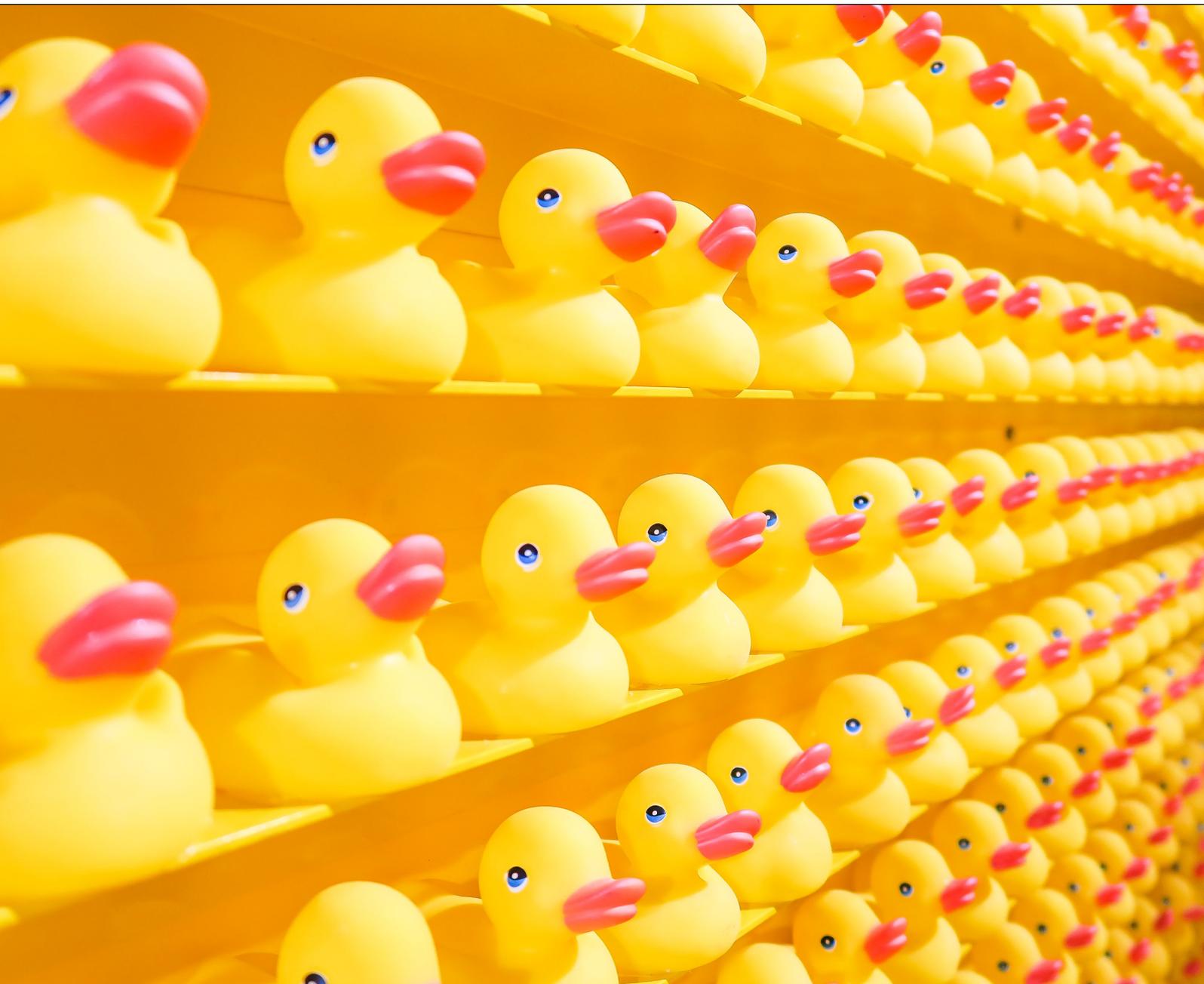

ENTSCHEIDUNGEN

Ein Erfahrungsbericht im September 2020

INES MORGENSTERN - SYSTEMISCHE COACHINGAUSBILDUNG INKONSTELLATION



WER UND WARUM?

Ich heiße Ines Morgenstern und bevor ich die Ausbildung zum Systemischen Coach begonnen habe, war mir diese Welt völlig fremd.

Eigentlich bin ich Architektin...eigentlich, denn das wollte ich irgendwie so in der Form wie jetzt nicht mehr sein. Es sollte sich etwas ändern, ich wollte neue Wege gehen und neue Dinge lernen. Ganz neue Dinge! Keine fachspezifische Weiterbildung in der Architektur.

Ich habe lange nachgedacht, gegrübelt, hinterfragt, recherchiert.
Was passt zu mir?

Eins wusste ich schon lange: es gibt etwas das ich noch besser kann als Architektur. Etwas das mich mehr berührt und meinen Arbeitsalltag mit mehr beruflicher Zufriedenheit erfüllt.

Doch wofür sollte ich mich entscheiden? Was ist richtig? Gibt es überhaupt richtig und falsch?

Und so hing ich meinen Gedanken lange nach, immer mal wieder. Und immer wieder kam mir das Leben dazwischen. In ganz wunderbarer Form. Inzwischen liegen elf Jahre dazwischen. Ich habe vor elf Jahren rückblickend die vermeintlich erste Chance gehabt die Architektur zu verlassen. Mein Vertrag war ausgelaufen und wurde in der Elternzeit nicht verlängert. Was mich irgendwie ärgerte, aber es war auch die Chance sich neu zu orientieren. Mit dem ersten Kind und einem Jahr Pause, kam das Unternehmen, für das ich schon so lange gearbeitet hatte, doch wieder auf mich zu und bot mir einen Job in einem neuen Arbeitsfeld an. Ich ging in die Bauleitung und sammelte neue Erfahrungen, lernte neue Dinge, entwickelte mich weiter. Klingt so als wäre es ja irgendwie das was ich wollte, was ich eingangs beschrieben hatte. Also auf ins Abenteuer. Das Andere, das was ich noch besser kann als Architektur, hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht gefunden. Ich hatte mich wieder für die Architektur entschieden. Und das sollte auch noch ein paar Jahre so bleiben.

Es kam ein sehr spannendes Projekt für mich und dann auch nochmal sehr viel besonderes Leben als meine Zwillinge geboren wurden. Nach der Elternzeit verwandelte sich das damals so spannende Projekt in einen nervigen Albtraum für das gesamte Team. War jetzt die Zeit umzudenken?

Ja definitiv! Ich fing wieder an zu nachzudenken, zu grübeln, zu hinterfragen, zu recherchieren. Ich wollte mehr mit Menschen arbeiten, gerne mit oder für Kinder. Das war der Grundgedanke. Nochmal studieren? Soziale Arbeit? Medizin? Psychologie? Mit 40?

Ich entschied mich zu einem Infoabend bei InKonstellation zu gehen, um mehr über die Ausbildung zum systemischen Coach zu erfahren.

Eigentlich wollte ich meinem Mann erst davon erzählen, wenn ich dort gewesen bin und überzeugt davon, dass ich das wirklich tun möchte. Es kam anders! Und so erinnere ich mich heute an einen wunderbaren Tag in Tirol auf der Skihütte im Januar 2020 als ich ihm davon berichtete. Er kennt meine ewigen Gedankenschleifen und auch das ich mich oft schwer entscheiden kann. Er schafft es auch auf seine Art mich aus Traumschlössern herauszuholen, indem er hinterfragt wie das funktionieren soll.

Hallo Realität – darüber hatte ich mir bisher keine Gedanken gemacht. Warum auch? Ich wollte mich doch erstmal nur für etwas Neues entscheiden. Wie das funktioniert würde ich danach herausfinden. Wir saßen also in der Sonne auf der Skihütte und ich erzählte ihm vom systemischen Coaching.

Und dann begann meine Reise in eine neue Welt, in genau dieses Feld, das mein Herz mehr berührt, als Architektur es jemals konnte.

ICH KANN MICH NICHT ENTSCHEIDEN

Es war der 19. Januar 2020 als ich am Abend aus dem Büro ging und mit lauter Vorfreude und Neugier zum Infoabend fuhr. Es war schnell klar das ich begeistert bin! Hatte ich mich schon entschieden? Ja irgendwie schon, aber bewusst war mir das noch nicht.

Und dann folgten Tage des Hin und Her in meinem Kopf und ich habe gefühlte fünf Mal das Formular zur Anmeldung ausgefüllt...und doch nicht abgeschickt! Warum? Ich wusste es nicht. Ich war aufgeregt und habe überlegt ob es richtig ist, ob es das ist was ich möchte. Komplett neu, einmal alles auf links drehen und den Grundstein für einen möglichen neuen beruflichen Weg legen? War ich nach all den Jahren endlich bereit? Ja!

Und dann tat ich es einfach! Ich habe mich für die Ausbildung angemeldet während ich vor einem Restaurant stand und auf meine Freundin Rita wartete, die immer zu spät kommt. Wie gut das ich mich auch dieses Mal darauf verlassen konnte, sonst hätte ich die Welle des Mutes wohl nicht mitnehmen können die mich überkam, während ich da so im Dunkeln mit dem Handy in der Hand vor dem Restaurant stand und auf sie wartete. Warum ich mich in diesem Moment entscheiden konnte? Ich weiß es nicht, aber es tat soooo gut!

Entscheidungen zu treffen begleitet mich wie auch jeden anderen Menschen tagtäglich. Für mich ist es oft ein Prozess. Es gibt Dinge die kann ich spontan ent-

scheiden, aber es gibt auch viele Situationen da schiebe ich Entscheidungen auf und fahre eine Rallye auf meiner ganz persönlichen Gedankenautobahn.

Der Tag kam, an dem die Ausbildung endlich begann. Es war ein Feuerwerk für mich!

Schon in den ersten drei Tagen wusste ich das ich hier richtig bin – ich hatte mich richtig entschieden, obwohl ich noch nicht wissen konnte was mich auf diesem Weg erwarten würde.

Das erste Democoaching in der Gruppe stand an. Ich traf mich selbst in einem meiner wenigen spontanen Momente an, und meldete mich als Coachee. Ich hatte Bock was zu lernen. Und so fand ich mich einen Augenblick später auf dem Stuhl neben meinem Coach Timo wieder. Was machte ich hier eigentlich? Und muss ich mir jetzt für die Demo ein Thema ausdenken oder bin ich einfach ich?

Ich entschied mich für mich und die Frage in welche Richtung ich mich später als Coach positionieren möchte. Business oder Kinder? Ich fühlte mich wie eine Feder im Wind die hierhin und dahin schwebt. Es gab zu viel was mich interessierte – ich konnte mich nicht entscheiden! Und so arbeiteten wir den ersten Weg heraus: Die Arbeit mit Kindern. Business hatte ich aber nur zurückgestellt.

Die Sitzung wirkte nach und der AHA-Effekt kam am Abend. Am nächsten Morgen traf ich Timo in der Kaffeeküche der Akademie wieder und berichtete begeistert das die Erkenntnis des letzten Tages für mich nicht die Entscheidung für die Arbeit mit Kindern war, sondern warum ich Business zurückgestellt hatte. Er grinste und meinte „Aha, also DAX-Vorstand mit Kind geht jetzt auch?“ Ja, geht jetzt auch. Ich ahnte zu dem Zeitpunkt noch nicht wie oft ich über meine Positionierung für diesen neuen beruflichen Kontext noch nachdenken würde. Ich würde noch viel lernen und kennenlernen in dieser Ausbildung was mich begeistert. Hier war erst der Anfang.

Eins war von Anfang an klar: ich werde eine Hausarbeit schreiben müssen. Sie gehört zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung. Ok, schreiben kann ich, krieg ich schon irgendwie hin. Es ist ja noch Zeit, um ein Thema zu finden. Erstmal abwarten was da noch so kommt.

Das dachten wir alle im Kurs. Wir sollten ja keine Wissenschaft daraus machen, sondern uns einfach ein Thema in Bezug zur Ausbildung suchen das uns beschäftigt.

Es gab sehr viel das mich beschäftigt hat. Ich habe angefangen Ideen zu sammeln und Listen in mein Handy zu tippen. Meine Gedanken waren in den Rennwagen gestiegen und fuhren mal wieder eine rasante Rallye auf meiner Gedankenautobahn. Ich unterhielt mich mit meinen Kommilitonen über die eine oder andere Idee.

In einem meiner ersten Coachings außerhalb des Ausbildungsrahmens, traf ich einen Klienten der mich dazu brachte über das Thema Nachhaltigkeit im systemischen Coaching nachzudenken. Besser gesagt über den Praxistransfer. Er wusste was er zu tun hatte, aber er kam nicht ins Handeln. Wir erarbeiteten unter anderem einen konkreten Ansatz, der ihn ins Handeln bringen kann. Nach diesem Termin habe ich lange darüber nachgedacht ob er das wirklich umsetzen würde. Und was, wenn nicht?

Ich überlegte was ich für meine zukünftigen Klienten tun kann damit sie den Transfer in die Praxis schaffen und das was sie erarbeitet haben auch wirklich umsetzen. Mir wurde es wichtig das sie etwas mitnehmen und nichts verpufft. Ich habe zu diesem Thema recherchiert und Gespräche geführt und bin zu dem Schluss gekommen das ich als systemischer Coach prozessverantwortlich bin und hier meine Kompetenzen liegen. Die Verantwortung für das Ergebnis liegt beim Klienten. Und wenn man das Ganze aus systemischer Sicht noch weiterführt, ist es auch in Ordnung, wenn einfach mal nichts passiert und der Klient nicht bis zum nächsten Termin ins Handeln gekommen ist. Dann gilt es herauszufinden wofür genau dieses Nichtstun gut für ihn und gut in seinem System gewesen sein könnte.

Und dann stand ich wieder da, hatte zwar ein Thema von der Liste gestrichen, aber worüber sollte ich denn nun meine Hausarbeit schreiben? Ich musste mich endlich entscheiden, denn die Hälfte der Ausbildungszeit war nun rum. Aber das Meer der Möglichkeiten ist so groß.

Meer war dann auch mein Stichwort, denn auf mich wartete erstmal ein Familienurlaub in Holland. Die Wochen davor waren vollgepackt mit Arbeit, die Wochenenden verbrachte ich in der Akademie. Ich hatte einige Termine verschoben um den Urlaub am Stück genießen zu können und so gab es viel Neues was mich beschäftigte. Ich hatte mir Literatur besorgt, um die freie Zeit zu nutzen. Recherchieren für die Hausarbeit. Und was geschah?

Es geschah gar nichts. Nicht das ich nicht zum Lesen gekommen bin, das habe ich geschafft! Aber ich habe den Faden nicht gefunden. Das Thema auch nicht. Ich versuchte es einzugrenzen. Runterskalieren, kleiner machen, alles Dinge, die mir in vielen Coachings mit meinen Klienten begegnet sind. Kann man sich eigentlich selber coachen? Ja, klar kann man, aber komme ich mit mir selbst zum Ziel?

Der Urlaub brachte im Kopf keine Entspannung. Es ratterte ohne Ende und mittlerweile hatte ich schon genug Gedankenpassagiere, um mehrere Rennwagen an meiner Gedankenrallye ins Rennen schicken zu können. Einfach mal loslassen war irgendwie nicht drin.

Braun gebrannt aber nicht erholt kam ich aus Holland zurück und tauschte mich mit meinen Bezugspersonen unserer Ausbildungsgruppe aus. Scherzhaft erzählte ich

ihnen davon das ich mich immer noch nicht entschieden hatte. War es das? War das mein Thema? Entscheidungen treffen? Sich überhaupt mal zu entscheiden? Ein Thema was mich beschäftigt – oh ja, das war es definitiv!
Und so wuchs aus diesem kleinen vermeintlich scherzhaft gepflanzten Gedanken-samen diese Hausarbeitsidee heran!

Endlich!

Ich hatte mich entschieden!

Ich schreibe darüber das ich mich nicht entscheiden kann!

WIE GEHT EIGENTLICH ENTSCHIEDEN?

Wer Kinder in seinem Umfeld hat kennt sie, die Fragen, die einen plötzlich und unvermittelt treffen. Wie geht eigentlich...und warum?

Also wie geht Entscheiden?

Was passiert im Gehirn wenn wir uns entscheiden?

Welcher Basis folgen unsere Entscheidungen?

Welche Rolle spielt das Unterbewusstsein in Entscheidungsprozessen?

Warum können wir uns manchmal nicht entscheiden?

Ist es überhaupt möglich sich nicht zu entscheiden?

Betrachten wir es mal so:

Paul Watzlawick prägte den Satz:

„Man kann nicht, nicht kommunizieren.“ (www.paulwatzlawick.de)

Mit den Entscheidungen verhält es sich genauso. Man kann nicht, nicht entscheiden!

Wenn man sich nicht entscheidet, fällt die Wahl vereinfacht betrachtet dafür, dass alles so bleibt wie es gerade ist. Und auch das ist eine Entscheidung. Nämlich die für den Status quo. Welche Folgen daraus entstehen könnten, steht erstmal auf einem anderen Blatt und ist für jeden Menschen von unterschiedlicher Bedeutung. Entscheiden kann man demnach nur dann, wenn man mindestens zwei Handlungsoptionen hat.

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir uns entscheiden?

Unser Gehirn gleicht einer Schaltzentrale und der Schaltplan gibt an wie wir funktionieren. Wäre das nicht so, müssten wir jeden Tag neu entscheiden und erlernen wie zum Beispiel das Laufen funktioniert. Das würde viel zu viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Unser Gehirn schaltet hier auf Autopilot und greift auf die Erfahrung zurück die uns handeln lässt, ohne bewusst entscheiden zu müssen.

Die Basis unserer Entscheidungen, sind also die gespeicherten Erfahrungen, die wir seit unserer Geburt gemacht haben, und die im Gehirn verankert sind. So können wir Situationen dementsprechend erleben, bewerten und auf der Basis unserer Erfahrungen darauf reagieren.

Das klingt alles relativ statisch, und die Frage nach der Intuition wird hier immer lauter. Ich persönlich entscheide viele Dinge aus dem Bauch raus, und oft kann ich diese Entscheidungen nicht rational begründen. Warum ist das so?

Hier betreten wir die Welt des Unterbewusstseins. Wie beeinflusst es meine bewussten Entscheidungen? Wie oben schon beschrieben, treffen wir die meisten Entscheidungen des Tages, ohne vorher bewusst abzuwägen, pro und contra Listen zu schreiben oder noch fünfmal eine vertraute Person anzurufen. Unsere Schaltzentrale kennt den Plan, den wir aufgrund unserer Erfahrungen für uns entworfen haben.

Jeder tickt an dieser Stelle anders, weshalb wir uns nicht automatisch für die gleichen Dinge entscheiden würden, und das erklärt dann auch warum wir in gleichen Situationen unterschiedliche Entscheidungen treffen. Ein bisschen Genetik kommt auch noch dazu, denn wie wir unser Gehirn benutzen können, hängt nicht nur vom Aufbau dessen ab, sondern auch davon wie es von uns aber auch von unseren Vorfahren benutzt wurde. Das heißt das der Erfahrungsschatz im Unterbewussten vor selektiert und wir so aus dem Bauch heraus entscheiden können. Die bewussten Entscheidungen entstehen sobald wir uns selbst reflektieren und zum Beispiel hinterfragen wofür die zu treffende Entscheidung gut sein könnte, oder was die Folgen daraus wären.

Heißt das jetzt das meine Entscheidungen für immer vorprogrammiert sind, weil sie immer entsprechend meiner Anlagen ablaufen werden?

Nein, denn unsere Gedankenautobahn kann umgebaut werden. Das menschliche Gehirn ist in der Lage seine bereits angelegten Verknüpfungen wieder zu lockern. Das Programm kann also überarbeitet werden. Es ist ein bisschen wie mit einer nutzlosen Handy App...kennen wir ja alle, runtergeladen, ausprobiert, nicht benutzt oder für blöd befunden und dann wieder deinstalliert.

Aber kommen wir zurück zum Thema Entscheidungen beziehungsweise zu meinem Thema in dieser Hausarbeit, warum ich mich nicht entscheiden kann. Obwohl das ja so nicht stimmt, denn wie schon beschrieben, kann man sich ja nicht nicht entscheiden.

In der Ausbildung zum systemischen Coach bin ich irgendwann doch an den Punkt gestoßen mal zu hinterfragen was da eigentlich los ist mit mir und den Entscheidungen.

An einem Wochenende im Juli mit der wunderbaren Michaela kam das Thema Bodenanker auf. Eine intuitive Methode welches das innere Bild nach außen bringt. Im Democoaching wurde eine Situation aus dem beruflichen Kontext beschrieben und nachgestellt. Die Arbeit mit einem Team und seinen einzelnen Mitarbeitern auf ihren Positionen wurde zuerst mittels Bodenanker in Form von Metaplankarten mit Gesicht dargestellt. In diesem Fall hat nicht die Klientin selbst die Bodenanker betreten, sondern die Methode wurde kombiniert mit einer Art Aufstellung, indem einige Kursteilnehmer die Position der Mitarbeiter im Team auf dem Bodenankern eingenommen haben, indem sie von der Klientin positioniert und ausgerichtet wurden. Die aufgestellten Personen haben dann beschrieben wie sie sich fühlen und so das innere Bild des Teams für die Klientin sichtbar gemacht.

Mit dieser Methodenkombination habe ich mich mit drei meiner Kommilitonen in ein Übungscoaching begeben. Ich habe angefangen zu hinterfragen warum ich Dinge aufschiebe und mich so schwer entscheiden kann. Ich wollte mein persönliches Muster dahinter erkennen. Deshalb habe ich mich entschieden meine drei Kommilitonen als Anteile von mir selbst aufzustellen. Die Anteilsarbeit wie zum Beispiel mit dem Inneren Team war zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Ausbildung thematisiert worden, weshalb dieses Übungscoaching keine Methode „sauber“ bedient. Trotzdem möchte ich den Prozess und meiner Erfahrungen damit hier beschreiben:

Meine Kommilitonen standen stellvertretend für meine drei Anteile:

den Denker
den Aufschieber und
die Entscheidung

Ich habe sie so positioniert wie es mein persönliches Bild der inneren Situation am deutlichsten dargestellt hat. Die Pfeile im folgenden Bild markieren die Blickrichtung.

AUSGANGSPOSITION



Meine Kommilitonen haben mir stellvertretend für meine Anteile folgendes Feedback zur Situation gegeben:

Der Denker:

Er fühlte sich anfangs standfest und fing dann an zu wippen, weil er irritiert war das der Aufschieber zwischen ihm und der Entscheidung steht. Er empfand den Aufschieber als Blockade zwischen sich und der Entscheidung. Die Vorstellung, sich nach links oder rechts zu bewegen, um die Entscheidung frei sehen zu können hat ihn gedanklich bewegt.

Der Aufschieber:

Auch er fühlt sich standfest. Er hat den Denker im Blick und ganz vergessen das er der Aufschieber ist, denn die Entscheidung hatte er nicht im Blick, da sie in seinem Rücken steht. Der Aufschieber fühlt in dieser Position keinen Kontakt zur Entscheidung. Es kränkt ihn das der Denker ihn als störend empfindet und es fällt ihm schwer trotz der Anziehung zum Denker den Blickkontakt zu halten. Der Aufschieber fühlt sich als Störfaktor – ungewollt, ungeliebt, verletzt obwohl er nur helfen und beachtet werden möchte. Er möchte sich mit dem Denker gut stellen und blickt deshalb lieber zum Boden da er spürt das er im Weg steht. Der Aufschieber wurde zwischendurch mit dem Rücken zum Denker positioniert so das alle drei Anteile in die gleiche Richtung sehen. Das fühlte sich nicht passend an. Der Blick zum Denker war besser.

Die Entscheidung:

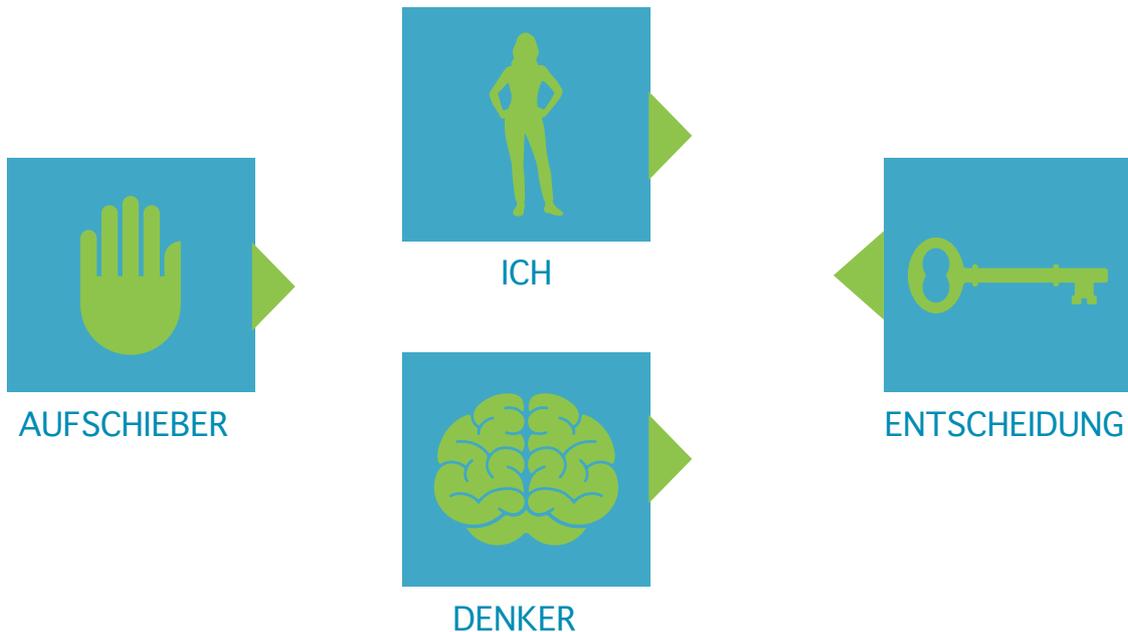
Die Entscheidung fühlte sich anfangs sicher mit einem stabilen Stand, aber knieaufwärts überfiel sie totale Unruhe. Sie mochte den Denker nicht anschauen, weil der Blickkontakt sich als Zweifel an ihrer selbst anfühlte. Der Aufschieber ist in dieser Position für den Entscheider uninteressant, da er auch keinen Blickkontakt zu ihm hat. Der Blick zum Denker bringt Unruhe und den Wunsch sich umzudrehen, um in die Zukunft schauen zu können.

Zwischenfazit:

Für mich in der Position des Klienten war es überraschend wie aufschlussreich die Darlegung meiner inneren Anteile war welche nicht durch mich, sondern durch Dritte nach außen transportiert und für mich sichtbar und hörbar gemacht wurden.

Im weiteren Verlauf des Übungskoachings habe ich meine Anteile neu positioniert, um herauszufinden was passiert, wenn ich bewusst mein inneres System neu sortiere.

POSITION 2



Welche Auswirkungen hatte das?

Der Denker:

Er fühlt sich besser, weil der Aufschieber, der ihn anfangs im Hinblick auf die Entscheidung blockiert hat, nun weg war und der Blick auf die Entscheidung frei wurde. Allerdings fühlte er sich bedrängt, als die Entscheidung aus der Ferne näher kam.

Der Aufschieber

Er fühlt sich verletzt und ausgegrenzt. Das er die Entscheidung jetzt sehen kann ist gut, aber hinter dem Denker zu stehen, ohne die Möglichkeit in direktem Blickkontakt treten zu können fühlt sich schlechter an.

Die Entscheidung

Der Perspektivwechsel mit dem Blick in die Zukunft fühlte sich schlecht an, weil so der Kontakt zum Denker fehlte. Dem Denker näher zu sein fühlt sich gut an und lässt die Unruhe verschwinden. Der Aufschieber wird nur wahrgenommen, aber stört nicht.

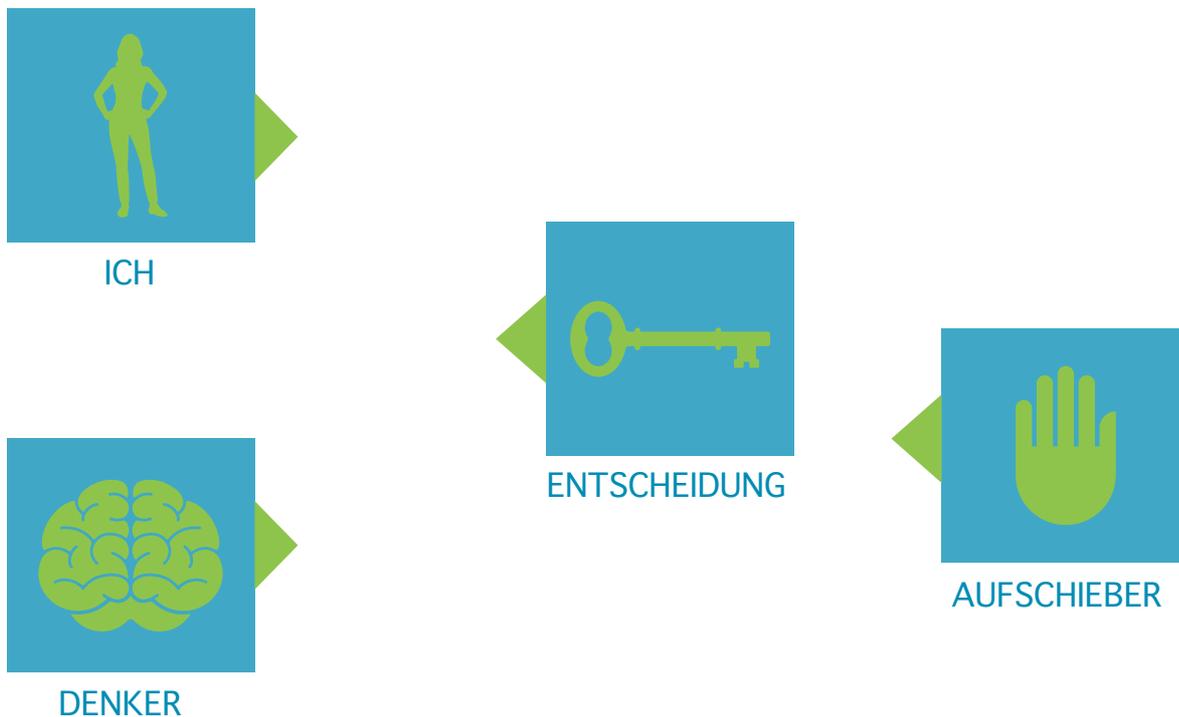
Zwischenfazit:

Nachdem ich meine Anteile neu positioniert habe, habe ich mich selbst in mein eigenes System gestellt, um herauszufinden in welchem Bezug ich jetzt zu meinen aufgestellten Anteilen stehe.

Hier wurde deutlich, dass ich den Aufschieber am Liebsten aus meinem System rausschmeißen würde und mich mit ihm im Nacken nicht wohl fühle.

Da der Aufschieber aber zu meinem System gehört, habe ich versucht ihn nochmal neu zu positionieren.

POSITION 3



Die neue Position des Aufschiebers hinter der Entscheidung ist für mich tragbar, denn so sehe ich ihn nicht, aber er ist trotzdem da für mich.

Das Übungskoaching ist aus zeitlichen Gründen an der Stelle zu Ende, aber die Frage wofür der Anteil des Aufschiebers eigentlich gut ist, begleitet mich bis zum nächsten Ausbildungsblock. In der Methode des inneren Teams, werden die positiven Absichten von jedem Anteil beleuchtet. Ich werde an späterer Stelle dort also wieder einsteigen.

Die Erkenntnis, dass der Aufschieber aber auch eine positive Absicht haben könnte, begleitet mich und da man sich nicht nicht entscheiden kann, habe ich mich

entschieden meinem Aufschieber eine Chance zu geben, und auf dem zweiten Blick herauszufinden warum ich ihn so doof finde und ihm die Schuld gebe mich nicht entscheiden zu können.

ENDE DER GEDANKENRALLYE

Es gibt im systemischen Coaching viele Wege herauszufinden, warum man sich nicht entscheiden kann, oder möchte. Mit systemischen Fragen bekommt man oft schon eine Idee davon wo die Reise hin gehen könnte. Die Methode des inneren Teams habe ich als sehr aufschlussreich empfunden. All die Gedankenpassagiere die in einzelnen Rennwagen saßen, um meine Gedankenautobahn ordentlich in Betrieb zu nehmen, kämpften mit dem Hindernis nicht gut miteinander kommunizieren zu können. Sobald ich sie gemeinsam in einen komfortablen Gedankenbus gesetzt hatte, konnten sie in Ruhe miteinander kommunizieren und aus Einzelkämpfern wurde ein Team das Entscheidungen jetzt gemeinsam treffen kann.

QUELLEN

Gerald Hüther - Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn
Alexander Hartmann - Mit dem Elefant durch die Wand
www.paulwatzlawick.de
www.schulz-von-thun.de

Bildquelle Titelbild Unsplash
Joshua Coleman