

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

Dokumentation einer Coaching-Sitzung

Anwendungsbeispiel der Methode „Magic Words“

Bitte anonym veröffentlichen.

Inhalt

1. Zusammenfassung	Seite 2
2. Kontext	Seite 2
3. Magic Words	Seite 2
4. Klientin	Seite 3
5. zweite Coaching Sitzung	Seite 4
5.1 Myostatik-Test	Seite 4
5.2 Stresswort	Seite 4
5.3 Wortstrukturanalyse	Seite 5
6. Selbstreflexion	Seite 8
7. Fazit	Seite 8
8. Quellenverzeichnis	Seite 9
9. Abbildungsverzeichnis	Seite 9

1. Zusammenfassung

Im Folgenden beschreibe ich die Methode „Magic Words“ anhand des Anwendungsbeispiels „Hochzeit“ in einer Coaching-Sitzung. Das Buch „Magic Words“ von Cora Besser-Siegmund hat mich auf die Methode aufmerksam gemacht und mein Interesse geweckt.

Zunächst schaffe ich einen Kontext und erkläre die Methode „Magic Words“ in Anlehnung an das oben genannte Buch. Im zweiten Schritt fasse ich die Fakten der Klientin zusammen. Danach beschreibe ich die Magic Words Methode anhand des Beispiels „Hochzeit“. Die Methode habe ich in einem zweiten Coaching-Gespräch angewandt. Die beiden Coaching-Termine fanden in einem Abstand von zwei Wochen statt. Beide Coaching-Sitzungen dauerten 60 Minuten. Jeder Termin bestand aus einer Auftragsklärung und der Anwendung von verschiedenen Methoden, die ich während meiner Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation gelernt habe. Diese Arbeit enthält zwei Grafiken. Diese verdeutlichen die unterschiedliche Interpretation von einem Wort. Anhand der Dokumentation der Coaching Sitzung unter Anwendung von „Magic-Words“ soll verdeutlicht werden, welche Macht Wörter haben. Die Arbeit endet mit einer Selbstreflexion und einem Fazit.

2. Kontext

Die meisten Menschen kennen die Situation, in der allein die Aussprache eines Wortes schon eine gewisse Reaktion in uns und unsere Mitmenschen hervorruft. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Sobald das Wort „Spinne“ gesagt wird, gibt es meist Frauen oder Mädchen, die laut aufkreischen. Dabei kreischen sie schon, springen zur Seite oder schlagen wild um sich, ohne dass Sie die Spinne überhaupt gesehen haben. Allein der Gedanke an die Spinne, ruft Ekel oder Angst hervor. Das bedeutet ein Wort kann Emotionen oder Reaktionen auslösen, sowohl positive als auch negative. Ein positives Beispiel: Sobald das eigene Lieblingslied im Radio ertönt, wird mitgesungen und ein Lächeln erscheint im Gesicht. Dafür reicht es meistens, wenn nur wenige Wörter des Songs ertönt sind. Häufig sind damit auch Erinnerungen an schöne Momente, z. B die letzte Party verbunden. Die Wörter haben also eine Auswirkung auf uns Menschen.

3. Magic Words

Diese Arbeit erfolgt in Anlehnung an das Buch „Magic Words“ von Cora Besser-Siegmund. Sie stellt in ihrem Buch vereinfacht dar, dass mithilfe von Magic Words, also der „Verzauberung“ von Wörtern minutenschnell Blockaden abgebaut werden können. Verzaubern bedeutet in diesem Fall, dass Wörter umgepolt und neugestaltet werden können, sodass zukünftig eine positive Konnotation damit einhergeht. Man schafft neue Darstellungsweisen.¹

„Das Ich des Menschen hat mittels Wörtern und Vorstellungsweisen beziehungsweise deren Inhalten einen Zugriff auf den Energiebereich.“ (Walter Weber)²

Die Wirkung von Wörtern

Sehr vereinfacht erklärt: Unser Gehirn arbeitet in Modulen. Die Module sind „nicht fest verdrahtet, sondern die einzelnen Gehirnzellen können sich immer wieder neu und anders zu sinnvollen, kohärenten Schaltkreisen kombinieren - je nach Aufgabe.“³ Die Module sollen

¹ Vgl. Besser-Siegmund (2012).

² Besser-Siegmund (2012): 21.

³ Besser-Siegmund (2012): 22.

sich manchmal neu verschalten, denn dadurch können Blockaden abgebaut werden. „Auf der Modulebene ist jedes Wort im Gehirn auch mit Körperreaktionen verschaltet“.⁴

Die Methode „Neurolinguistisches Programmieren“ hilft uns „einen direkten Zugang zu unserem Gehirn und unserem Nervensystem zu finden und uns mit ihm über die Veränderung, die es in uns organisieren soll, in seiner Sprache zu unterhalten.“⁵ Das Nervensystem reagiert dabei auf unsere fünf Sinne: Fühlen, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören. Dadurch hat der Energiebereich wieder Zugriff auf das zentrale und periphere Nervensystem.⁶

4. Klientin

Die Klientin ist 33 Jahre alt und arbeitet als Bürokauffrau in einem mittelständischen Unternehmen. Sie wohnt in einer kleinen Stadt und ist dort seit jeher verwurzelt. Einzig zum Studium hat Sie für drei Jahre in einer Großstadt gewohnt. Sie lebt gemeinsam mit Ihrem Partner in einer Wohnung. Die beiden sind seit viereinhalb Jahren ein Paar. Der Partner von der Klientin ist 35 Jahre alt.

Die Kontaktaufnahme seitens der Klientin erfolgte nach einem meiner Aufrufe in einem Webportal.

Die Klientin und ich haben uns eine Woche nach Kontaktaufnahme, am 19.08.2020 zu einem ersten Gespräch getroffen.

Die Klientin schilderte die Situation, dass sie dem Thema „Heiraten“ sehr negativ gegenüber stehe und dafür keine Erklärung habe. Als kleines Mädchen trug sie stets einen romantischen Gedanken ans Heiraten in sich.

Sie hat festgestellt, dass ihr Partner immer häufiger von dem Thema redet und sich durchaus vorstellen könnte zu heiraten. Sie selbst merkt, dass es für Sie nicht in Frage kommt. Die Klientin hat sich selbst darüber gewundert, dass sie Ihren romantischen Glauben an die Ehe verloren habe und reagiert sehr negativ auf das Thema.

Es gibt aktuell keinen Zeitdruck eine Entscheidung zu treffen, aber sie wolle sich anschauen, woher die negative Konnotation kommt. Nachdem wir das Coachinghaus angewandt haben, konnten wir als Anliegen bzw. Zielvereinbarung definieren: „Ich möchte Klarheit darüber haben, weshalb ich Heiraten als so negativ empfinde.“ Das Coaching-Gespräch hat insgesamt 60 Minuten gedauert und ich habe im Verlauf verschiedene, systemische Fragen angewandt.

Auf die erste Coaching-Sitzung wird nicht tiefer eingegangen, da der Schwerpunkt dieser Arbeit auf der Methode „Magic Words“ liegen soll.

Am Ende der ersten Sitzung habe ich der Klientin angeboten, in einer zweiten Sitzung mit der Methode „Magic Words“ zu arbeiten. In Vorbereitung auf die Methode habe ich der Klientin den Auftrag gegeben eine Stresswortliste zu dem oben genannten Thema zu erstellen. Dazu sollte die Klientin auf einem Blatt Papier die Worte aufschreiben, die ihr zu dem Thema Hochzeit einfallen.

⁴ Besser-Siegmund (2012): 25.

⁵ Besser-Siegmund (2012): 27.

⁶ Vgl. ebenda.

5. zweite Coaching Sitzung

02.09.2020, 60 Minuten, Oberhausen

Die zweite Coaching Sitzung fand zwei Wochen nach dem ersten Termin statt.

Zu Beginn habe ich der Klientin ein Glas Wasser angeboten und sie gefragt, wie es ihr seit unserem letzten Gespräch ergangen ist und worauf Ihre Aufmerksamkeit liegt. Der Klientin ging es gut. Sie hat erzählt, dass sie sich viele Gedanken im Nachgang zu unserer ersten Sitzung gemacht habe. Sie wirkte sehr offen für die Anwendung, der ihr bis dato unbekannte Methode „Magic Words“. Als Ziel für die Sitzung wurde vereinbart: Ich möchte positive Gedanken in Bezug auf mein Stresswort haben. Die Klientin hatte wie vereinbart eine Stresswortliste erstellt.

5.1 Myostatik-Test

Die Stresswortliste wurde im ersten Schritt anhand einer Muskeltests, genannt Myostatik- oder O-Test überprüft. Dadurch soll sichergestellt werden, dass „die Stressoren einer möglichen Erfolgsblockade als auch die richtigen Impulse für den Weg zum Ziel punktgenau“⁷ gefunden und angestoßen werden können. Die Klientin bildet dazu mit dem Daumen und dem Zeige- oder Mittelfinger ein „O“. Dieses „O“ wird mit Kraft zusammengehalten.⁸ Der Coach prüft, ob das „O“ bei den unterschiedlichen Aussagen hält. Der Coach und die Klientin sitzen sich versetzt gegenüber (wie zwei aneinander vorbeifahrende Züge). Elektrische Geräte sowie Quarz-Uhren müssen abgelegt werden. Die Klientin sollte im Vorhinein genügend Flüssigkeit zu sich genommen haben. Daher hatte ich ihr zu Beginn der Sitzung ein Glas Wasser angeboten.

Zunächst wurde das Grundkraftniveau getestet, damit beide, Coach und Klientin, einen Eindruck von der gegenseitigen Kraft erhalten.

Die Klientin hatte genügend Kraft in ihrem Daumen und Zeigefinger, sodass keine Thymusdrüsen-Stimulation notwendig war.

5.2 Stresswortliste

- Hochzeit
- Treue
- Lebenslang
- Ehepaar
- Ehe
- Verheiratet
- Verpflichtung
- Versprechen

Bei zwei Wörtern hat sich das „O“ öffnen lassen: Hochzeit und Versprechen.

⁷ Besser-Siegmund/Siegmund (2015): 73.

⁸ Vgl. Besser-Siegmund/Siegmund (2015): 73.

Da sich das „O“ bei dem Wort Hochzeit am schnellsten geöffnet und am wenigsten Widerstand gezeigt hat, haben wir das Wort für die Methode „Magic-Words“ ausgewählt.

5.3 Wortstrukturanalyse

Ich habe der Klientin ein Blatt Papier, Buntstifte, einen schwarzen Edding, Bleistifte und Kugelschreiber hingelegt. Außerdem habe ich die Klientin gefragt, ob Sie selbst schreiben und malen möchte oder ob ich das für sie übernehmen soll. Die Klientin hat sich dazu entschieden, selbst die Wörter zu zeichnen.

Ich habe Sie gebeten gemeinsam mit mir zu überlegen, wie Sie das Wort Hochzeit geschrieben sieht. Ich habe mit ihr die Wortstrukturanalyse⁹ gemacht, indem ich sie gefragt habe, wie groß die Buchstaben sind, welchen Schrifttyp diese haben, welche Farbe, wie die Anordnung ist, etc..

Des Weiteren habe ich sie gefragt, was für sie die Schwere ausmacht. Daraufhin hat die Klientin gesagt, dass sie denkt, dass sie sich bei einer Hochzeit fühle, als würde sie ein Gefängnis betreten. Daher hat sie das Wort mit Gefängniskugeln ergänzt. Das unten angezeigte Bild ist daraus entstanden.



Abbildung 1 „Stresswort-Hochzeit“ (eigene Nachzeichnung)

Nachdem die Klientin das Wort fertig gezeichnet hatte, war sie selbst von sich erschrocken, wie düster das Bild, siehe Abbildung 1, geworden ist. Sie konnte in dem Wort nichts von einem „Hochzeits-Zauber“ entdecken. Sie hat sich schlecht gefühlt, als Sie das Bild angeschaut hat.

Ich habe die Klientin sogleich im nächsten Schritt dazu eingeladen, zu überlegen, wie Sie das Wort stattdessen sehen möchte. Ich habe Sie gefragt, wie das Wort geschrieben werden soll, dass es einen Zauber ausstrahlt. Ich habe Sie nacheinander gefragt, welche Größe die Buchstaben haben sollen, ob es Groß- oder Kleinbuchstaben sind, Druck- oder Schreibschrift. Des Weiteren habe ich Sie gefragt, ob die Buchstaben in einer Reihe stehen oder unterschiedlich angeordnet sind.

⁹ Vgl. Besser-Siegmund (2012): 77f.

Die Klientin hat hier lange überlegt. Ich habe der Klientin den Raum gegeben in Ruhe zu überlegen. Schließlich hat sie geantwortet, dass das Wort „Hochzeit“ in zwei Wörter getrennt werden könnte: „Hoch“ und „zeit“.

Dementsprechend sollte der Teil „Hoch“ höher gestellt werden als der Teil „zeit“. Hier kam der Klientin sofort die Idee, dass „Hoch“ für eine Hochphase steht. Hier wurde bereits die erste positive Verknüpfung geschaffen.

Daraufhin habe die Klientin gefragt: „Mal angenommen, eine Hochzeit würde viele Höhepunkte oder Hochs haben, was wäre dann anders? Was würde sich dadurch bei ihr verändern? Die Klientin hat gelächelt und gesagt, dass sie dann entspannter wäre und viel Lachen würde.“

„Wie soll es weiter geschrieben werden?“

Das Wort „zeit“ sollte deutlich tiefer und, um es etwas zu entzerren auch nicht in einer Linie angeordnet werden. Die Zeit sollte nicht geradlinig, sondern lebendig angeordnet werden.

Ich habe die Klientin im nächsten Schritt nach der Farbe der Buchstaben gefragt.

Sie hat sich für ein helles gelb entschieden. Das stehe für die Wärme der Sonnenstrahlen. Das Wort sah aus der Sicht der Klientin bereits zu diesem Zeitpunkt deutlich sympathischer aus. Des Weiteren hat sie Muster in die Buchstaben gemalt, damit diese noch sympathischer und aber auch verspielter wirken. Hier hat die Klientin erwähnt, dass es ihr helfen würde, wenn Sie wüsste, dass viel Spaß bei der Hochzeit wäre. Der Klientin war es sehr wichtig zwei rote Herzen zu ergänzen. Diese stehen für die Liebe.

„Wie soll es sich anhören?“

Die Klientin hat unterschiedliche Überlegung angestellt. Sie hatte überlegt das Wort „Hoch“ eine Stimmlage höher auszusprechen. Ist jedoch schnell zu dem Entschluss gekommen, dass das nicht authentisch wirke. Ihre weitere Überlegung war, dass sie das „O“ gerne betonen möchte. Das Wort solle langsam ausgesprochen werden, damit es wie ein „hoooch“ klingt. Danach möchte sie eine kurze Pause machen, damit „Zeit“ etwas separat erklingt.

Ich habe die Klientin gefragt, was die neue Aussprache verändert? Hier hat die Klientin erwähnt, dass Sie gehört habe, dass Hochzeiten meist so schnell verfliegen und man den teuersten Tag seines Lebens nicht genießen könne.

Hier kam zum ersten Mal das Thema Geld zur Sprache. Ich habe der Klientin einige Fragen dazu gestellt. Meine Hypothese war, dass sich hier möglicherweise ein neues Thema hinter dem Thema auf tat. Welche Einstellung hat die Klientin zum Thema Geld? Diese Frage möchte ich zum Ende der Sitzung erneut aufnehmen.

„Wie soll sich das Wort vielleicht anfühlen?“

Hierauf konnte die Klientin keine Antwort geben. Daher sind wir nicht weiter darauf eingegangen. Es spricht dafür, dass die kinästhetische Wahrnehmung die Klientin nicht primär anspricht.

Ich habe die Klientin gefragt, ob Sie dem Wort noch etwas ergänzen möchte. Die Klientin fand ihr Wort gut.

Folglich habe ich erneut den Myostatik-Test gemacht. Die Reaktion der Klientin war schon etwas stärker, jedoch noch ausbaufähig.

Daraufhin habe ich die Klientin gefragt, welche sonstigen Besonderheiten wir dem Wort noch geben könnten? Ob wir es noch verzieren sollen?

Die Klientin hat dem Wort „Hoch“ daraufhin Flügel gemalt, damit das Wort dauerhaft hoch fliegen kann. Außerdem erinnern Flügeln sie an Engel und Engel haben eine beruhigende Wirkung auf sie. Im weiteren Schritt kam ihr die Idee eine Wolke darum zu malen, treu nach dem Mott: „Ich schwebe und bleibe auf Wolke sieben“. Damit es nicht zu kitschig wirkt, wollte die Klientin die Wolke blau malen.

Die Reaktion im Myostatik-Test war danach noch stärker.

Die Abbildung 2 zeigt das Resultat, das „Magic Word“.



Abbildung 2 „Wortstrukturanalyse-Hochzeit“ (eigene Nachzeichnung)

Wir haben die zweite Coaching-Sitzung mit Fertigstellung des Bildes beendet.

Ich habe die Klientin gebeten zusammenzufassen, was ihr diese Methode gebracht habe.

Die Klientin fand es interessant, Wörter aufzumalen und umzugestalten. Sie hat reflektiert, dass sie sehr erschrocken war, wie negativ „Hochzeit“ zunächst aussah und sie war sehr glücklich darüber, dass Sie zum Ende der Sitzung ein viel positiveres Bild geschaffen habe. Sie hat angegeben, dass sie selbst überrascht war, wie viele kreative Ideen ihr gekommen sind. Sie habe früher gerne gebastelt, aber dieses Hobby in den letzten Jahren vernachlässigt. Sie wolle sich in Zukunft wieder mehr Zeit dafür nehmen.

Die Klientin hatte jedoch Zweifel, ob das Bild wirklich dauerhaft etwas an ihrem Anliegen verändern würde. Ich habe sie dazu eingeladen, das Bild an einem Ort ihrer Wahl aufzuhängen und jeden Tag einmal anzuschauen und zu beobachten, ob das etwas mit ihr macht. Die Klientin hat gesagt, dass Sie das Wort an die Innentüre ihres Kleiderschranks aufhängt.

Ich habe die Klientin zuletzt auf das Thema Geld angesprochen. Die Klientin hat gesagt, dass sie nicht viel Geld für eine Hochzeit ausgeben möchte. Aber dass sie in dieser Sitzung kein neues Thema besprechen und nicht weiter darauf eingehen möchte. Sie möchte sich zunächst Gedanken machen und das Thema in einer weiteren Sitzung beleuchten. Wir haben uns zu einer dritten Sitzung in einem Abstand von 14 Tagen verabredet.

6. Selbstreflexion

In dem wing-wave Modul während meiner Ausbildung zum systemischen Coach, habe ich den Myostatik-Test kennengelernt. In einer der Pausen habe ich mir, die von der Trainerin mitgebrachte Literatur angeschaut. Dadurch bin ich auf das Buch „Magic Words“ aufmerksam geworden. Ich habe mir das Buch privat bestellt und mich in die Thematik eingelesen. Dadurch wurden mein Interesse und meine Neugierde geweckt, die aus meiner Sicht kreative Methode anzuwenden.

Dadurch, dass ich die Klientin bereits aus einer ersten Sitzung kannte, wusste ich, dass sie vermutlich offen einer neuen kreativen Methode gegenübersteht. Ich habe mich darauf verlassen, dass sie mir offen sagen würde, wenn sie sich mit der Methode unwohl fühlt.

Die Klientin und ich empfanden den vierzehntägigen Rhythmus unserer Treffen als angenehm.

Durch den Abstand zwischen den Sitzungen konnte ich mich auf die Methode Magic Words vorbereiten, indem ich das Buch gelesen habe.

Die Anwendung der Methode hat sehr gut funktioniert. Die Klientin hat sich auf die Methode eingelassen. Häufig hat sie etwas länger überlegt, kam dann allerdings mit Ideen, wie Sie das Wort darstellen möchte. Es war sicherlich von Vorteil, dass die Klientin kreativ ist.

Den Einsatz der Methode halte ich nach heutigem Stand für gut. Es ist sicherlich von Vorteil, dass die Klientin aus ihrem einstigen Stresswort ein neues positives „Magic Word“ geschaffen hat.

Dennoch kann ich selbst derzeit noch nicht einschätzen und bin mir unsicher, inwieweit dieses Bild langfristig eine Auswirkung auf ihr Anliegen haben wird.

Ein Aspekt den ich beim nächsten Mal vertiefen bzw. ergänzen möchte, ist die Frage, was die Klientin mit ihrem Endbild bzw. der positiven Konnotation macht. Hier bietet es sich an einen Anker zu setzen. Des Weiteren würde ich beim nächsten Mal das andere Stresswort „Verpflichtungen“ nochmal testen und ggf. ebenfalls zeichnen lassen. Darüberhinaus hätte ich die Klientin früher fragen können, ob weitere Verzierungen notwendig sind, sprich noch intensiver auf das „Magic Word“ eingehen.

Ob ich die Methode dauerhaft anwenden werde, weiß ich noch nicht. Die Methode war gut durchführbar, allerdings muss ich Erfahrungswerte sammeln, wie effektiv sie ist. Vorrangig werde ich mich zukünftig wieder den systemischen Fragen und Methoden, wie dem inneren Team widmen und von diesem Gebrauch machen.

Eine weitere spannende Erkenntnis war dennoch, dass das Thema Geld aufgekommen ist und, dass die Klientin ein verloren geglaubtes Hobby wiederentdeckt hat. Das finde ich sehr positiv.

Ich bin gespannt, welche Erkenntnisse und Auswirkungen die Klientin in unserem dritten Gespräch schildern wird. Ich werde die Methode Magic Words in meinen Werkzeugkoffer aufnehmen.

7. Fazit

Die Zusammenarbeit während der beiden Termine haben die Klientin und ich als positiv erlebt. Die Klientin ist aktiv in ihrer Rolle gewesen und hat sich gut auf die Interventionen eingelassen. Ich bin mir bewusst, dass nicht jeder Klient/jede Klientin direkt zu Beginn so offen und verantwortungsbewusst gegenüber fremden Methoden ist. Das Vertrauen war aufgrund der vorangegangenen Sitzung gegeben.

Zusammengefasst bin ich mit dem Coachingverlauf zufrieden. Ich bin glücklich, dass ich im Rahmen der Ausbildung die Möglichkeit hatte unterschiedliche Methoden kennenzulernen und diese in der Praxis anwenden zu können.

Es hat Spaß gemacht und wir haben eine Verbesserung bei dem Wort erreicht. Ich freue mich zukünftig auf weitere Coaching Sitzungen, werde die Magic Words Methode jedoch systemischen Fragen nicht vorziehen. Die Methode ist für mich keine Methode, die ich in einer ersten Sitzung anwenden würde, da wichtige andere Themen ansonsten vielleicht nicht zur Sprache kämen.

8. Quellenverzeichnis

Besser-Siegmund, C.: Magic Words, Jungfermann, Paderborn 2012.

Besser-Siegmund, C. & Siegmund, H. (Hrsg.): wingwave-Coaching- Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Jungfermann, Paderborn 2001.

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 „Stresswort-Hochzeit“ (eigene Nachzeichnung)

Abbildung 2 „Wortstrukturanalyse-Hochzeit“ (eigene Nachzeichnung)