



TANDEM COACHING

Abschlussarbeit zur Ausbildung Systemisches Coaching



10. OKTOBER 2019
JUTTA FERREIRA & MICHA FORSCH

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	2
2.	Voraussetzungen für ein Tandem Coaching.....	3
3.	Herausforderungen an die Coaches	4
4.	Ablaufbeschreibung eines Tandemcoachings	5
5.	Tandem Coaching – Praxisberichte	7
	5.1 Ehepaar 1 (Klientin S. + Klient F.)	7
	5.1.1 Sitzung 1: 22/07/2019 (20.00 Uhr) – Klientin S. und Klient F.....	7
	5.1.2 Sitzung 2: 01/08/2019 (17.00 Uhr) – nur mit Klient F.	8
	5.1.3 Sitzung 3: 02/08/2019 (13.00 Uhr) – nur mit Klientin S.	10
	5.1.4 Sitzung 4: 23/08/2019 (13.00 Uhr) – nur mit Klientin S.	12
	5.1.5 Sitzung 5: 10/09/2019 (19.00 Uhr) – nur mit Klient F.	14
	5.1.6 Sitzung 6: 26/09/2019 (19.00 Uhr) – Klientin S. und Klient F.....	16
	5.2 Ehepaar 1 (Klientin C. + Klient R.)	18
	5.2.1 Sitzung 1: 29/07/2019 (19.00 Uhr) – Klientin C. und Klient R.	18
	5.2.2 Sitzung 2: 07/10/2019 (19.00 Uhr) – Klientin C. und Klient R.	20
	5.3 Feedback der Klienten zum Tandem Coaching	22
6.	Schlusswort	23

1. Einleitung

Das Thema dieser Arbeit beschäftigt sich mit der Frage in wie fern ein Coaching, durchgeführt von **zwei Coaches (Tandem Coaching)**, einen Mehrwert darstellen kann im Vergleich zum konventionellen Coaching mit nur einem Coach.

Welche grundlegenden Voraussetzungen müssen dafür gegeben sein?

Was für Vor- und Nachteile ergeben sich bei einem Tandem Coaching und welche Herausforderungen und Schwierigkeiten können auftreten?

Sind Methoden wie GROW einfach abzuleiten oder müssen alle bewährten Strukturen des systemischen Coachings beim Tandem Coaching angepasst werden?

Wer führt das Gespräch und wie kann der Kontakt zum Klienten aufgebaut werden zwischen allen Parteien?

Diese und viele weitere Fragen stellen sich, wenn man von der Idee des Tandem Coachings zur Praxis übergeht.

Die Idee selber ist uns auf dem Weg der Ausbildung eher zufällig begegnet und uns seitdem nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Das erste gemeinsame Coaching war für alle Seiten sehr inspirierend und die anschließend positive Rückmeldung des Klienten war unsere Motivation dieses Thema genauer zu beleuchten.

Unserer Meinung nach beinhalten „Tandemcoachings“ ein enorm hohes Potential an Möglichkeiten den Klienten noch besser zu verstehen, ihn in seiner Reflexion zu begleiten, neue Handlungsfähigkeiten zu schaffen und das „Ich“ des Klienten gemeinsam zu stärken. Methoden wechselseitig anzuwenden, sich gegenseitig zu Ergänzen und sich über Wahrnehmungen kontinuierlich austauschen zu können, führen zu einem sehr guten Gefühl der Zielerreichung auf beiden Seiten, die des Klienten und die der Coaches.

Jeder der beiden Coaches findet im Coaching Prozess genügend Ruhepausen zum Zuhören und Lesen des Klienten zwischen den Zeilen. Die Coaches bilden letztendlich ein Team, in dem sie sich den Ball zu spielen, um den Rahmen für die Zielfindung und Lösungswege des Klienten zu schaffen und den Auftrag in hohem Maße zu erfüllen.

Aber wohin führen alle diese theoretischen Überlegungen am Ende wenn wir es nicht ausprobieren und welche Klienten profitieren am meisten von einem Tandem Coaching?

Zu dieser Frage haben wir in den vergangenen Wochen verschiedene Coachings mit Klienten durchgeführt und uns letztendlich dazu entschieden, uns schwerpunktmäßig zunächst auf Ehepaare zu konzentrieren. Die Protokolle von insgesamt 2 Tandem Coachings (mehrere Sitzungen) sind Teil dieser Arbeit und sollen dazu dienen die theoretischen Ansätze, Fragen und Gedanken am Beispiel zu erörtern.

2. Voraussetzungen für ein Tandem Coaching

Die wichtigste Voraussetzung für ein Tandem Coaching ist natürlich, dass der Klient mit dieser Form des Coachings einverstanden ist. Ohne die bewusste Zustimmung sich selbst offen zu reflektieren im Beisein von insgesamt 2 Coaches, gelingt es sicher nicht den Klienten in eine für ihn vertrauensvolle Umgebung zu begleiten.

Für ein erfolgreiches Tandemcoaching gibt es ansonsten wie auch bei jedem konventionellen Coaching grundsätzliche Voraussetzungen gegenüber dem Klienten, ohne die ein Coaching nicht zufriedenstellend gelingen kann.

Diese Grundvoraussetzungen sind:

- Kontakt – Haltung – Demut
- Aktives Zuhören, Empathie
- Pacing
- „Ich bin ok – Du bist ok“ aus dem OK-OK Modell nach Thomas Harris

Diese Voraussetzungen sind grundsätzlich immer notwendig, um einen Klienten zu seiner Lösung zu führen.

Bei einem Tandem Coaching kommt nun noch eine Komplexitätsstufe hinzu, i.e. das Verhalten von den Coaches untereinander.

Was würde zum Beispiel passieren, wenn die beiden Coaches in keinem guten Verhältnis zueinander stehen?

Was passiert, wenn einer dem anderen ins Wort fällt?

Was löst es in dem Klienten aus, wenn er fühlt, dass hier ein Ungleichgewicht vorherrscht?

Es würde vermutlich dazu führen, dass der Klient von seiner Lösungsfindung abgelenkt wird und das Coaching nicht erfolgreich durchgeführt werden kann.

Kontakt, Haltung und Demut sind dabei also zwischen den Coaches genauso erforderlich wie zum Klienten selber. Ohne Respekt, Wertschätzung und Toleranz untereinander können zwei Coaches niemals den Klienten in eine angenehme Atmosphäre führen.

Hierzu sollten die Tandem Coaches eine ausgewogene Beziehung zueinander herstellen können.

Auch erfordert ein Tandem Coaching die Notwendigkeit von Absprachen vor und nach dem Coaching zwischen den Coaches. Es sollte daher zusätzliche Zeit vor und nach einem Coaching eingeplant werden um sich miteinander abzustimmen.

3. Herausforderungen an die Coaches

Die größte Herausforderung ist sicher das Interagieren zwischen allen Beteiligten. Hier ist nicht nur das Pacing zum Klienten im Vordergrund, sondern auch die Verbindung zum Tandemcoach. In unseren Tandemcoachings hatten wir es zudem mit 2 Klienten zu tun, deren Standpunkte sehr unterschiedlich waren.

Aktives Zuhören nur dem Klienten gegenüber ist hier nicht ausreichend. Sollten Unklarheiten zwischen den beiden Coaches bestehen, ist auch hier aktives Zuhören ein sinnvolles Mittel, um Absichten zu erkennen. Dabei ist natürlich der Klient niemals aus dem Fokus zu verlieren.

Der zusätzliche Gewinn an Ideen, Interpretationen, Fragestellungen, Thesen und Gedanken zum Thema durch den Tandemcoach kann auch zu einer Herausforderung werden, wenn die Coaches nicht immer wieder durch Ihre Haltung und Demut gemeinsam den Kontakt aufrecht halten.

Ständige dissoziierende Beobachtung und Beurteilung der eigenen Haltung ist damit eine zusätzliche Herausforderung. Stehe ich in diesem Kontext ohne Vorurteile oder Festlegung meiner eigenen Wirklichkeit offen den Klienten und dem Tandemcoach gegenüber?

Diese Herausforderungen erinnern an die Methode „Reflecting-Team“, bei dem ebenfalls zusätzliche Coaches den Horizont des Hauptcoaches und des Klienten durch eigene Ideen und Thesen erweitern.

Natürlich ist dies nicht neu im Tandemcoaching angesiedelt. Aber wie bereits erwähnt, ist hier nicht nur der Klient als Gegenüber zu beachten, sondern in unseren ersten Coachings immer 3 Personen (2 Klienten und der Tandemcoach).

Auch besteht die Gefahr, dass der Klient mit einem der beiden Coaches mehr sympathisiert als mit dem anderen. Vielleicht entsteht sogar eine Überkreuz Situation, die schnell zu einer Veränderung des Wohlfühls der Klienten aber auch der Coaches führen kann. Die Professionelle Umgangsweise der Coaches untereinander und auch zu den Klienten ist hier zwingend erforderlich um das Gesamtziel zu erreichen.

Alles im allem sind wir der Meinung, dass die Coaches als Team harmonieren müssen und besonders emphatisch sein sollten um jegliche Veränderung früh zu erkennen und entsprechend handeln zu können.

4. Ablaufbeschreibung eines Tandemcoachings

Die Gesprächsstruktur ist gemeinsam aufzubauen und durchgehend in Einklang zu halten. Wir halten es für sinnvoll uns in der Ziel-/Auftragserarbeitung an eine Methode zu halten und haben uns für das GROW Modell entschieden. Dieses wird noch einmal unter Punkt 5. erörtert.

Die Zielfestsetzung sollte gemeinsam erarbeitet und die Übereinstimmung erzielt werden in dem Gefühl und der Überzeugung, dass der Klient das richtige und passende Ziel für sich erarbeitet hat.

Es ist die Methodik für den Klienten während des Coachings auszuwählen oder aber zu erraten worauf der Tandempartner eventuell abzielt.

Eine Nachbesprechung bzw. Austausch über den Ablauf, die verschiedenen Sequenzen, die erlebten Situationen, die Wahrnehmungen der Coaches bezüglich des/der Klienten Erörterung der weiteren „Vorgehensweise“ im Hinblick auf eventuelle Einzelcoachings, bzw. der Zusammensetzung Coach und Klient, z.B. Einzelcoaching Coach1 mit Klient2 oder Coach2 mit Klient2 usw.

Die Vorteile und Stärken haben wir anhand von der Methode GROW beleuchtet.

(GROW) -> GOAL

Bei der Zielfindung ist einer der größten Vorteile des Tandem-Coachings, dass wesentlich mehr Informationen aufgenommen werden können, die der Klient verbal, aber auch über seine Körperhaltung und Gestik, vermittelt. Im engen Kontakt zu stehen und trotzdem den Luxus einer Beobachterrolle zu genießen erweitert die Wahrnehmungsfähigkeit des Coaching Teams enorm.

Ein Nachteil könnte sein, dass es schwerer ist in den Kontakt mit dem Klienten zu gelangen, da er sich auf 2 Coaches einstellen muss.

(GROW) -> REALITY

Bei den von uns durchgeführten Coachings von Paaren kristallisierte sich heraus, dass alleine durch die Anwesenheit eines weiblichen und eines männlichen Coaches beide Seiten der Klienten (in unseren Fällen heterogene Paare) sehr schnell Vertrauen entwickelten und sehr klar und ehrlich Ihre Belange/Probleme/Beweggründe formulierten. Es liegt sicher daran, dass jedes Geschlecht erst einmal das Gefühl hat, von einem gleichgeschlechtlichen Gegenüber besser verstanden werden zu können.

Allgemein werden Frauen in unserer Gesellschaft eher Emotionalität, Soft Skills, Verletzlichkeit, Kommunikationsfähigkeit zugeordnet während mit Männern eher die Begriffe Versorger, Rationalität und Durchsetzungsvermögen assoziiert wird. Jedoch ist aus unserer Wahrnehmung sehr unterschiedlich auf welchen Coach sich der jeweilige Teil des Paares

während des Coachings konzentriert. Dies kann durchaus immer wieder variieren. Während ein Coach aktiv in Fragestellung oder Methode involviert ist, hat der andere Coach die Möglichkeit während des Zuhörens zu beobachten und zu reflektieren. Ein großer Vorteil ist dementsprechend für den sich in dem Moment zurückhaltenden Coach eine Art der Supervision auszuführen.

(GROW) -> OPTIONS

Die individuelle Wahrnehmung dessen, was der Klient mitteilt, von zwei Coaches, führt zu einem umfassenden Pool an kreativen Handlungswegen und systemischen Methoden. Auch unterschiedliche Meinungen zu haben kann sehr hilfreich sein. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein gegenseitiges Austauschen der Meinung während des Coachings, immer kongruent mit oben genannten Haltungen, ein wertvolles Instrument für den Klienten/die Klienten darstellen kann. Der dadurch erzielte Effekt der Fokusveränderung erinnert auch hier an das Reflecting-Team.

(GROW) -> WRAP UP / WAY FORWARD

Der letzte Schritt des GROW Modells ist aus unserer Sicht unabhängig davon zu sehen ob ein oder zwei Coaches mit dem Klienten arbeiten. Es ergeben sich keine wesentlichen Vorteile, jedoch kann die positive Haltung der beiden Coaches den Klienten noch mehr darin bestärken die nächsten geplanten Ideen und Schritte zu verwirklichen.

5. Tandem Coaching – Praxisberichte

5.1 Ehepaar 1 (Klientin S. + Klient F.)

5.1.1 Sitzung 1: 22/07/2019 (20.00 Uhr) – Klientin S. und Klient F.

❖ Einleitung & Situationsbeschreibung

Klientin S. und Klient F. haben seit einigen Monaten Eheprobleme.

Klientin S. ist eine selbstbewusste Frau (Mediengestalterin) mit starkem Willen. Sie ist 39 Jahre alt, Fitnesstrainerin und hat mit Klient F. 1 Kind 1,5 Jahre alt. Der aktuelle Teilzeitjob macht ihr keinen Spaß. Sie will sich selbst verwirklichen (Selbstständigkeit) aber auch noch ein zweites Kind bekommen zudem ihren Mann dahingehend entwickeln, dass er europäisch denkt und lebt. Sie möchte sich auf ihn verlassen können und entlastet werden, mit den Freundinnen weggehen dürfen, Vertrauen können, nicht mehr betrogen werden. Sie scheint der führende Part in der Beziehung zu sein und möchte Veränderungen in der Beziehung, um diese fortsetzen zu können. Diese Veränderungen erwartet sie klar im Wesentlichen von Ihrem Mann.

Klient F. ist 27 Jahre und kommt aus Cuba. Er lebt seit 5 Jahren mit Klientin S. in Deutschland. Er kommt nicht richtig an, hat eigentlich einen guten Job, den er mag und in dem er Verantwortung trägt, verdient aber wenig Geld. Er fühlt sich nicht verantwortungsvoll in der Beziehung, hat kein gutes Selbstbewusstsein. Er möchte gerne wieder fischen und tanzen gehen in Cuba. Er vermisst die Leichtigkeit in seinem Leben. Er ist mehrfach Fremd gegangen, weil ihm der Sex mit Klientin S. zu selten ist. Er glaubt dadurch, dass sie ihn nicht mehr liebt. Er ist sehr emotional, temperamentvoll und eifersüchtig.

Skalenarbeit 1)

Wie sehr wollt Ihr dass alles wieder gut wird?

Klientin S : 8

Klient F.: 9

Skalenarbeit 2)

Wieviel Vertrauen habt Ihr?

Klientin S. : 3

Klient F. : 5

Die Klientin S. sieht den Wert der Weltanschauung Ihres Mannes scheinbar nicht mehr. Sie hat kein Vertrauen mehr! Sein Misstrauen/seinen Eifersucht raubt ihr gleichzeitig die Energie. Sie will auch nicht immer nur Sex haben. Sie will entlastet werden. Sie fühlt sich als wenn sie nichts darf und gleichzeitig betrügt er sie. Sie will gleiches Recht für beide! Sie will nur ein weiteres Kind wenn er Sie angemessen unterstützen würde. Sie sagt zu ihm, er sei sexsüchtig.

Klientin S. wünscht sich von Klient F.:

Er soll mehr Klartext reden, Offenheit, keine Notlügen, Grenzen einhalten beim Tanzen und mit anderen Frauen, mehr Freiheiten, gleiches Recht für beide, dass er sich mehr einbringt, Zeit mit der Familie verbringt und auch mal auf das Kind aufpasst.

Klient F. wünscht sich von Klientin S.:

Mehr aktive Offenheit. Nicht erst die Wahrheit sagen, wenn er fragt. Ihre Unterstützung wenn er eifersüchtig ist, mehr Verständnis, mehr Sex, mehr Lockerheit, keine Bevormundung im Hinblick darauf wann und wie Dinge zu erledigen sind.

❖ Ziel

Wieder respektvoll und liebevoll zusammen zu leben und zu vertrauen

❖ Auftrag

Unterstützung bei der Arbeit an der eigenen Haltung und dem Verhalten dem anderen gegenüber.

❖ Aufgabe an die Klienten

Was kann jeweils der andere tun damit sich die Situation verbessert.
Beide haben dazu die Punkte auf Karteikarten aufgeschrieben und werden in der nächsten Zeit darüber nachdenken.

5.1.2 Sitzung 2: 01/08/2019 (17.00 Uhr) – nur mit Klient F.

❖ Einleitung

Kurze Rückschau auf das gemeinsame letzte Coaching mit der Partnerin und was sich seitdem verändert hat, bzw. ob etwas verändert ist. Der Klient berichtet, dass er sich Gedanken gemacht hat, was er für sich in seinem Leben verbessern kann. Er sieht in der Verbesserung eine Möglichkeit stabiler und ausgeglichener zu sein um dies auch in die Beziehung zu seiner Partnerin einbringen zu können.

❖ Situationsbeschreibung

Der Klient nennt drei Möglichkeiten der Verbesserung für sich und sein Leben in Deutschland:

1. Arbeit an seiner Eifersucht, um diesen Konflikt in der Beziehung zu minimieren
2. Die Beziehung zu seiner Partnerin verbessern
3. In Deutschland ankommen, d.h. auch mehr Alternativen für seine Freizeit zu finden, die ihm Freude machen („mehr“ Fußball, Angelschein machen)

Auf die Frage, in welchem Punkt er als erstes Hilfestellung haben möchte bzw. wo er in diesem Coaching ansetzen will, nennt er die Eifersucht.

❖ Anliegen/Ziel/Auftrag für diese Coaching Stunde

Der Klient möchte lernen mit seiner Eifersucht umzugehen, sodass diese nicht ständig zur Belastung in seiner Beziehung wird. Er selbst geht davon aus, dass die Eifersucht sich und seine Beziehung sehr belastet.

❖ Erarbeitung des Auftrags

Die Eifersucht wird mit Hilfe des inneren Teams betrachtet. Da der Klient sichtlich Schwierigkeiten dabei hat seine Gefühle bzw. die Stimmen in sich mit der deutschen Sprache zu beschreiben, ist mein Angebot sich seiner spanischen Muttersprache zu bedienen.

Libertad = Freiheit

Olvidado = vergessen

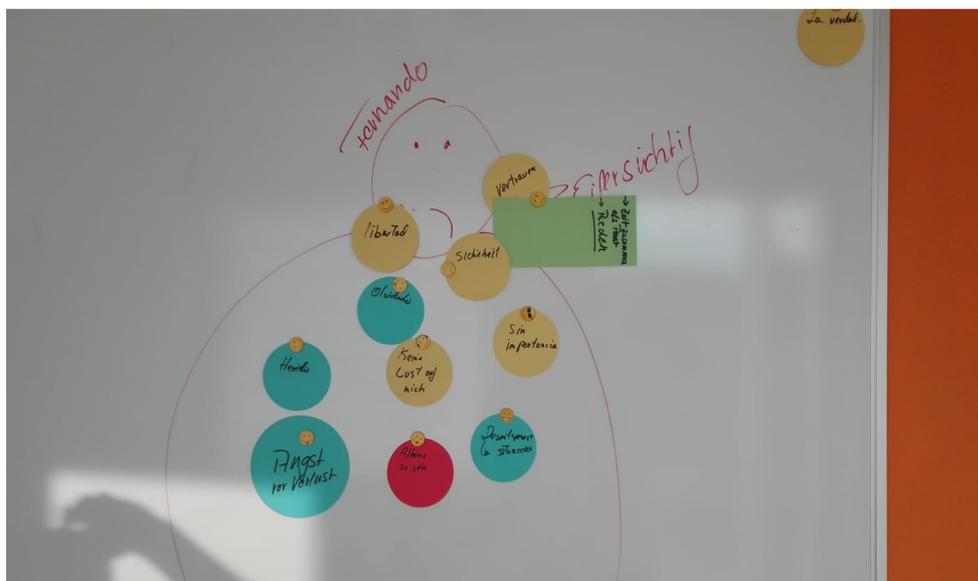
Sin importancia = wertlos

Herido = verletzt

Desinteresante la situacion = unwichtige Situation

La verdad = die Wahrheit

Die einzelnen Karten stehen hier für die Gefühle/Stimmen, die während der konkreten Situation der Eifersucht in ihm sind.



Er fühlt sich wertlos, verletzt, vergessen. Seine Frau scheint keine Lust auf ihn zu haben. Auf der einen Seite möchte er unbedingt die Wahrheit wissen (was ist tatsächlich passiert), auf der anderen Seite jedoch meint er, dass es eigentlich uninteressant ist. Uninteressant in dem Sinne, dass egal was seine Partnerin sagt, er immer das Schlimmste annehmen wird. Er möchte

Vertrauen haben, aber es gelingt ihm nicht. Der Klient fürchtet sich vor dem Verlust seiner Partnerin und seines Sohnes. Die Karte mit der Beschriftung „alleine sein“ macht ihm jedoch keine Angst, sondern er sagt, dass er es manchmal benötigt alleine zu sein.

Der Klient würde die Wahrheit am liebsten ein wenig auf Reisen schicken. Für ihn ist wichtig das Vertrauen zu finden und die Wahrheit ist nicht das Ausschlaggebende, weil er im Grunde seines Herzens gar nicht annimmt, dass seine Frau ihn betrügt.

Es ist sehr viel Ambivalenz im Klienten zu spüren und dies drückt er aus.

❖ Konkretes nächstes Ziel

In der Arbeit am inneren Team und den verschiedenen Stimmen stellt der Klient für sich fest, dass er mehr dafür tun sollte um zu erkennen, was in seiner Partnerin vorgeht. Dies würde sein Vertrauen stärken. Er bemerkt, dass sie natürlich miteinander reden, jedoch emotionale Themen und konkrete Fragen wie „Wie fühlst Du Dich, was geht in Dir vor?“ aussparen. Um die Kommunikation zu suchen und auszubauen, möchte er Zeit zu zweit einplanen und an der konkreten und ehrlichen Kommunikation arbeiten.

5.1.3 Sitzung 3: 02/08/2019 (13.00 Uhr) – nur mit Klientin S.

❖ Einleitung

Erster Gedankenaustausch mit Klientin S.:

Klientin S. will lernen in Ihrem Mann zu sehen was er ist und lernen ihn so zu schätzen wie er ist und handelt!

Sie will sein Selbstbewusstsein stärken! Verantwortung abgeben!

Weniger Erwartungen haben, die kleine Dinge sehen, seine Welt verstehen!

Methoden dazu:

Die **Haltung** zu Klient F. betrachten -> Wie ist die Wahrnehmung? Was kann man verbessern?

Was ist positiv an Klient F.

Inneres Team, Timeline, Skalenarbeit: Was möchte Klientin S. wirklich? Was ist das wichtigste?

Was fehlt um glücklich zu sein? Welchen Preis ist Klientin S. dafür bereit zu zahlen? Beruflich und privat!!!

Einstellung „Ich mache es weil er es eh nicht tun wird“ beleuchten! Verantwortung abgeben.

Wie kann das Vertrauen wieder wachsen??

Thema: Klient F. stärken! Teamgedanke! Was kannst Du tun damit es Klient F. besser geht?

Thema: Egoismus zurückstellen, Verständnis haben, Geduld haben

Thema: Richtiges Feedback geben

Verhaltensmöglichkeiten an einem konkreten Beispiel beleuchten, Welche Ressourcen hat Klientin S.?

Haltung, Inselmodell, Ich bin ok - Du bist ok

❖ Situationsbeschreibung

Was hat sich seit dem letzten Treffen aus Deiner Sicht verändert?

Die beiden leben wieder zusammen. Die Stimmung ist besser als vorher.

Klientin S. versucht nicht so viel über alles nach zu denken. Versucht die Dinge lockerer zu sehen

Klient F. ist aktiv auf Klientin S. zugegangen und hat ihr gesagt er möchte an sich arbeiten und lernen ihr zu vertrauen.

Er fordert von ihr, dass Sie sich nicht anbaggern lassen soll!

❖ Anliegen/Ziel/Auftrag für diese Coaching Stunde

Beruflich steht Klientin S. wieder kurz vor dem Einstieg nach der einjährigen Elternzeit. Sie ist etwas unsicher wie der Einstieg klappen wird und möchte daher diese Sitzung nutzen um ihre berufliche Situation zu beleuchten. Der Wunsch sich selbstständig zu machen besteht nach wie vor.

❖ Erarbeitung des Auftrags

Methode: Timeline

Mit der Methode Timeline hat Klientin S. Ihre bisherigen beruflichen Stationen bis zur Gegenwart beleuchtet und hinterfragt. Was war gut bei den einzelnen Stationen. Wann war Sie glücklich? Wann nicht?

Welche Ressourcen bringt Klientin S. mit und welche hat Sie sich angeeignet bis heute und in welche Richtung will Sie gehen. Was fehlt ihr dazu und welche Risiken gibt es.

Die Methode sollte im Wesentlichen dazu dienen, dass sich Klientin S. wieder etwas besser sortieren kann und sicherer wird in ihrem aktuellen Handeln sich beruflich neu aufzustellen. Klientin S. wirkt sehr durcheinander was ihre berufliche aktuelle Tätigkeit betrifft. Es gibt vielseitige Möglichkeiten bei ihr und nun gilt es die Ruhe zu finden um den nächsten Schritt zu wagen.

Auch dient die Methode dazu die positiven Seiten von Klientin S. in den vergangenen Jahren zu erkennen und damit gestärkt den Neueinstig in die Berufswelt mit möglichst viel positiver Energie zu meistern.

Die gemeinsame Arbeit hat viele Gefühle in Klientin S. ausgelöst und obwohl sich Klientin S. selbst als sehr rational beschreibt hat sie viele Emotionen wie Wut, Enttäuschung aber auch einen Wunsch nach Aufbruch in sich finden können.

Ihr ist klar geworden, dass sie bisher sehr unter der Stimme der „Kontrolle“ ihr Leben gelebt hat. Ohne diese würde laut Klientin S. nichts mehr funktionieren. Klientin S. sagt auch von sich selbst, dass sie einfach immer weiter an dem festhalten will was sie sich einmal vorgenommen hat. Aufgeben kommt für sie nicht in Frage.

Wenn Klientin S. verletzt wird oder ein ungutes Gefühl sich auftut schweigt sie oft einfach.

Am stärksten fühlt Klientin S. eine sehr starke Unsicherheit und glaubt, dass diese mit dem Zweifel an der Liebe zu Klient F. liegt.

Und genau da möchte Klientin S. weiter reinschauen. Sie sieht eine Option darin herauszufinden wie sehr sie Klient F. noch liebt.

❖ **Konkretes nächstes Ziel**

In der Arbeit am inneren Team und den verschiedenen Stimmen stellt Klientin S. für sich fest, dass Sie sich in der nächsten Zeit sehr stark mit dem Thema Liebe zu Klient F. beschäftigen will. Sie möchte versuchen vielleicht ein Wochenende mit Klient F. wegzufahren und eine romantische Zeit zu erleben. Mal ganz ohne Kind und ohne Sorgen. Nur zu zweit. In dieser Zeit möchte Sie sich gerne sehr wohl und geliebt fühlen und Ihre eigenen Gefühle zu Klient F. beleuchten. Sie will herausfinden wie stark Ihre Liebe zu Klient F. noch wirklich ist.

5.1.5 Sitzung 5: 10/09/2019 (19.00 Uhr) – nur mit Klient F.

❖ **Einleitung**

Was hat sich seit letztem Mal verändert/verbessert: der Klient hat das Gefühl seine Beziehung zu seiner Partnerin habe sich verbessert und er hätte seine Eifersucht besser „im Griff“. Die Stimme aus dem inneren Teams des letzten Coachings hierzu „alleine zu sein“ ist fast verschwunden, herido=verletzt wird als weniger stark wahr genommen.

❖ **Situationsbeschreibung**

Aus dem letzten Coaching stand die Aufgabe der Kommunikation in der Partnerschaft im Fokus. Hier berichtet der Klient erst, dass er mehr rede, jedoch bei konkreten Fragen hierzu wird ihm bewusst, dass es immer noch Kommunikation an der Oberfläche ist und diese nicht in die Tiefe geht. Er erzählt, dass er außer Fischen einer anderen Freizeitbeschäftigung nachgehe: Gold suchen am Rhein in einer Gruppe (gefunden über SocialMedia). Er hat eine starke Beziehung zu Wasser/Meer und benötigt Ruhe/Stille, daher gefalle ihm diese

Freizeitaktivität sehr. Auf die Frage ob seine Partnerin daran teilnehme, sagt der Klient, dass sie einmal dabei gewesen wäre, jedoch diese Freizeitbeschäftigung nicht verstehen könne und es langweilig fände.

❖ Anliegen/Ziel/Auftrag für diese Coaching Stunde

Der Klient möchte weiterhin an dem Gefühl der Eifersucht arbeiten, um besser damit umgehen zu können und das Vertrauen in seine Partnerin zu stärken. Er hält dies für wichtig in seiner Beziehung.

❖ Erarbeitung des Auftrags

Folgende Komponente im Leben seiner Partnerin sieht der Klient als positiv: Freiheit, Freunde, Job, Selbständigkeit, Sohn. Für sein Leben nennt er als positive Komponente: Arbeit, Familie. Ich bitte den Klienten darum die Begrifflichkeiten Eifersucht und Vertrauen einmal für sich, einmal für seine Partnerin in Reihenfolge zu setzen.

Klient -> Eifersucht -> Vertrauen

Er ist zunächst „immer“ eifersüchtig, bevor sich Vertrauen entwickeln kann.

Partnerin -> Vertrauen -> Eifersucht

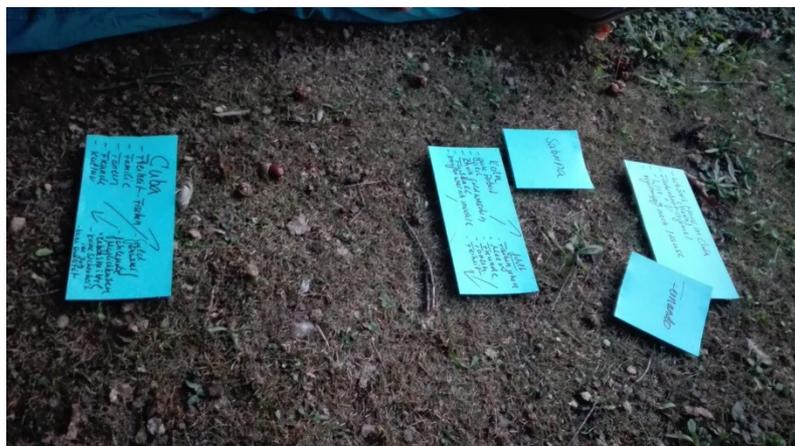
Die Partnerin vertraut und erst wenn dieses Vertrauen missbraucht wird, entwickelt sich Eifersucht.

Der Klient stellt hier für sich fest, dass Eifersucht ungleich Freiheit ist, die er für sich als wichtig erachtet.

Was würde geschehen bei Eifersucht und absoluter Kontrolle des anderen? Klient F. erkennt, dass es für beide den Verlust von Freiheit bedeutet und die positiven Seiten in der Persönlichkeit des anderen beeinflusst/beeinträchtigt würden.

In der Eifersucht steckt für den Klienten allerdings auch eine Seite/Ausdrucksform von „Liebe“ und es wird mit dem Klienten erarbeitet, wie er seine Liebe ausdrücken kann ohne den Faktor Eifersucht in Betracht zu ziehen: Respekt, Aufmerksamkeit, Zuhören, Verständnis.

Mit der Time Line arbeitet der Klient heraus, was er sich für seine Zukunft wünscht.



Der Weg dahin (gemeinsam regelmäßig Zeit in seiner Heimat verbringen, Ferienhaus, Fischerboot) möchte er mit seiner Partnerin gehen. Gleichzeitig erklärt er, dass sie „niemals“ damit einverstanden wäre.

Auf die Frage welche Muschel- und Goldstücke er als Kette zu seiner Partnerin auslegen könnte um die Verbindung zu halten, zu stabilisieren und gemeinsam den Weg gehen zu können, benennt er folgendes: Liebe, Freiheit, Respekt, Verständnis, Verantwortung.

❖ **Konkretes nächstes Ziel**

Muscheln und Goldstücke „auswerfen“ als Verbindungskette zur Partnerin.

Der Klient nimmt sich für die kommenden Tage vor einzukaufen und zu kochen, am Wochenende Frühstück vorzubereiten als Überraschung, gemeinsame Zeit am Abend („einfach mal im Wohnzimmer zusammen tanzen“).

5.1.6 Sitzung 6: 26/09/2019 (19.00 Uhr) – Klientin S. und Klient F.

❖ **Einleitung & Situationsbeschreibung**

Kurze Rückschau auf das erste gemeinsame Coaching und die beiden Einzel Coachings. Beide Klienten empfinden, dass sich bereits vieles verbessert hat seitdem die beiden angefangen haben sich selbst zu reflektieren und den anderen zu verstehen. Die Insel des anderen zu sehen und zu respektieren. Es ist sehr friedlich geworden. Klient F. hat mehrfach für Klientin S. gekocht und hilft nun viel mehr mit im Haushalt. Er verschafft ihr bewusst zeitlich Freiräume und versucht auch mehr zu vertrauen und seine Eifersucht besser in den Griff zu bekommen. Die Absicht sieht auch Klientin S. bei ihm und versucht im Gegenzug viele Dinge leichter zu sehen. Die beiden waren auch gemeinsam aus und haben eine sehr schöne Zeit erlebt. Dies wollen Sie zukünftig öfter tun. Freunde und Familie wollen dem Paar dabei helfen.

❖ **Anliegen/Ziel/Auftrag für diese Coaching Stunde**

Die Klienten möchten weiter daran arbeiten wieder respektvoll und liebevoll miteinander umzugehen und lernen zu vertrauen.

Wir haben dazu die prägenden Eigenschaften der Klienten betrachtet und die Klienten selbst diese positiv konnotieren lassen um dadurch den Respekt gegenüber zu steigern.

❖ **Erarbeitung des Auftrags**

Beispiel Frage an die Klientin S.:

Was ist positiv daran, dass Klient F. manchmal sehr entspannt und locker an die Dinge heran geht und öfter länger braucht als Klientin S. es recht ist?

Die Klientin S. beschreibt im Gespräch sehr ausführlich, dass sie verstanden hat, dass das „Rumgammeln von Klient F.“ zu der Welt von Klient F. dazu gehört und hat auch mehrere positive Seiten daran erkannt. So ist Ihr z.B. bewusst geworden, dass die Erziehung des gemeinsamen Kindes dadurch sehr ausgewogen ist und das Kind auch Vorteile dadurch hat diese Seite des Vaters zu erleben.

Eine erstaunliche Erkenntnis der Klientin S. ist vor allem aber, dass das Verhalten von Klient F. Sie zwar auf der einen Seite nervt, aber gleichzeitig wünscht Sie sich für sich selbst so sein zu können wie er es ist!

Einmal einfach nur Rumgammeln zu können!

Eine ähnliche Beobachtung haben wir gemacht als wir Klient F. befragt haben.

Beispiel Frage an den Klienten F.:

Was ist positiv daran, dass Klientin S. immer so sehr strukturiert und diszipliniert handelt und dies auch von ihm als Vater teilweise einfordert?

Auch die Antwort von Klient F. war erstaunlich.

Klient F. ist genervt von Klientin S. sobald Sie ihn auffordert etwas zu machen, aber er schätzt ihren Charakter trotzdem sehr und weiß, dass es dem gemeinsamen Kind und auch ihm eigentlich gut tut. Er zweifelt jedoch an sich selbst auch so sein zu können.

Er bewundert Klientin S. für ihre Eigenschaften und er wünscht sich im Beruf, aber auch im Privaten, auch einmal so sein zu können.

Einmal alles perfekt organisieren zu können, das wäre super!

❖ Aufgabe an die Klienten

Als Aufgabe haben wir den beiden Klienten empfohlen in der nächsten Zeit mal die Rollen komplett zu vertauschen.

Klientin S. soll versuchen einfach mal nichts zu machen und zu genießen und er sollte versuchen zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen, zu steuern.

Beide können sich dabei helfen und beide können voneinander lernen.

5.2 Ehepaar 1 (Klientin C. + Klient R.)

5.2.1 Sitzung 1: 29/07/2019 (19.00 Uhr) – Klientin C. und Klient R.

❖ Einleitung & Situationsbeschreibung

Klientin C. und Klient R. haben seit einigen Monaten Eheprobleme.

Klientin C. ist auf uns zugekommen und hat das Erstgespräch am Telefon geführt. Erst danach hat sie ihrem Mann von der Idee erzählt sich mit uns zu treffen.

Nach einer gewissen Anfangsskepsis hat sich Klient R. von Klientin C. überzeugen lassen. Klientin C. bemängelt den allgemeinen Umgang der beiden miteinander. Der Ton ist teilweise nicht respektvoll und sie kann damit einfach nicht mehr umgehen. Sie wünscht sich eine respektvolle Beziehung auf Augenhöhe ohne Verletzungen. Sie erzählt zudem, dass sie in der Vergangenheit sehr emotional in Situationen reagiert habe, in denen sie sich verletzt fühlte. Daran möchte Sie zusammen mit ihrem Mann arbeiten.

Die beiden sind seit 37 Jahren zusammen und schätzen beide Ihre Ehe sehr. Der Ton zwischen den beiden hat sich nicht unbedingt verändert sondern eher die Sensibilität von Klientin C. in den letzten Jahren. Klientin C. war alkoholanhängig und hat einen Entzug vor drei Jahren gemacht. Seitdem ist sie trocken aber auch sensibler als früher.

Klientin C. hat als konkrete Beispiele Treffen mit Freunden geschildert, bei denen Klient R. teilweise respektlose Aussagen über Klientin C. im Beisein der Freunde getroffen hat. Dies führte dann zu einem peinlichen Vorfall in versammelter Runde und Tränen auf der Seite der Klientin. Er ist sich seiner Sprüche bewusst und sagt, dass er schon immer so war. Klient R. sagt über sich selbst, dass er sehr rational sei und autistische Züge habe und seine Frau diese Charakterzüge akzeptieren muss. Er sieht keine Notwendigkeit sich zu ändern, da er immer schon so war.

Klientin C. hat das Verhalten in den letzten 36 Jahren akzeptiert. Die Kinder haben ihr viel Halt gegeben, sind aber jetzt aus dem Haus. Klientin C. und Klient R. sind beide sehr beschäftigt und verbringen auch einen großen Teil Ihrer Zeit separat. Gemeinsame Urlaube mit Freunden und Treffen mit Freunden sind jedoch regelmäßig und sollen auch weiterhin gemacht werden.

Auf die Frage „Wann kommt es zu besonders schlimmen Vorfällen?“ kamen immer wieder die Freunde zur Sprache. Das gesellschaftliche Umfeld scheint das notwendige Gas zu bilden, welches zur Explosion führen kann. Die gemeinsame Woche ohne Freunde sei sehr harmonisch und schön abgelaufen.

Dieser Punkt ist auch gleichzeitig ein erstes Ergebnis der ersten Sitzung gewesen für Klient R. Er betont mehrfach dass ihm erst jetzt auffalle, dass die Freunde einen großen Einfluss auf das Verhalten von ihm gegenüber seiner Frau haben.

Skalenarbeit 1)

Wie hoch schätzt ihr ein, dass alles wieder gut wird, wenn 10 das volle Erreichen des Ziels bedeutet?

Klientin C.: 6

Klient R.: 4

Skalenarbeit 2)

Wieviel wollt ihr dafür tun dass alles wieder gut wird wenn 10 der maximale Einsatz ist?

Klientin C.: 10

Klient R.: 10

Klient R. wünscht sich von Klientin C.:

Das sie wieder lockerer, entspannter ist und ihn wieder mit seinen Sprüchen mag. Klientin C. soll nicht emotional reagieren. Er möchte dass sich Klientin C. wieder auffangen lässt von ihm.

Klientin C. wünscht sich von Klient R.:

Klient R. soll wertschätzend mit ihr umgehen, sie verstehen und sie nicht mehr bloß stellen vor den Freunden. Er soll liebevoll mit ihr umgehen und ein guter Partner sein, egal ob sie alleine sind oder in Gesellschaft. Er soll sie auffangen, wenn sie stürzt und sie wünscht sich, sich fallen lassen zu können in seine Arme.

Frage an Klient R.:

Warum glaubst Du machst Du so viele respektlose Sprüche über deine Frau im Beisein Deiner Freunde?

Klient R.: Es ist notwendig, damit ich mich selbst sicher fühle!

Diese Aussage ist ein weiteres wichtiges Ergebnis der Sitzung gewesen. Zumindest hat diese Aussage einiges ausgelöst im Kopf von Klientin C. Die Erkenntnis, dass Klient R. selbst schwach ist und Sicherheit benötigt und gar nicht immer der Starke, der die Sprüche bringt, wirft ein völlig neues Bild auf die Sache. Klientin C. fühlte sich zum ersten Mal nicht mehr alleine schwach, sondern hat begriffen dass seine Handlung aus Schwäche resultiert.

❖ Ziel

Wieder respektvoll und liebevoll zusammen zu leben und zu vertrauen

❖ Auftrag

Unterstützung bei der Arbeit an der eigenen Haltung und dem Verhalten dem anderen gegenüber.

❖ Aufgabe an die Klienten

Was kann jeweils der andere tun damit sich die Situation verbessert.
Beide haben dazu die Punkte auf Karteikarten aufgeschrieben und werden in der nächsten Zeit darüber nachdenken.

5.2.2 Sitzung 2: 07/10/2019 (19.00 Uhr) – Klientin C. und Klient R.

❖ Einleitung

Was hat sich seit letztem Mal verändert/verbessert?

Die Klientin C. erzählt, dass die „Luft ziemlich verbraucht“ sei.
Der Klient R. hat eine positivere Haltung zu der aktuellen Situation.

Beide Klienten sind jedoch der Meinung, dass sich die Beziehung zwischen beiden schon etwas verbessert hat.

Skalenarbeit 1)

Wie sehr schätzt Ihr ein, dass alles wieder gut wird, wenn 10 das volle Erreichen des Ziels bedeutet?

Klientin C.: 7 eine Verbesserung um 1 seit dem letzten Coaching!

Klient R.: 6 eine Verbesserung um 2 seit dem letzten Coaching!

❖ Situationsbeschreibung

Die Klienten waren zusammen im Urlaub und es gab einige Streit-Situationen, die Klientin C. in Zukunft nicht mehr akzeptieren möchte.

Beide Klienten erzählen verschiedene Beispiele und es ist zu erkennen, dass jeweils sie eine jeweils völlig andere Wahrnehmung des Geschehens hatten.

Neben einem Kommunikationsmangel zwischen den beiden Klienten, sind auf beiden Seiten respektlose Handlungen zu erkennen, welche die entsprechenden Situationen negativ verschärft haben.

❖ **Anliegen/Ziel/Auftrag für diese Coaching Stunde**

Die Klienten wünschen sich einen respektvollen Umgang zueinander.

❖ **Auftrag**

Der Auftrag in dieser Coaching Sitzung bestand darin mit den Klienten einen Weg zu finden zukünftig respektvoll Feedback, Kritik sowie Änderungswünsche zu äußern mit dem Ziel über eine bessere Haltung Kompromisse zu finden mit denen beide gut leben können.

Die beiden Klienten haben nach einer theoretischen Einführung geübt sich gegenseitig Feedback mit der richtigen Haltung zu geben.

❖ **Konkretes nächstes Ziel**

Die beiden Klienten wollen versuchen die erlernte Feedback Struktur im Alltag anzuwenden. Gleichzeitig wollen sie sich auch bei Diskussionen und Kompromissfindungen auf Augenhöhe begegnen.

5.3 Feedback der Klienten zum Tandem Coaching

1. Klientin C.:

6. AUGUST 2019

Hallo Micha, ich bin jetzt seit einer Woche alleine in Holland und hatte viel Zeit zum entspannen Nachdenken. Der Zeitpunkt für das Gespräch mit euch konnte nicht besser sein. Wenn [redacted] morgen kommt werde ich ihn fragen ob er weiter machen möchte, ich möchte auf jeden Fall. Eure Impulse waren sehr hilfreich und unser Umgang miteinander im "außen" wird auch jetzt am kommenden Wochenende in unserem Kochclub sicher wieder interessant. Ich weiß jetzt genau was passiert... [redacted] schlüpft in die Rolle des Klassenclowns, weil das gibt ihm irgendwie Sicherheit... aber er merkt, dass ich ihn durchschaue und ihn so saudoof finde und deshalb schlägt er dann um sich.... 😞😞 ich hoffe ich schaffe es mit dieser Erkenntnis nicht zu reagieren wie sonst. 😊. Liebe Grüße! Ich melde mich bei dir/ euch! [redacted] 17:09

Also [redacted] .. es geht nur noch 17.30 bis 19 Uhr im Biergarten Erpel Ecke Dürener Strasse/ Gürtel... wenn ihr nicht könnt müssen wir es verschieben. Ich habe um 19.15 Uhr eine wichtige Besprechung sodass es nicht später geht. LG Micha 08:21 ✓

Okay! Tut mir leid, dass das so kompliziert ist... ich spreche heute Abend mit [redacted] Zur Bestätigung für deine/eure Arbeit... es hat sich schon sehr viel Gutes getan 👍😊 09:27

Lieber Micha, liebe Grüße aus Korfu. Der Streit hat die Luft gereinigt (und es war für mich sehr hilfreich mit dir kommunizieren zu können) Heute ist unser 37. Hochzeitstag Liebe Grüße und ein erholsames Wochenende! [redacted] 😊 15:23

2. Klientin S.:

Liebe Jutta, danke noch einmal für dein Coaching. Ich hoffe das [redacted] etwas aus den Stunden mitgenommen hat und auch verinnerlicht. Es hat uns auf jeden Fall positiv unterstützt und nun liegt es an uns, ob wir es schaffen weiter an uns selber zu arbeiten um den anderen besser zu verstehen/zu unterstützen. Ich bin da positiv und sage noch einmal Danke. 😊

Hallo Micha, danke noch einmal für die Coachingstunden. Ich denke wir sind beide positiv aus den Sitzungen herausgegangen. Klar ist die Umsetzung im Alltag nicht immer leicht, aber wenn wir uns zwischendurch einfach mal schöne „Momente“ gönnen, dann wird sicherlich alles wieder „leichter“. Und ich werde natürlich versuchen nicht immer alles an mich zu reizen und mehr zu entspannen. 😊

Mir tat es gut meine Gedanken zu sortieren und vieles zu hinterfragen. Sicherlich bin ich damit noch nicht am Ende aber mit weniger Kontrolle und mehr Gelassenheit könnte das auch klappen. Also ganz herzlichen Dank noch einmal und das Angebot mit dem Sport steht. Viele Grüße und schönes Wochenende 10:03

6. Schlusswort

Die Ausbildung zum systemischen Coach war für uns motivierend, anregend und herausfordernd zugleich. Die vielschichtigen Module mit den anspruchsvollen und emphatischen Trainern und den übermittelten Methoden und Elementen des systemischen Coachings führten uns in die Notwendigkeit uns selbst zu reflektieren, unsere inneren Einstellungen, Haltungen und Wahrnehmungen zu überdenken und daran zu arbeiten.

Der Schritt von Theorie zu Praxis war irgendwann logische Schlussfolgerung aus unserem Entschluss in die Richtung des systemischen Coachings weitergehen und uns entwickeln zu wollen.

Nachdem wir unser erstes Gespräch über das Thema der Abschlussarbeit (also das Teamcoaching) hatten, erkannten wir, dass auch hierzu der praktische Teil unverzichtbar ist, um unsere Erfahrungen in die Abschlussarbeit einarbeiten zu können und uns in Zusammenhang hierzu Erfahrung zu erarbeiten.

Die Tandemcoachings sind sicher noch einmal eine andere Herausforderung, als das Einzelcoaching im systemischen Sinne. Diese Herausforderung haben wir mit viel Motivation angenommen.

Bei der Überlegung über welche Kanäle wir Klienten gewinnen, die uns helfen unsere Kenntnisse anwenden und entwickeln zu können, entschieden wir uns dazu uns auf Paarcoachings zu konzentrieren.

Nun ist das systemische Coaching sicherlich eher im Business Aspekt üblich und anzusiedeln, jedoch stellten wir beide fest, dass uns das Tandemcoaching im Rahmen von Beziehungs- bzw. Paarkonflikten außerordentlich anspricht, inspiriert und erfüllt.

Wir sind uns darüber bewusst, dass wir, um umfassendes Coaching im Beziehungsbereich leisten zu können, uns darin fortbilden müssen und wollen. Unser Ziel ist es als Tandem-Coaches in diesem Bereich weiterarbeiten zu können und Paare in Beziehungskonflikten mit Haltung, Demut und Kontakt auf ihrem (Lösungs-) Weg zu begleiten.

Der Sinn des systemischen Coachings mit dem Klient/den Klienten IHRE eigene Lösung zu erarbeiten und zu helfen Situationen zu dissoziieren und zu verändern, begleitet uns bereits jetzt permanent und ist eine starke Antriebsfeder.

*„ Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“
Johann Wolfgang von Goethe*

