstellen könne, die eine sofortige Entspannung der Jobsituation und gleichzeitig genügend Flexibilität für die eventuell eintretenden „Notsituationen“ in Wien, beinhalten würde.

Ihre Antwort darauf war: „Ich müsste meine Arbeitszeit reduzieren.“

Die Begeisterung und Erleichterung darüber war ihr sofort anzumerken und auch anzusehen.

Sie habe diesen Gedanken bisher nicht zulassen können, weil sie doch eigentlich keinen Grund habe, die Arbeitszeit zu reduzieren. Es gäbe keine Pflegesituation oder Ähnliches.

Also schauten wir gemeinsam noch etwas genauer auf diese Option.

Die Vorteile zu benennen fiel ihr nicht schwer.

1. Mehr Freizeit, ohne die bisherige Struktur ganz aufgeben zu müssen
2. Zeit für sich bis zu meiner Rückkehr von der Arbeit (entspannter Zustand, Selbstpflege – da war sie dann doch, die Pflegesituation...)
3. Auflösung der angespannten Verkehrssituation durch Umgehung der Rush Hour
4. Der zur Verfügung stehende Jahresurlaub kann so flexibel geplant werden, dass auf jeden Fall ein bis drei „Noteinsätze“ in Wien möglich wären.

Einzigster Nachteil blieb die Gehaltseinbuße, die sich aber keinesfalls als k.o.-Kriterium darstellte.



Die Entscheidung fiel auf eine 30 Stunden Woche, die wir als letzten Bodenanker auslegten.

Was ich in Folge dieses Coachings erleben durfte, war eine rundum glückliche und zufriedene Lebensgefährtin, die mir heute noch jeden Tag dankt für die Unterstützung bei dieser Entscheidungsfindung.

7. Nachwort

Die Ausbildung zum Systemischen Coach hat mich und mein unmittelbares Umfeld ganz im Sinne des systemischen Gedankens im letzten halben Jahr in vielfältiger Weise bewegt, geprägt und beeinflusst.

Leider ist es an dieser Stelle aus Datenschutzgründen nicht möglich, jeden Einzelnen, der mich auf meinem Weg durch die Ausbildung zum Systemischen Coach unterstützt, begleitet und inspiriert hat, namentlich zu nennen.

Ich bin jedoch allen Beteiligten von Herzen dankbar für die Begegnungen, Erfahrungen und die damit verbundene Entwicklungsmöglichkeit.