

Systemisches Coaching

Wie Gedanken unsere Wirklichkeit formen

Nicole Ried

Ausbildung zum Systemischen Coach

Inkonstellation

Vorwort	3
Definition Coaching	4
Abgrenzung Therapie und Beratung	4
Systemisches Coaching	4
Konstruktivismus	5
Tools und Methoden	7
Positive Konnotation	8
Warum ein Problem etwas gutes ist	8
Systemische Fragen	9
Aktives Zuhören	11
Aufmerksamkeitsfokussierung	12
Fazit	13
Quellen	15

Vorwort

„Oh wie schön ist Panama“. Das durfte ich im Januar 2020 feststellen. Diese drei wöchige Reise sollte dazu dienen endlich Zeit für mich zu finden und mich nur mit mir zu beschäftigen. Aber wie so oft im Leben kam alles anders. Ich hatte eine wunderschöne Zeit, aber alleine war ich nie. Das war aber auch egal, weil ich so glücklich war wie lange nicht mehr.

Wieder zu Hause angekommen bin ich zunächst emotional in ein Loch gefallen. Aus dem Paradies zurück in den Alltag. Das war der Moment in dem ich angefangen habe zu bemerken, dass mir etwas fehlt. Ich habe angefangen mich zu fragen, warum ich zu Hause nicht glücklich bin. Mich überhaupt zu fragen was mich glücklich macht, was ich eigentlich will und vom Leben erwarte, was für mich den Sinn des Lebens ausmacht. Die Fragen waren allerdings schnell wieder in den Hintergrund gerückt. Arbeit, Veranstaltungen, Feiern, Freunde, der Alltag hatte mich schnell wieder. Das Leben ging weiter. Das Gefühl der Leere blieb bestehen, obwohl ich es fleißig versucht habe zu verdrängen. Eigentlich war doch alles gut.

Dann passierte etwas womit niemand gerechnet hat. Der Ausbruch der weltweiten Corona Pandemie. Plötzlich gab es keine Veranstaltungen und Feiern mehr, Freunde und Familie durfte man auch nicht mehr treffen. Die Arbeit ist zwar geblieben, aber ohne die netten Kollegen, isoliert alleine von zu Hause aus. Da war es wieder, dieses Gefühl der Leere. Und all die Fragen kamen erneut auf. Nun konnte ich sie aber nicht mehr verdrängen.

Es musste erst eine historisch einmalige Krisensituation eintreten, um mir Zeit für mich zu nehmen, meiner inneren Stimme zu zuhören und mich den essentiellen Fragen meines Lebens zu stellen. Mir wurde klar, dass ich überhaupt nicht weiß was ich will und immer so gelebt habe, wie andere es von mir erwartet haben.

Ich fing an mich mit Achtsamkeit und Meditation zu beschäftigen und schnell folgten weitere Erkenntnisse. Das war der Beginn der Reise zu mir selbst. All die Erkenntnisse die ich hatte, die mir persönlich so viel gebracht haben, wollte ich weiter geben. Ich wollte anderen Menschen helfen denen es so ging wie mir, Menschen die bemerken, dass ihnen etwas fehlt, sich aber nicht erklären können was das sein könnte. Denn eigentlich ist doch alles gut.

Das brachte mich zu der Coaching Ausbildung bei Inkonstellation. Ohne genau zu wissen worauf ich mich einlasse und was Coaching eigentlich ist begann ich im November 2020 meine Ausbildung zum Systemischen Coach.

Wie meine Reise dort für mich weiter ging und was ich noch alles lernen durfte, sowohl über Coaching als auch über nicht selbst möchte ich in meiner Abschlussarbeit vorstellen.

Diese Erkenntnisse haben mein Leben zum positiven verändert und vielleicht inspirieren sie den ein oder anderen sich ebenfalls auf die Reise zu begeben und sich die entscheidende Frage zu stellen: Was will ich?

Definition Coaching

Sonja Radatz beschreibt Coaching als eine Art Tanz, es wirkt leicht und einfach wenn man es von außen beobachtet, dabei ist es harte Arbeit, sowohl für den Coach als auch für den Klienten. Der Coach weiß nie, mit welchem Thema der Klienten zu ihm kommt und auch der Verlauf des Coachings ist ungewiss und nicht vorhersehbar. Als Coach muss man den Weg des Klienten mitgehen, ihn begleiten ohne die Richtung vorzugeben. Wohin es geht bzw. gehen kann wissen weder Klient noch Coach. Coaching ist ein ergebnisorientierter Prozess, der sich an der Problemlösungsfähigkeit des Klienten orientiert.

Durch Fragen und Methoden hilft der Coach dem Klienten dabei, sein Problem von außen zu betrachten, er hebt ihn also auf die Metaebene und er bezieht dabei alle relevanten persönlichen, organisatorischen, kulturellen und zwischenmenschlichen Betrachtungsweisen mit ein. Das kann dem Klienten dabei helfen herauszufinden, was seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse sind und was von außen (von anderen Systemen wie Familie, Freunde, Arbeit, Gesellschaft) erwartet wird. Es kann auch dazu führen, dass der Klient Glaubenssätze erkennt und auflösen kann.

Abgrenzung Therapie und Beratung

Coaching ist ein Beratungsprozess, zur Unterstützung des Klienten bei alltäglichen Fragen der persönlichen Lebensführung im beruflichen und privaten Bereich. Es ist keine Beratung im eigentlichen Sinne, da hier keine Ratschläge vorgegeben oder übermittelt werden. Der Coach begleitet den Klienten auf seinem Weg hin zur Lösungsfindung und unterstützt ihn dabei. Damit ist Coaching prozessorientierte Hilfe zur Selbsthilfe.

Coaching ist keine Therapieform. Man kann mit Coaching keine Krankheiten heilen oder therapieren, es eignet sich ausschließlich für die Arbeit mit gesunden Menschen. Sollte auch nur der Verdacht hin zu einer (psychischen) Erkrankung bestehen ist ein entsprechend qualifizierter Psychotherapeut oder Arzt zu kontaktieren.

Systemisches Coaching

Der Begriff System stammt aus dem griechischen und bedeutet so viel wie „aus mehreren Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes“ also die Gesamtheit von aufeinander bezogenen und miteinander verbundenen Elementen.

Man spricht in verschiedenen Kontexten von Systemen, für das systematische Coaching relevante Systeme sind Familien-, Organisations- und Unternehmenssysteme, aber auch Zweiersysteme wie beispielsweise die Ehe oder auch das eigenen innere System.

Es ist fast unmöglich Vorhersagen bezüglich der Dynamik in (lebenden) Systemen zu treffen, da sie der ständigen Beeinflussung und Wechselwirkung durch die Systemelemente unterliegen und die Systemelemente sich auch untereinander beeinflussen. Sie sind autopoetisch, d.h. sie können sich selbst erschaffen, erhalten und erneuern.

Das bedeutet, dass wir als Systemelement den Systemen in denen wir uns bewegen nicht hilflos ausgeliefert sind. Wir bestimmen und beeinflussen sie kontinuierlich mit. Wenn wir etwas an einem System ändern wollen, können wir immer damit anfangen, etwas an uns selbst zu ändern, denn eine Änderung unseres eigenen Verhaltens hat immer auch Auswirkungen auf die anderen Systemelemente und auf das System an sich. Sollten wir feststellen, dass eine uns befriedigende Veränderung nicht möglich ist, steht es uns ebenso frei das entsprechende System zu verlassen.

Die Systemelemente verhalten sich nicht beliebig, sie richten ihr Systemverhalten nach für das jeweilige System geltenden Regeln und Gesetzen, Strukturen und Mustern aus. Als Coach muss mir bewusst sein, dass ich ein System, zu dem ich nicht gehöre, weder beeinflussen noch ändern kann. Dazu zählen die Systeme in denen sich der Klient bewegt, ebenso wie sein inneres System. Aber ich kann zusammen mit meinem Klienten das gemeinsame Beratungssystem immer wieder aufs neue gestalten, damit wir uns beide wohl fühlen.

Sonja Radatz spricht hier von der systemischen Haltung (Teil-der-Welt-Haltung).

Viele Menschen betrachten ihre Struktur, ihre Systeme, als gegeben und nicht veränderbar. Wir sind eben wie wir sind. Das ist natürlich sehr bequem, da wir so gar nicht erst versuchen etwas verändern zu wollen, dass man nicht ändern kann, nämlich uns selbst. Diese Haltung ist aber keineswegs mit Faulheit (zumindest nicht bei allen) zu verwechseln, sonder oft lediglich Unwissenheit. Die Unwissenheit darüber, dass wir selbst unseren Fokus lenken und unsere Wirklichkeit konstruieren können.

Konstruktivismus

Der Mensch hat keinen unmittelbaren Zugriff auf die objektive Realität. Er konstruiert sich seine eigene individuelle Wirklichkeit anhand dessen, was er mit seinen Sinnen wahrnimmt und auf Grund seiner Vorerfahrung interpretiert. Seine Wirklichkeit ist also immer subjektiv und ausschnitthaft.

Diese kurze Aussage beinhaltet für mich die zwei wichtigsten Aspekte die ich in der Coaching Ausbildung gelernt habe, als Coaching Tools und für meine persönliche Weiterentwicklung.

Der erste Punkt ist, dass jeder einzelne Mensch die Wirklichkeit auf seine ganz eigene Art und Weise wahrnimmt. Das bedeutet, dass ich zwar das gleiche Problem haben kann wie mein Klient, aber meine Lösung eine völlig andere sein kann und auch ziemlich sicher sein wird, als die seine. Wir haben in unserem bisherigen Leben unterschiedliche Dinge erlebt und gesehen, wir achten auf unterschiedliche Dinge, nehmen sie anders wahr, wir haben andere Prioritäten usw. Es macht also gar keinen Sinn dem Klienten eine vorgefertigte Lösung zu präsentieren, die auf meiner eigenen Wirklichkeit basiert. Die perfekte Lösung für den Klienten liegt im Klienten selbst. Was oft fehlt ist der Zugang zu dieser Lösung, der Weg dorthin. Wir können und dürfen unsere Klienten dabei unterstützen den Zugang zu ihrer eigenen Lösung zu finden.

Weitere wesentliche Teile dieser Haltung sind Demut und Wertschätzung. Es ist völlig egal wie ich das Problem des Klienten bewerte. In seiner Welt ist es ein Problem, das ihm wichtig ist und an dem er arbeiten möchte. Deshalb ist es so wichtig, dass ich als Coach das Problem des Klienten wertschätze und ihm zeige, dass es ok ist das er, bzw. ein Teil von ihm, das Problem hat.

Der zweite wichtige Aspekt, für mich sogar der wesentlichere, der in der Aussage über den Konstruktivismus steckt ist, dass sich jeder Mensch seine Wirklichkeit selbst konstruiert. Jeder einzelne von uns hat es selbst in der Hand wie diese Konstruktion aussieht und wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen. Ist das Glas halb leer oder halb voll? Entscheide ich mich morgens wenn ich aufstehe zu lächeln und mich auf den Tag zu freuen oder schlechte Laune zu haben weil der Wecker klingelt? Bin ich unzufrieden und nehme alles hin oder nehme ich die Dinge selbst in die Hand und ändere etwas? Da wir uns also unsere Wirklichkeit selbst erschaffen, erschaffen wir uns auch unsere eigenen Probleme, die wir oft mit viel Energie und Hingabe pflegen. Wir sind aber ebenfalls in der Lage, unsere eigenen Lösungen zu konstruieren und zu erschaffen. An dieser Stelle kann der Coach den Klienten unterstützen, indem wir ein Bewusstsein dafür schaffen was möglich ist und den Klienten zurück in die Selbstverantwortung bringen. Hier zeigt sich die in der Definition erwähnte Problemlösungsfähigkeit des Menschen.

Die Erkenntnis, dass es wirklich so einfach sein kann etwas zu ändern, weil es immer unsere Entscheidung ist und wir immer eine Wahl haben, wie wir die Welt, unsere Welt, betrachten, hat mir persönlich ein völlig neues Leben ermöglicht. Die Voraussetzung dafür ist zu allererst herauszufinden, was meine eigenen ganz persönlichen Bedürfnisse sind. Und zwar wirklich meine eigenen und nicht die Erwartungen von meinem Umfeld an mich, oder das was ich denke was von mir erwartet wird.

Wie man einen Zugang zu seinen Bedürfnissen und seinen Problemlösungsfähigkeiten bekommt und wie ich als Coach andere dabei unterstützen kann soll im folgenden beschrieben werden.

Tools und Methoden

Wenn eine Person, einschließlich mir selbst, eine Unzufriedenheit feststellt und der Entschluss gefasst wird etwas ändern zu wollen, dann ist bereits der erste wichtige Schritt getan. Tatsächlich sogar der erste entscheidende Schritt für ein Coaching, denn es heißt: kein Coaching ohne Auftrag. Die Entscheidung für ein Coaching muss immer vom Klienten kommen. Es gibt einige Ausnahmen und Sonderfälle, insbesondere im beruflichen Kontext, auf die an dieser Stelle aber nicht weiter eingegangen wird, da diese für diese Arbeit nicht relevant sind.

Sonja Radatz beschreibt folgende Punkte, bei denen ein Coaching (auch ein Selbstcoaching) ansetzen kann:

- Verlassen eines sozialen Systems
- Mögliche Veränderung des Systems durch Veränderung des Klienten
- Herausfinden der eigenen Ziele, Werte, Kernkompetenzen (der eigenen Identität -> wer bin ich und wer will ich sein)
- Erkennen und verändern von eigenen Handlungsmustern und Prozessen, um nach außen anders agieren zu können
- Veränderung von Entscheidungsstrukturen bzw. das Treffen von konkreten Entscheidungen
- Veränderung von Kommunikationsmustern (nach innen und außen)
- Veränderung von Glaubenssätzen (Maximen für das eigenen Handeln)

Es gibt viele verschiedene Methoden und Tools, die ich in einem Coaching anwenden kann, um an den oben beschriebenen Punkten anzusetzen. Und es gibt mindestens genau so viele Argumente, die meine Entscheidung als Coach beeinflussen, für welches Instrument ich mich letztlich entscheide. Dazu zählen neben dem Kontext und meinen eigenen Präferenzen und Vorlieben natürlich vor allem womit sich der Klient am wohlsten fühlt. Während sich die eine Person ganz wunderbar ein Gefühl vorstellen und personifizieren kann, wird der zahlengesteuerte Geschäftsmann eventuell seine Schwierigkeiten damit haben. Wenn sich jemand schon eine Weile mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, wird es der Person vermutlich leichter fallen die eigenen Werte und Ziele zu definieren als jemandem, dem diese Frage zum ersten mal gestellt wird.

Daher möchte ich mich im folgende auf einige wenige Basiselemente beschränken, die Bestandteil jedes Coachings sein sollten und die man oft auch wunderbar im Alltag oder bei sich selbst anwenden kann. Wie heißt es so schön: Die einfachsten Dinge erzeugen oft die größte Wirkung.

Positive Konnotation

Man kann seine Wahrnehmung schon allein durch die positive Veränderung seiner Sprache beeinflussen. Deshalb ist es wichtig wie wir kommunizieren, sowohl mit anderen aber auch mit uns selbst.

Um herauszufinden, wie die Kommunikation mit uns selbst aussieht müssen wir unsere innere Stimme wahrnehmen. Oft beschimpfen wir uns innerlich und merken es nicht einmal. Wir sagen zu uns selbst Sätze wie „Du bist so dumm“, „Du kannst ja gar nichts“, „Jetzt hast du das schon wieder falsch gemacht“. Es ist wichtig, dass uns dieses Verhalten bewusst wird und wir darauf achten wie unser innerer Dialog aussieht. Das können wir üben, indem wir uns morgens im Spiegel anlächeln und uns ein Kompliment machen und etwas wertschätzendes sagen. Wir müssen lernen wieder achtsam mit uns umzugehen. Wie sollen wir denn gut mit unseren Mitmenschen umgehen, wenn wir nicht mal gut mit uns selbst umgehen?

In Bezug auf unsere äußere Wahrnehmung und unsere Mitmenschen ist das Reframing eine hilfreiche Methode. Ich kann meinen Nachbarn als Spießer bezeichnen oder anerkennen, dass er sehr wertorientiert ist. Ich kann einen Freund geizig nennen oder loben wie sparsam er ist.

Selbst bei dem Kollegen den ich überhaupt nicht leiden kann, lässt sich die eine Sache finden, die positiv an ihm ist. Wenn ich mich im nächsten Gespräch genau darauf konzentriere, dann macht das bereits einen entscheidenden Unterschied in meiner Haltung aus, die auch mein Gegenüber wahrnehmen wird.

Coaching kann ebenfalls dabei helfen, den Problemfokus zu verlassen. Oft verwenden wir sehr viel Zeit und Energie darauf ein Problem Tod zu diskutieren. Es kann hier bereits helfen, durch gezielte Fragen nach den Zielen und Wünschen des Klienten den Fokus weg vom Problem auf das Ziel hin auszurichten. Ziele sollten immer positiv formuliert werden: statt weg von - hin zu, statt nicht mehr - stattdessen.

- Ich möchte nicht mehr unzufrieden sein. Ich möchte zufrieden sein.
- Ich möchte aufhören zu rauchen. Ich möchte rauchfrei leben.
- Friedensdemo statt Anti Kriegs Demo.

Doch Probleme sind nicht grundsätzlich schlecht. Wir brauchen sie sogar um weiter zu kommen. Wie das aussieht soll im nächsten Punkt beschrieben werden.

Warum ein Problem etwas gutes ist

Wenn man das Deutsche Wort „Problem“ googelt erhält man Definitionen wie „schwer zu lösende Aufgabe“ eine „nicht entschiedene Frage“ oder Erklärungen wie „etwas, was Ärger und Unannehmlichkeiten bereitet“. Insbesondere im deutschsprachigem Raum ist ein Problem zu haben oft negativ behaftet. Eine wie es scheint unlösbare Aufgabe, etwas schlechtes, mit dem man nichts zu tun haben möchte. Eine unüberwindbare

Hürde, von der man sich besser abwendet. Besser man versucht erst gar nicht diese Hürde zu nehmen bevor man noch bei dem Versuch scheitert. Das ist die Grundlage auf der sich viele Menschen ihre Wirklichkeit konstruieren.

Aber was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Im Zweifel ändert sich nichts. Aber was wäre wenn man es doch versucht und Erfolg hat?

Im Cambridge Dictionary findet man als Definition für den Begriff Problem die Erklärung „a question to be answered or solved“. Das ist eine viel positivere Herangehensweise. Ein Problem ist etwas das ich lösen oder beantworten kann. Der Fokus wird direkt auf den Lösungsweg gelenkt. Es ist eine Herausforderung an der ich wachsen kann. In dem ich handele kann ich nur gewinnen und sei es nur an Erfahrung die mich reicher macht. Coaching hilft Menschen dabei ihren Blickwinkel zu verändern und dadurch wieder handlungsfähig zu werden. Man sieht ein Problem plötzlich als etwas gutes. Etwas auf das man sich freut, da am Ende eine Belohnung in Form einer Lösung wartet.

Wenn ich mir vorstellen kann etwas zu realisieren ist es im Prinzip schon in meinem Handlungsrepertoire. Wenn ich also vor einem Problem, oder besser ausgedrückt: vor einer Herausforderung stehe und ich mir eine mögliche Lösung vorstellen kann, dann kann ich auch danach handeln. Nicht von jetzt auf gleich, es ist immer ein Prozess, aber der beginnt mit dem ersten Gedanken. Dieser Prozess ist immer die Entwicklung hin zur Lösung und das ist immer mein eigener Prozess und meine eigene Entwicklung.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das: Wenn ich an Punkt A bin und das Problem vor mir habe und ich mache auch nur den ersten Schritt, in welche Richtung auch immer, bewege ich mich. Diese Bewegung wäre ohne das Problem nicht zustande gekommen. Ich wäre an Punkt A stehen geblieben. Warum auch nicht? Wenn es mir dort gefällt habe ich auch keinen Grund mich zu bewegen. Aber gleichzeitig werde ich mich dann mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht weiterentwickeln. Denn Entwicklung erfolgt nur durch Bewegung. Das bedeutet, dass wir die größte Chance zur Weiterentwicklung und zum Wachstum aus einer Problemsituation heraus erhalten.

Systemische Fragen

Die Basis des systematischen Coachings sind die systematischen Fragen. Sie beleuchten das zwischenmenschliche Miteinander und bringen eine gewisse Messbarkeit in die Bewertung einer Situation bzw. eines Verhaltens. Durch geschicktes Fragen bringen wir den Klienten dazu in eine andere Richtung zu denken. Das fördert Reflexion des Klienten und schafft Verständnis in Hinblick auf fremdes Denken, Wollen oder Fühlen. Dadurch werden neue Perspektiven geschaffen, die Handlungs- und Entscheidungsspielräume vergrößern. Es gibt verschiedene Arten von systemischen Fragen. Die wesentlichsten sollen im folgenden beschrieben werden.

Offene Fragen

Systemische Fragen sind offen und bringen Menschen zum Erzählen, im Gegensatz zu geschlossenen Fragen, die sich nur mit ja oder nein beantworten lassen.

Offene Fragen sind W-Fragen:

- Wer, was, wie, wodurch, wo, wieso...?

Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen beziehen andere Personen, Systeme oder innere Teile mit ein. Sie bilden das Herzstück der systemischen Fragen. Durch sie bringe ich den Klienten dazu seinen Blickwinkel zu verändern in dem ich ihn dazu einlade andere Positionen einnehmen.

Dadurch werden Perspektivwechsel, neue Sichtweisen und neue Handlungsoptionen konstruiert.

- Was würdest du einem Kollegen in dieser Situation raten?
- Was würde mir dein bester Freund / deine beste Freundin über dich erzählen?
- Welcher Teil von dir hat das Problem? Welche gute Absicht hat dieser?
- Was würde dein Kunde empfehlen, um das Problem zu lösen?

Hypothetische Fragen

Hypothetische Fragen sind eine Einladung zum Gedankenexperiment. Der Klient kann, erstmal in der Theorie, eine neue Wirklichkeit und damit neue Handlungsspielräume erschaffen. Dadurch erweitert er seinen Fokus. Mit anderen Worten: Der Klient wird dazu eingeladen eine neue Wirklichkeit zu konstruieren.

- Mal angenommen, das Problem würde nicht existieren. Was könntest du dann nicht lernen?
- Stell dir mal vor, du würdest den neuen Job annehmen. Was wäre dann anders? Wie würdest du dich fühlen?
- Stell dir mal vor, der Konflikt wäre gelöst? Wie würdest du reagieren?
- Mal angenommen, Zeit würde keine Rolle spielen. Wie sähe dein Alltag aus?

Skalierungsfragen

Skalierungsfragen machen ein Thema messbar. Dadurch kann der Klient, für sich selbst und für mich als Coach, einordnen, wie schwerwiegend das Problem ist oder auch wie wichtig die Lösung. Die Skala beläuft sich meistens von 0 bis 10. Es müssen klare Überschriften sowie konkrete Formulierungen der Skalenendpunkte gefunden werden.

- Thema: keine Motivation bei der Arbeit
- Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 für keine Motivation am Arbeitsplatz steht und 10 für ich bin total motiviert, es könnte nicht besser sein. Wo befindest du dich gerade?

Dadurch lässt sich feststellen, wo der Klient steht, wo er hinmöchte (oft muss es gar nicht die 10 sein) und wie er dahin kommt.

- Was müsstest du tun, um eine Stufe höher zu kommen?
- Was würde XYZ sagen, wenn du da bist?
- Was wäre dann anders?

Klienten können meistens den nächsten kleinen Schritt benennen, um die Situation zu verbessern.

Es geht nicht darum von der einen Stufe auf die nächsthöhere zu gelangen, sondern was auf der höheren Stufe anders ist und vor allem wie der Klient dahin kommen kann.

Metaphernfragen

Bei dieser Fragetechnik geht es darum die Metaphern des Klienten aufzunehmen um so seine Gefühlswelt mit einzubeziehen. Beispielsatz: „Mein Leben ist eine Baustelle“

- In welchem Bauabschnitt befindet sich die Baustelle?
- Welche Gewerke sind beteiligt?
- Wann wird Richtfest gefeiert?
- Wie sieht der fertige Bau aus?

Verschlimmerungsfrage

Durch die Verschlimmerung wird eine Irritation beim Klienten ausgelöst. Ihm soll bewusst gemacht werden, wenn er das Problem verschlimmern kann, dann hat er auch Einfluss darauf es zu verbessern oder gar zu lösen. Er wird so in die Selbstverantwortung gebracht.

- Was müsstest du tun um das Problem zu vergrößern, das Verhältnis zu verschlechtern, damit der Konflikt so richtig eskaliert?

Systemische Fragen bringen diejenigen zum Denken, die nach Lösungen suchen, also zumindest wahrgenommen haben, dass eine Situation nicht optimal läuft. Es sind Denkfragen, die den Klienten zum nachdenken anregen, da sie sich nicht auf vorhandenes Wissen beziehen, sondern vom Klienten abverlangen sich in etwas oder jemand anderen hineinzusetzen oder in eine veränderte Situation hinein zu fühlen. Sie verlangen aber nicht nur dem Klienten einiges ab, sondern auch dem Coach. Er muss geduldig sein und die Denkpausen des Klienten abwarten ohne diese zu unterbrechen. Und vor allen Dingen muss der Coach dem Klienten zuhören.

Aktives Zuhören

Einander zuzuhören ist ein wesentlicher Bestandteil für die Qualität von Beziehungen, insbesondere in der zwischen Coach und Klient.

Aktives Zuhören bedeutet, dass man sich wirklich auf sein Gegenüber einlässt. Es ist eine innere Haltung die ich einnehme, die dem anderen suggeriert, dass er gehört wird. Ich lasse den anderen erzählen und falle ihm nicht ins Wort, auch nicht um Verständnisfragen zu stellen.

Meine ganze Gestik und Mimik drückt aus „Ich höre dir zu“ und „Ich verstehe dich“ durch beispielsweise verständnisvolles Nicken oder hochziehen der Augenbrauen. Mein Fokus ist komplett auf den Klienten und seine Erzählung gerichtet.

Das allein kann schon eine Intervention darstellen, da sich viele Menschen zunächst einmal verstanden und wertgeschätzt fühlen wollen.

Systemische Coaches verbringen viel Zeit damit, bedingungslos zuzuhören und ihre eigenen Ziele, in Bezug auf den Klienten, loszulassen.

Zuhören ist die wichtigste Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation. Nach Otto Scharmer gibt es vier Ebenen des Zuhörens:

1. Downloading: Ich nehme das wahr was ich schon kenne und interpretiere es durch meine Konstruktion der Wirklichkeit
2. Factual: Ich höre etwas mir unbekanntes, das noch nicht in meiner Wirklichkeit vorhanden ist, gleiche es aber immer noch mit meinem Vorwissen ab
3. Empathic: Ich versuche mich in die andere Person hineinzusetzen, spüre mich in ihre Konstruktion der Wirklichkeit hinein, um so ihre Wirklichkeit zu verstehen und das gesagt darauf zu beziehen
4. Generative: Ich versuche aus dem gesagtem herauszuhören, welches Potenzial und welche Ressourcen in der anderen Person stecken. Das ist das schöpferische Zuhören.

Es fällt mir natürlich leichter Empathie zu zeigen, wenn meine Wirklichkeit der der anderen Person zumindest ähnelt. Wenn ich es dann noch schaffe heraus zu hören, welche Ressourcen in meinem Gegenüber schlummern, kann ich meine Fragen so ausrichten, dass auch mein Gegenüber diese in sich selbst entdeckt.

Einander zuzuhören und aufeinander zu achten, in dem ich dem anderen nicht ins Wort falle oder indem ich versuche dem anderen meine Wirklichkeit aufzudrücken (oft nicht einmal bewusst oder aus einer bösen Absicht heraus), kann und sollte jeder von uns in seinen Alltag integrieren. Unser Umfeld wird es uns danken.

Aufmerksamkeitsfokussierung

Unser Handeln und unser Verhalten wird durch unsere Gedanken bestimmt. Wenn wir etwas nicht zuerst in unseren Gedanken kreiert haben wird es nicht motorisch umgesetzt. Wir müssen also anders denken, wenn wir anders handeln wollen. Ein erster Schritt ist hier unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten was gut läuft und nicht auf das Schlechte.

Die Chancen in Problemen wahrzunehmen, wie weiter oben bereits beschrieben, und nicht die Gedanken auf ein mögliches Scheitern hin auszurichten, ist eine Möglichkeit der Umsetzung. Insbesondere in Konfliktsituationen ist es hilfreich nach der guten Absicht meines Gegenübers zu suchen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass mein Konfliktpartner aus purer Boshaftigkeit handelt, nur alleine um mir Schaden zu wollen. Wenn ich mich also frage, was die eigentliche Intention hinter dem Handeln ist, ändere ich den Fokus meiner Aufmerksamkeit und erzeuge damit Verständnis.

Meine bewusste Wahrnehmung der Umwelt ist abhängig von meiner Aufmerksamkeitsfokussierung und diese wird durch meine Gedanken gesteuert. Ein Beispiel: Wenn ich darüber nachdenke mir ein rotes Auto zu kaufen, werde ich plötzlich überall rote Autos sehen. Die Anzahl der roten Autos in meinem Umfeld hat sich nicht geändert, nur nehme ich sie plötzlich bewusst wahr.

Im Coaching kann ich die Aufmerksamkeit des Klienten auf seine Stärken und Ressourcen lenken, um ihn so wieder in seine Kraft zu bringen. Ich kann beispielsweise erfragen welche Herausforderungen er bisher gemeistert hat und welche Eigenschaften ihn dabei geholfen haben. Den Fokus auf vergangene Erfolge zu lenken kann dabei helfen aktuelle Krisen zu meistern. Dadurch kann der Klient zurück in seine Selbstverantwortung kommen.

Fazit

Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch, jeden Tag seine eigene Welt konstruiert, dann werden wir flexibler in unseren Handlungen. Wir lassen nicht mehr alles geschehen. Wir realisieren, dass wir auch andere Erklärungen für unsere Wahrnehmungen zulassen können und selbst entscheiden was wir wie konstruieren. Das ist eine Haltung, eine Weltanschauung für die ich mich jeden Tag bewusst entscheiden kann. Dadurch bin ich geradezu gezwungen ins Handeln zu kommen. Ich komme vom Sein und alles geschehen lassen ins Tun und nehme die Dinge selbst in die Hand. Besser ausgedrückt: Ich verlasse meine Opferhaltung, in der ich allen anderen die Schuld an meinem Unglück gebe und übernehme selbst die Verantwortung für das was ich tue.

Deshalb ist eine der wichtigsten Fragen für mich, sowohl im Coaching als auch an mich selbst: Was will ich?

Nicht was wollen die anderen von mir oder was denke ich, was die anderen denken, was ich will usw.

Herauszufinden was meine ganz eigenen Bedürfnisse sind und danach zu leben, frei von Erwartungen, das ist das größte Geschenk das ich durch die Coaching Ausbildung bei Inkonstellation erhalten habe.

Dieses Geschenk durch die richtigen Fragen und Methoden an andere Menschen weiterzugeben, das macht für mich Coaching aus.

Die Coaching Ausbildung hat mir gezeigt, wie viel Potential in mir steckt und was alles möglich ist. Wenn man sich etwas vorstellen kann, wenn man in der Lage ist ein Ziel, eine Vision in seinen Gedanken zu erschaffen, dann kann man es auch erreichen. Denn unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Du möchtest ein glückliches Leben führen? Dann fang damit an Dinge zu tun die dich glücklich machen und trenne dich von denen die es nicht tun. Höre nicht auf das „man kann doch nicht“ und „das geht doch nicht“ in deinem Kopf, denn das krierst du selbst. Sage dir stattdessen „ich kann das“ und „ich schaffe das“ und dir wird sich eine ganz neue Welt öffnen. Deine Welt. Der erste mutige Schritt beginnt im Kopf. Wenn man sich traut zu träumen, ist man den ersten Schritt schon gegangen.

Quellen

Skript „Systemische Coaching Ausbildung“ Inkonstellation

Radatz, Sonja (2010): Einführung in das Systematische Coaching. Heidelberg (Carl-Auer), 4. Aufl.

Patrzek, Andreas (2017): Systematisches Fragen - Professionelle Fragetechnik für Führungskräfte, Berater und Coaches. Wiesbaden (Springer Gabler), 2. Aufl.

(Indl-Beilfuß, Carmen (2021): Fragen können wir Küsse schmecken - Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg (Carl-Auer), 10. Aufl.

<https://www.duden.de>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/System>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Problem>

https://de.wikipedia.org/wiki/Systemisches_Coaching

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/german-english/problem>