

Anwendung des Restriktionsmodells nach Gunter Schmidt – Lösungsorientierter Ansatz

Erklärung Methode: Umgang mit dem Unveränderbarem

Restriktion = stammt vom lateinischen Wort restrictio

Synonym: Beschränkung, Einschränkung, Begrenzung

Bedeutung: Verringerung der Handlungsmöglichkeiten (Quelle de.wiktionary.org)

Ziel: Gestaltungsprozess des Klienten wieder in Gang setzen und Möglichkeiten entwickeln
Selbstermächtigung

Situationen in denen das Sehnsuchtsziel unerreichbar scheint könnten:

- Einflüsse von außen, die eine Umsetzung z.Zt. verhindern
z.B. Corona-Pandemie, Krieg, Umweltkatastrophen, Soziales System
- Hürden, bei denen uns noch Ressourcen fehlen z.B. Berufswechsel oder Aufstieg
- Existenzielle oder gesundheitliche Sorgen, Ängste

Begleitend können körperliche und physische Phänomene im Gespräch auftreten:

- Schmerzen (symptomatisch z.B. Migräne, Rücken...)
- Einfrieren, erstarren, fliehen oder Kampf
- Gedankenkarussell um das was nicht möglich ist – z.B. Schlafprobleme, depressiv
- Erleben sich als Opfer und werten sich selbst ab
- Wenn unter enormer Kraftanstrengung die Veränderung wiederholt mißlingt– folgt oft Frustration und das Unerwünschte scheint unveränderbar.

Strategie: Lösung der Restrektion und Fokus auf das was möglich ist

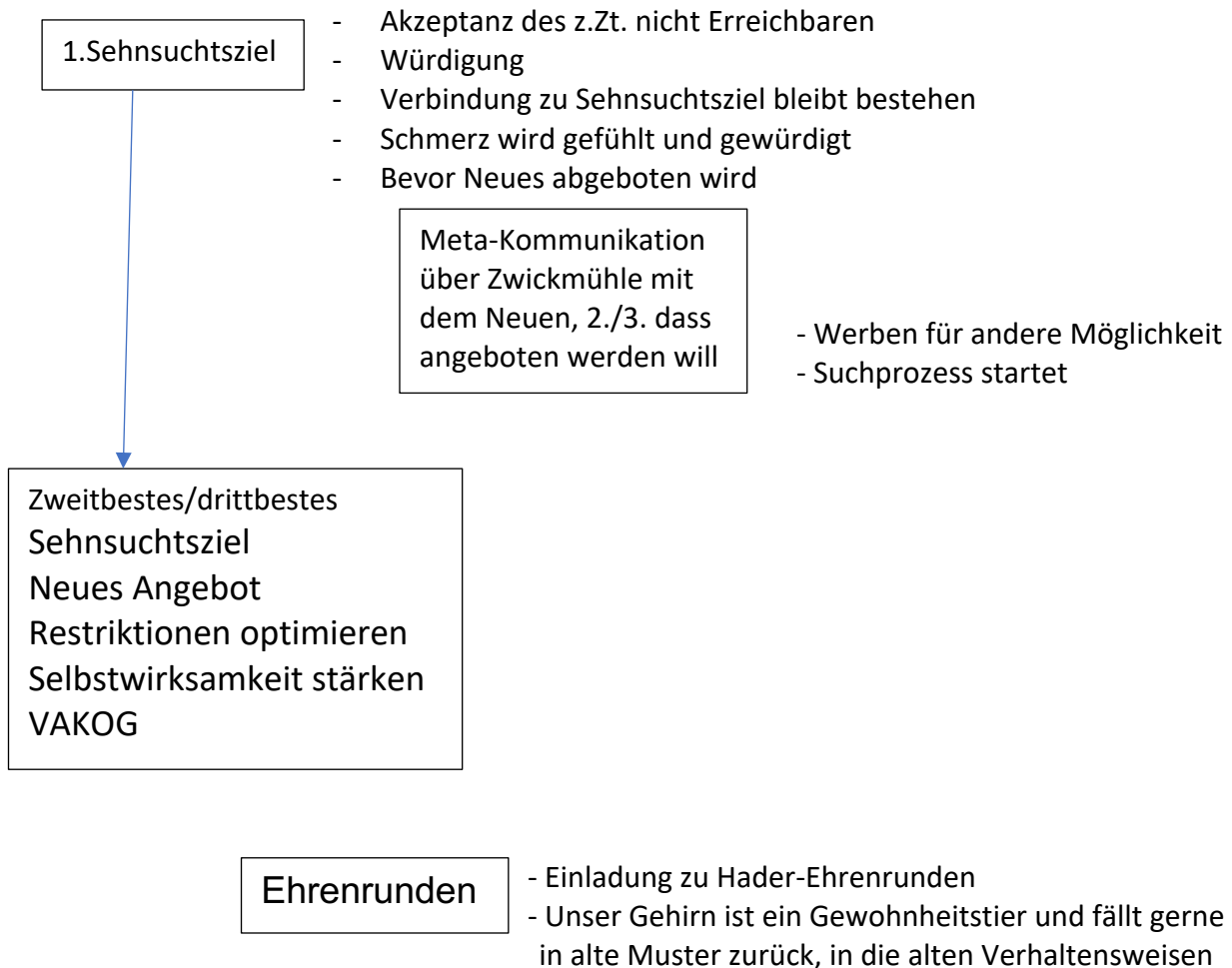
Wie:

1. Wertschätzende Würdigung des Unveränderbaren in seiner Tiefe und Tragik
2. Herausarbeiten, was das positive Motiv des Sehnsuchtsziel ist
3. Idee der Nabelschnur, der inneren Verbindung mit dem Sehnsuchtsziel
(Christoph Kottmeier) auch weiterhin verbunden...
4. Suchprozess mit hypnosystemischer Fragestellung starten
Mal angenommen, es gäbe noch ein zweit bestes Sehnsuchtsziel, wo sie auch...
erreichen, was ihnen so wichtig ..., was könnte das sein?
5. wenn gefunden vertiefen durch Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle (VAKOG)
6. Ökocheck – prüfen, ob das zweitbeste Ziel stark genug ist, um einen veränderten
Blick beizubehalten – Fokus auf zweit bestes Ziel oder drittbeste Ziel beizubehalten

Ehrenrunden: Da unser Gehirn gerne seine gewohnten Abläufe beibehält, kann es sein, dass wir manchmal in unsere alten gut geübten Muster gehen – hier hat Gunter Schmidt den Begriff der Ehrenrunde (statt Rückfall, oder Vorfall) geprägt, der sich hoffnungsvoller und zukunftsweisender anfühlt.


In der Praxis sprechen wir mit dem Klienten darüber und gehen noch einmal in die alte Situation – prüfen, ob zweitbestes Ziel Bestand hat ... wir ankern die Ehrenrunden und des sich im Drama suhlen als vollkommen o.k. ...auch weiterhin verbunden mit 1.Sehnsuchtsziel

Darstellung Restriktionsmodel nach Gunther Schmidt (2014) anhand des Fallbeispiels:



Anwendung in der Praxis:

Wiedergabe Klientengespräch März 2021:

Thema der Klientin	
	<p>Sehnsuchtsziel Wanderung auf dem E221 in Mallorca um Land, Menschen und Kultur zu erleben</p> <p>Zu sich selbst finden</p> <p>Durch die Corona Pandemie derzeit nicht durchführbar</p>
Bild pixabay.de	

	Persönliche Daten:	Rosi (50 Jahre), weiblich, verheiratet und Mutter von 2 erwachsenen Kindern, die gerade beide ausgezogen sind. Ist Hausfrau und arbeitet Teilzeit in einer Bäckerei.
Coach	Wofür sind sie heute hier?	
Coachee	<p>Ich würde gerne wieder einen Lichtblick sehen und mich besser fühlen. Irgendwie fühle ich mich den Corona Auflagen ausgeliefert. Jetzt habe ich 3 Jahre meine Eltern gepflegt und letztes Jahr ist dann erst mein Vater und dann meine Mutter gestorben. Das hat mich sehr mitgenommen. Dass war einfach zu viel. Jetzt habe ich nur noch den Wunsch auf der Wanderung des E221 in Mallorca zur Ruhe zu kommen und mich neu auszurichten. 1. Sehnsuchtsziel</p> <p>Die Sorge um meine Eltern und meine Familie hat doch sehr mein Leben bestimmt. Ich will etwas für mich tun. Mich erholen und mich irgendwie neu finden.</p>	
Coach	Würdigung des Anliegens + mitschwingen im Leid der Klientin Pacing – auch wenn es zur Zeit nicht erreichbar erscheinen würde...	
	Ja, das kann ich gut verstehen, da haben sie viel getragen. Die eigenen Eltern zu versorgen und für alle da zu sein, das Stelle ich mir	

	irgendwie nicht leicht vor. Da haben sie sehr viel getragen und waren für die anderen da und haben sich selbst hinten an gestellt. Eine liebe Tochter und Mutter waren sie da. Und irgendwie ist jetzt genug höre ich da raus – ist das so?
Coachee	Ja, genau. Ich habe gut funktioniert und jetzt fühle ich mich nur noch ausgelaugt und irgendwie Müde. Dann werde ich ungerecht und mürrisch zu meinem Mann und den Kindern weil die Situation so aussichtslos ist.
Coach	Würdigen, Pacing und Verständnis für das Unveränderbare und den damit verbundenen Schmerz
	Verstehe ich sie da richtig, sie fühlen sich jetzt ausgelaugt und die Situation erscheint Ihnen irgendwie aussichtslos. Da verstehe ich sie gut, dass sie da nicht gut gelaunt sein können. Wer wäre das schon in solch einer aussichtslosen Situation...
Coachee	...stille, der Coachee nickt...und ist etwas in sich versunken...
Coach	...wartet eine Weile..
	Hypnosystemische Frage ... mal angenommen, sie blieben weiterhin mit ihrem Sehnsuchtsziel der Wanderung auf dem E221 verbunden, wie mit einer Nabelschnur, könnten Sie sich das bildlich vorstellen?
Coachee	Ja... immer noch in sich versunken, nachdenklich
Coach	Wie fühlt sich das für Sie an?
Coachee	Gut, damit verbunden zu sein. Fühlt sich gut an. Bild der Nabelschnur ...Stille
Coach	Metakommunikation über Zwickmühle – Bereitschaft für Neues Irgendwie fühle ich mich jetzt in einer Zwickmühle. Ihr Sehnsuchtsziel, dass haben wir ja gerade gesehen, ist zur Zeit nicht erreichbar und ich würde sie einmal einladen, nur wenn sie wollen, mal von außen zu betrachten, ob es vielleicht noch ein zweitbestes Sehnsuchtsziel gäbe...
	Hypnosystemische Frage Und wenn es nun solche ein Ziel gäbe, mal angenommen und sie blieben auch weiterhin wie mit einer Nabelschnur mit ihrem 1. Sehnsuchtsziel verbunden, also es bliebe ihnen erhalten, was könnte das noch sein? Was könnte ein zweites oder drittes Sehnsuchtsziel sein, wo sie irgendwie zur Ruhe kommen ...was jetzt erreichbar wäre...
Coachee	Innerer Suchprozess startet
Coach	Hypnosystemische Frage nur mal angenommen, es gäbe da etwas, dass vielleicht nicht ganz so ist wie das Sehnsuchtsziel, aber vielleicht in der Nähe ... was könnte das sein, Zweitbestes Sehnsuchtsziel
Coachee	wenn ich in unserem Garten bin und in der Erde grabe, pflanze und säe, den Garten so richtig schön mache, den Duft der Erde, das Vogelzwitschern ...da kann ich dann ganz bei mir sein....oje, jetzt merke ich gerade, dass da immer noch auf mich zugegriffen werden kann und mein Mann oder die Kinder etwas von mir wollen könnten... das ist, wie

	wenn dann eine dunkle Wolke aufzieht und dann ist die Ruhe und das bei mir sein vorbei...
Coach	Spiegeln, Pacing habe ich sie richtig verstanden, das Tun in ihrem Garten, der Duft der Erde und das Vogelzwitschern ...sind erholsam und sie können dann ganz bei sich sein...wenn sie da für sich allein sind...also mit dem Vogelzwitschern allein im Garten....
Coachee	Ja, das fühlt sich gut an. (lächelt)
Coach	Mal angenommen, ihr Mann und ihre Kinder wollten auch, das sie sich besser fühlen, ...also davon gehe ich stark aus, dass sie das wollen... Systemische Frage was könnte die Familie tun, dass sich diese Gefühl von ich bin dann ganz bei mir und allein ...einstellen könnte... was könnte das sein?
Coachee	nickt und überlegt... (Suchprozess) Ich könnte mit ihnen reden...dass ich Zeiten für mich alleine brauche ...verwundert! Das war mir gar nicht klar, dass ich Zeiten für mich alleine brauche... (freudig, ethnusiastisch) Vielleicht könnte es dann auch so sein, dass ich mir dafür einen festen Tag einrichte, an dem ich keine Hausarbeit mache und nicht arbeite ...wir könnten dann beim Lieferdienst Essen bestellen und so tun als wäre Urlaub...vielleicht könnten wir das auch eine ganze Woche so machen... Ich spreche mal mit meinem Mann, was der dazu meint.
Coach	Würde ihnen das auch helfen sich wieder neu zu finden?
Coachee	Ja, auf jeden Fall. Beim Gärtner kommen mir immer die besten Ideen Komisch, dass ich das total vergessen habe...
Coach	Verstärken, Pacing, Spiegeln ...das ist ganz normal und natürlich, dass kenne ich auch ... wenn viel los ist, man so gefordert ist, dann fallen einem die einfachsten Dinge nicht ein... Brauchen Sie jetzt noch etwas? Fühlt es sich so für Sie stimmig an?
Coachee	Nee, mir geht es richtig gut.
Coach	Hypothetische Frage Ich will da nochmal auf Nummer sicher gehen, mal angenommen, dass reisen zu ihrem Sehnsuchtsziel zieht sich noch eine Weile hin...ist dann ihr zweitbestes Ziel ausreichend um ihnen die Ruhe und Erholung zu geben, die sie brauchen?
Coachee	Ja, auf jeden Fall...und dann lege ich mich in die Sonne mit einem guten Buch und genieße....vielen Dank, für den Lichtblick!

Zusammenfassung:

Das Restriktionsmodell von Gunter Schmidt eignet sich hervorragend, wenn es für den Coachee unmöglich erscheint, sein Sehnsuchtsziel zu erreichen. Er schon viel versucht hat und sich als Opfer der Umstände fühlt, sich selbst abwertet und seine selbstwirksame Handlungsmacht durch den Fokus auf die Begrenzung stagniert.

In der Arbeit mit dem Restriktionsmodell wird ein Prozess angeregt, der dem Coachee durch die Würdigung des gegenwertigen Zustandes und die Akzeptanz seines Erlebens ermöglicht, nach einem zweiten oder dritt besten Ziel zu suchen.

Das 1. Sehnsuchtsziel bleibt im Coachee-System weiterhin bestehen, als z.Zt. nicht möglich (es wird nichts verloren). Dadurch ist die Bereitschaft zur Veränderung des Fokus auf ein jetzt mögliches erreichbares zweit bestes Ziel gegeben.

Der Coachee kommt raus aus seiner destruktiven Gedankenspirale und ist in der Lage andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen, die ihn auch glücklich machen.

Gunter Schmidt hat zusätzlich noch darauf hingewiesen, dass der Mensch gerne in alte Verhaltensmuster zurückfällt und das in Ordnung ist. Er nennt sie Ehrenrunden.