



Abschlussarbeit Ausbildung zum systemischen Coach

DOKUMENTATION EINES COACHINGS

Fredrike Küpper | Uhierstr. 42, 53173 Bonn | 22.06.2019

Inhalt

1. Einleitung.....	2
Zusammenfassung.....	2
2. Kontext	2
Coachee	2
3. Systemischer Prozess/ Coaching Sitzungen.....	2
Sitzung 1.....	2
Sitzung 2	4
Sitzung 3	5
4. Selbstreflexion.....	6
5. Fazit	7

1. Einleitung

ZUSAMMENFASSUNG

Im Folgenden beschreibe ich einen Coaching Prozess, der aus drei Sitzungen bestand. Die Termine fanden in 14-tägigen Abständen statt und dauerten jeweils 90-130 Minuten. Jeder Termin bestand aus einer Auftrags(-nach)klärung und einer Zusammenarbeit mit verschiedenen Methoden, die ich im Rahmen der Ausbildung bei inKonstellation erlernt habe.

2. Kontext

COACHEE

Die Coachee ist eine 42-jährige psychologische Beraterin und Heilpraktikerin. Nach diversen Auslandsaufenthalten, bedingt durch die Anstellung des Ehemannes beim Auswärtigen Amt, ist die Familie (zwei Kinder; 10 und 14 Jahre alt) seit dem Jahr 2018 in Bonn sesshaft. Die Kontaktaufnahme seitens der Coachee erfolgte auf meinen Aufruf bei der Nachbarschaftsplattform nebenan.de.

Sie hat in den letzten Jahren diverse Fortbildungen, wie beispielweise zur Trauerberaterin, absolviert und sich nun mit eigener Praxis selbstständig gemacht. Im Coaching möchte sie daran arbeiten, ihre Ideen zu schärfen und sichtbar für potenzielle Kunden/ Patienten zu werden. Sie empfindet zu Beginn der Sitzungen ein zunehmendes Störgefühl und empfindet sich als nicht aktiv genug. Das Ausbleiben von Patienten nagt an Ihrem Wohlbefinden und sie möchte mehr Klarheit über ihre weitere Vorgehensweise und vor allem mehr innere Zufriedenheit gewinnen.

3. Systemischer Prozess/ Coaching Sitzungen

SITZUNG 1

07.05.2019. 128 Minuten, Bonn

Diese Sitzung wurde nach dem GROWTH Modell gestaltet und enthielt eine ausführliche Situationsbeschreibung, eine Auftragsklärung, Skalenarbeit, die Arbeit mit der Wunderfrage, Aufdeckung von Ressourcen und eine Festlegung konkreter nächster Schritte bis zum Folgetermin.

Zunächst unterhielten wir uns über ihre Erfahrungen als psychologische Beraterin und bisherige Erfahrungen mit Coaching. Hieraus konnte ich ableiten, dass die Coachee bereits die Angewohnheit hat über sich selbst zu reflektieren und ihren Anteil an Situationen anzuerkennen sowie aktiv wirken zu wollen. Sie war in einem optimalen Klienten Status. Ich verdeutlichte ihr meine Vorgehensweise sie nicht zu beraten, sondern sie darin zu bestärken unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und dadurch ihren eigenen Blickwinkel verändern zu können. Dies stieß auf ihre

Zustimmung und auf die Frage, was die Klientin sich von mir als Coach für unsere Zusammenarbeit wünscht formulierte sie, Inspiration und in einem sicheren Setting mit mir in einen Austausch zu gehen. Im Anschluss begannen wir mit der Auftragsklärung.

Der Wunsch der Klientin für die erste Sitzung ist es ihrer Formulierung nach, ihre Gedanken zu sortieren und sich einen Maßnahmenplan für die kommenden Wochen zu erarbeiten.

Meine Arbeitshypothese, welche ich auch vorsichtig am Ende der ersten Sitzung äußerte war, dass die Coachee sich ungern (insbesondere im beruflichen Kontext) zeigt und präsentiert, aus Angst vor Bewertung oder Abwertung von anderen. Ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der Wunsch nach Anerkennung der eigenen Kompetenzen stehen in einer Konkurrenz zueinander. Die Wortwahl der Klientin gab an diversen Stellen zu erkennen, dass „sich zeigen“, „sichtbar werden“, „beurteilt werden“ für sie hemmende Elemente darstellen, denen sie (teils unbewusst) wiederholt auszuweichen versucht.

Nachdem die ersten 45 Minuten unter Anwendung diverser Fragetechniken die Situation der Klientin verdeutlichten und so auch ihre Wünsche herausgefiltert wurden. Ich wendete die Skalenfrage in Bezug auf ihre derzeitige Zufriedenheit mit der Praxiseröffnung an, um eine bessere Einschätzung und einen Referenzwert zu erhalten. Sie ordnete sich auf einer 6 ein und wünschte sich zunächst die 7 erreichen zu wollen. Dies würde für sie bedeuten, konkrete Schritte im Bezug auf ihre Praxisvermarktung zu unternehmen und einen Plan für die kommenden zwei Wochen auszuarbeiten. Wir einigten uns darauf, die erste Sitzung mit der Wunderfrage weiter zu gestalten. Da die Coachee bereits bei der Situationsbeschreibung eine sehr bildliche Sprache verwendete, sich nach innen richtete und nachfühlte sowie Metaphern nutzte, hielt ich diese Methode für einen guten Einstieg.

Die Wunderfrage ermöglichte es der Klientin ein gutes Gefühl für die von ihr erwünschte Situation zu erhalten. Die Treffen mit zukünftigen Patienten stellte sie sich positiv und spannend vor, doch wurde auch ein gewisser innerer Druck bemerkbar, dass sie als „bezahlte Kraft“ einen großen Mehrwert in sehr kurzer Zeit „liefern/gewährleisten solle“. Sie reflektierte nach einigen weiteren Fragen, wie der Tag nach dem Wunder verlaufe, dass die von ihr bisher vorausgesetzte Vollaustattung mit Klienten sehr wahrscheinlich eine zu große Belastung zusätzlich zu ihren Pflichten und Aufgaben im Familienkontext sein könnte. Hier entwickelte sie selbstständig eine niedrigere Erwartungshaltung an sich selber und damit einhergehend die Vorstellung einer Teilzeitauslastung ihrer Heilpraktikerpraxis.

Exkurs:

Für mich war in diesem Moment sehr präsent, dass das Zögern der Klientin im Sinne von Günter Schmidt's Ansatz „Anwalt der Ambivalenz“ zu sein aus mehrerlei Gründen wichtige Anzeichen ihres Organismus darstellte, die sich in einem zögerlichen Verhalten widerspiegeln. Dies nahm ich mir vor, im Weiteren noch genauer zu beleuchten und abzufragen.

Wir kamen durch die Wunderfrage auf Ressourcen zu sprechen, die die Klientin bereits erfolgreich eingesetzt hatte, um sich besser zu fühlen. Sie nannte „Focusing“ und den „X-Prozess“ als für sie wirksame Methoden, die sie früher bereits häufiger verwendet hatte, die jedoch in den letzten 14 Monaten kaum noch zum Einsatz kamen. Auch die Arbeit mit Patienten oder das Leisten eines Beitrags im Leben anderer Menschen sei für sie eine Ressource schilderte sie mir.

Am Ende der 120 Minuten verfasste die Klientin eine detaillierte Liste mit nächsten Schritten: Flyer gestalten und drucken lassen, diesen Flyer verteilen sowie zwei Netzwerken beitreten und den Austausch mit anderen Heilpraktikern suchen. Darüber hinaus eine Anfrage für ehrenamtliche Arbeit bei einer konkreten Stelle am neuen Wohnort und die Anwendung der von ihr früher genutzten Methoden, um bei Unwohlsein eine Verbesserung zu erlangen.

SITZUNG 2

21.05.2019. 95 Minuten, Bonn

Zunächst erfolgte ein Austausch und Bericht der Klientin, was seit dem letzten Termin geschehen war. Auf die Einschätzung der Skala hin, gab sie die 6-7 an, verbalisierte jedoch sich blockiert zu fühlen. Sie formulierte nicht alles umgesetzt zu haben, wie sie es wünschte und dass sie eine grundsätzliche Ablehnung ihrem eigenen Handeln gegenüber verspüre.

An dieser Stelle schärfte ich den Auftrag nach und fragte nach den Zielen dieser Sitzung, was sie mit einer „Zuspitzung“ ihrer Planungen und Motivation beantwortete.

Ich entschied mich in Absprache mit ihr, in dieser Sitzung die Arbeit mit dem inneren Team in den Fokus zu stellen. Hierfür war sie offen und neugierig.

Wir legten ihr inneres Team in den folgenden 75 Minuten auf einem größeren Tisch, wobei sie selber die Karten beschriftete und positionierte. Auch die Benennung der Karten nahm sie selber vor und ich griff ihre Wortwahl wiederholt auf. Interessant war insbesondere ihr guter Zugang zu den inneren Bildern und dass zwei Akteure aus dem inneren Team ihr sehr vertraut waren, sie diese schnell und detailliert beschreiben konnte. Weitere Facetten ihres inneren Teams waren ihr nicht so schnell zugänglich, dennoch entwickelte sie in der Zeit 9 relevante Aspekte, die sie zueinander in Beziehung setzte.

Die Arbeit am inneren Team verdeutlichte ihr bestimmte Entwicklungen ihrer Persönlichkeit, die sich in den vergangenen Jahren, in denen sie mit ihrem Ehemann in mehreren Ländern gelebt hatte und in einem für sie ungewohnten Abhängigkeitsverhältnis stand, zugetragen hatten. Sie befasste sich mit dieser Veränderung und positionierte die inneren Anteile in diversen Anläufen neu, so dass sie besser mit einander agieren können. Auch ein gänzlich „neuer“ Anteil kam in Form einer Ressource dazu. Die erstellte Kartenlandschaft fotografierte sie sich ab und nahm die Karten mit nach Hause.

Wir beendeten diese Sitzung erneut mit einigen konkreten Schritten, die sie für die kommenden zwei Wochen umsetzen wollte, hierzu gehörte die Überlegung, mit einer zweiten Person gemeinsam zu einem Schwerpunktthema einen Vortrag zu halten und beendeten damit die Sitzung.

SITZUNG 3

04.06.2019, 115 Minuten, Bonn

Wie üblich begannen wir die Sitzung mit einem Bericht über die Entwicklung seit dem vorangegangenen Treffen und ihrer Einschätzung auf der Skala. Hier empfand Sie eine stabile 7 als relativ angenehm, war jedoch besorgt, dass sie nicht nachhaltig genug „dranbleibe“ und damit den Erfolg ihrer Praxis sabotiere. Die Ziele für die Sitzung waren den vorangegangenen in Teilen ähnlich, dennoch formulierte sie weniger den Wunsch, konkrete Schritte abzuleiten als eher zu verstehen, warum es ihr so schwer falle „sich zu zeigen“.

Diese Thematik war bereits in der ersten Sitzung kurz durchgeschimmert und auch bei der Arbeit mit dem inneren Team war ihr Hauptanteil ein junges Mädchen, welches aus ihrem Versteck hinter einem Baum neugierig die Welt betrachtet und „mitspielen, dazugehören“ möchte.

Ein großes Problem stelle für sie dar, dass sie es für sehr wichtig halte, in der Öffentlichkeit sichtbar zu werden, vor anderen zu sprechen und von ihrer Kompetenz zu überzeugen, sie dies jedoch bereits im Studium sehr gescheut habe. Ich entschied mich, in dieser letzten Sitzung ihre gute Vorstellungskraft und den Zugang zu inneren Bildern zu nutzen und mit ihr an Metaphern zu arbeiten. Wir arbeiteten konkret an der Vorstellung vor einem Fachpublikum in einem Setting ihrer Wahl zu stehen und einen Fall aus ihrer Praxis zu präsentieren. Dies gelang sehr gut, da sie sich nach einigen Anlaufschwierigkeiten und die Situation hineinfühlen und Schwierigkeiten und Hindernisse sehr gut benennen konnte. Sie entwickelte mehrere hilfreiche Utensilien und Ressourcen an ihrer Seite, die ihr halfen sich besser zu spüren und den Fall sachlich ohne Sorge vorzutragen. Entscheidend war jedoch in meinen Augen ihre Erkenntnis, den Fall zwischen sich und den fachkundigen Zuhörern zu platzieren und sich somit nicht als Person in den Mittelpunkt zu stellen, sondern die Schilderung des Falls und der Interventionen an sich. Dies gab ihr deutlich mehr Sicherheit und nahm der Situation einen Großteil der Bedrohung.

Im Anschluss an dieses Bild arbeiteten wir noch mit Fragetechniken und Perspektivwechseln an ihrem hohen Anspruch jedem Patienten direkt in der ersten Sitzung zu 100% helfen zu „müssen“. Der Perspektivwechsel in die Rolle des Patienten und ihre eigenen Wünsche an einen Behandler verhalfen ihr zu einer Regulierung ihres hohen Anspruchs und weniger Druck.

An Ende der Sitzung ging es erneut um konkrete nächste Schritte, wobei sie von der Planung ihrer Fallbesprechung in der kommenden Woche in einem Heilpraktikernetzwerk sprach, sowie von dem Wunsch in ihrer Praxis für den Anfang

auch Geringverdienern die Chance auf Behandlung zu bieten. Bei letzterem habe sie jedoch wiederholt Zweifel, ob dies nicht negativ aufgefasst werde von anderen zahlenden Patienten. An dieser Stelle fragte ich sie, ob ich meine Meinung äußern könne und berichtete von der Praxis, die ich in den USA kennengelernt hatte: Privat abrechnende Behandler verrichten oftmals ca. 10% ihrer Tätigkeit unentgeltlich und leisten somit einen Beitrag zur Gesellschaft.

Sie nahm diesen Hinweis erfreut an und plante direkt erste Schritte, wie sie dies umsetzen könne. Unter dem Gesichtspunkt, dass Behandlungen für sie in der ersten Sitzung bereits als Ressource benannt wurden, für mich eine nachvollziehbare und sinnvolle Vorgehensweise, wie ich ihr versicherte.

Zum Abschluss der Sitzung hielten wir eine kurze Retrospektive ab und evaluierten die gegangenen Schritte. Sie zeigte sich zuversichtlich, durch weitere Reflexion die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen und den Praxisaufbau weiter in ihrem eigenen Tempo voranzubringen. Sie gab mir auch ein sehr positives Feedback zu den erfolgten Sitzungen, die alle lange in ihr nachgewirkt hatten und weitere Veränderungen angestoßen hatten.

4. Selbstreflexion

Für mich als Coach war dies das erste Coaching, das sich über mehrere Termine erstreckte und somit zum Teil im Vorhinein planbar war. Dies gab mir einerseits etwas größere Sicherheit im Umgang mit der Coachee, hielt dabei andererseits trotzdem noch viele Überraschungen und eine ganz einzigartige Entwicklung bereit.

Hierbei empfanden sowohl ich als auch der Coachee den 14-tägigen Rhythmus unserer Treffen als sehr angenehm. Der Zeitraum ist lang genug für Veränderung beim Coachee und so kurz, dass die Inhalte aus der Sitzung davor durchaus noch präsent sind.

Was die Planung einzelner Methoden angeht, so habe ich die persönliche Erfahrung gewonnen, dass es gut für mich funktioniert, mir nach dem ersten Termin grundsätzlich ein paar Methoden zu überlegen, die für den Coachee einen Mehrwert bringen könnten, weil sie ihm leichtfallen und die mir auch recht gut liegen. Meine Überlegungen dazu waren sowohl inhaltlich als auch auf die individuellen Persönlichkeitsmerkmale und Vorlieben (VAKOG) des Coachees ausgerichtet.

In diesem konkreten Fall hat die Coachee für mich bereits schnell erkennbar sehr bildhafte Gedanken geäußert und verfügt über einen guten Zugang zu ihren inneren Bildern. Aus diesem Grund hatte ich das Arbeiten mit den inneren Anteilen sowie mit Metaphern und Bildern bereits früh als Möglichkeiten identifiziert.

Jedoch hielt ich den Einsatz dieser Methoden grundsätzlich für gut möglich, habe die jeweils kommende Coachingsitzung nicht exakt vorausgeplant, sondern von den Bedürfnissen der Coachee für die jeweilige Sitzung abgeleitet.

Eine weitere spannende Erkenntnis in diesem Coachingprozess war meine wiederholte verspürte persönliche Betroffenheit für Erlebnisse in den Schilderungen der Coachee und darüber hinaus meine grundsätzliche Sympathie für die Klientin. Letztere war für mich eine große Herausforderung, da die Wichtigkeit der Abgrenzung meiner Rolle an der Stelle für mich stark spürbar war.

Nach der ersten Sitzung habe ich dies sehr bewusst reflektiert und als spannendes Entwicklungsfeld identifiziert. Ein Abbruch der Treffen wegen zu viel Sympathie war für mich keine sinnvolle Option, vielmehr die persönliche Weiterentwicklung an diesem Punkt. In den weiteren beiden Sitzungen habe ich mich daher wiederholt auf die Metaebene begeben und sowohl eigene Gedanken als auch zu freundschaftliches Verhalten meinerseits sehr genau im Blick behalten und ausgebremsst.

Im Nachgang an die drei Termine habe ich diesen Punkt auch offen mit der Coachee besprochen, die sich darüber im Klaren war, dass unsere Sitzungen im Rahmen meiner Ausbildung stattfinden und ich hierbei selber noch lerne. Sie hat dies sehr positiv aufgenommen.

Für meine weiteren Coachingsitzungen möchte ich gern meine Methodentoolbox noch erweitern, da ich bisher hauptsächlich mit Metaphern, Skalen, Fragetechniken, Wunderfrage, innerem Team und Tetralemma gearbeitet habe. Im Rahmen meiner Anstellung in der Personalentwicklung habe ich vermehrt mit Konfliktcoachings und Teammoderationen zu tun, hier möchte ich gern durch weitere Übung und praktische Erfahrung weitere Kenntnisse erlangen. Klienten, die selber zum Coach kommen und aufgeschlossen sowie reflektiert sind, erleichtern die gemeinsame Arbeit immens und die Veränderung des anfänglichen State of mind möchte ich gern so gut es geht beherrschen.

5. Fazit

Die Zusammenarbeit über mehrere Termine in 14-tägigem Rhythmus haben sowohl die Coachee als auch ich als sehr positiv erlebt. In diesem Fall hatte ich eine „Musterklientin“, die bereits von Anfang an in der aktiven Klientenrolle war und Verantwortung nicht abgibt. Mir ist bewusst, dass dieser Zustand nicht vorauszusetzen ist und eine erfolgreiche Zusammenarbeit schneller ermöglicht, als wenn hier zunächst eine Änderung des State of mind notwendig ist.

Es handelte sich um einen für mich als sehr positiv empfundenen Coachingverlauf, der mir ermöglichte das Format des Coaching in mehreren Terminen kennenzulernen und Lust auf mehr gemacht hat.