

Kleine Auswahl erkenntnisreicher Momente

Christian G

2022

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Mein Einstieg in die Ausbildung	3
Der Start mit dem „wertschätzenden Interview“	3
Die Frage an jeden von uns: „Wofür bist Du hier?“	3
Einige Grundlagen des systemischen Coachings	4
„Die Aufnahmefähigkeit des Menschen ist auf ca. 40 Bit/Sekunde begrenzt während 11,2 bis zu Millionen Bit/Sekunde auf einen Menschen wirken“	4
„Das menschliche Gehirn kann nur in Sequenzen arbeiten.“	4
„Neuroplastizität“	4
„Studie zum Thema Wohlergehen“	5
„Denken passiert in Bildern.“	5
„Komfortzone – Lernzone – Panikzone“	5
„In jeder Handlung liegt eine gute Absicht.“	5
„Mini-Mimik – Wahrnehmung“	6
„Wenn ich das Problem als Bedürfnis sehe komme ich schnell voran.“	6
„Die Verantwortung für den Prozess liegt beim Coach – die Verantwortung für die Lösung liegt bei dem Klienten.“	6
Einige Techniken aus dem systemischen Coaching	7
„Kein Warum? – besser Wofür?/Stattdessen?/Sondern?“	7
„Problemlösegyrnastik – zwischen Reiz und Wahrnehmung gibt es eine Lücke und diese Lücke kann ich füllen. Das ist mein Handlungsspielraum.“	7
„Möglichst immer über den Anteil der Person und nicht die Person an sich sprechen.“	7
„Verschlimmerungsfragen nicht auf Verschlimmerung des Verhaltens von anderen beziehen!“	8
„Gerade bei dem Restriktionsmodell das Thema unendlich wertschätzen und würdigen.“	8
Fazit.....	8

Einleitung

Viel Zeit ist vergangen seit dem Anfang des Jahres und diese Zeit steckt voller Erkenntnisse für mich als Person, für mich im Beziehungsgeflecht mit meinen Mitmenschen, für mich in Organisationen und für mich als Teil der Welt.

Ich habe mich entschlossen, diese Arbeit dafür zu nutzen, aus meiner Sicht erkenntnisreiche Momente während der Module der letzten Monate wiederzugeben. Diese Arbeit hat keinen Anspruch auf Richtig- und/oder Vollständigkeit. Sie dient lediglich meiner eigenen Reflektion.

Dabei werde ich so vorgehen, dass ich aus meinen Notizen zunächst Sätze oder auch nur Stichwörter übernehme, teilweise prüfe und dann die Bedeutung für mich als Person und mein Leben darlege. Dabei möchte ich **ausdrücklich betonen**, dass diese Sätze/Stichwörter meinen Notizen entstammen und nicht gezwungenermaßen widerspiegeln, was genau von den Coaches/Teilnehmern gesagt wurde.

Mein Einstieg in die Ausbildung

Der Start mit dem „wertschätzenden Interview“

- ➔ Ohne vorher ein Wort miteinander zu wechseln wurden wir in Gruppen eingeteilt. In den Gruppen sollten wir die Methode des positiven Spekulierens anwenden. Dabei nahmen wir uns in der Gruppe für jeden Teilnehmer einzeln fünf Minuten Zeit. Während alle anderen Teilnehmer wertschätzende Aspekte und positive Eindrücke über diese Person direkt an diese Person richteten, durfte der Teilnehmer im Fokus kein direktes Feedback dazu geben, nur aufnehmen. Danach wurde reihum gewechselt, so dass jeder Teilnehmer der kleinen Gruppe einmal im Fokus stand.
- ➔ Nach der Erfahrung glaube ich, dass das wertschätzende Interview eine wunderbare Art und Weise ist sich gegenseitig in einer Gruppe von unbekanntem Menschen kennenzulernen. Ich hoffe alle anderen Teilnehmer wurden durch diese Technik so angenehm und herzlich in der Coaching Ausbildung willkommen geheißen wie ich es für mich empfunden habe. An dieser Stelle nochmal ein fettes Dankeschön.

Die Frage an jeden von uns: „Wofür bist Du hier?“

- ➔ Um ehrlich zu sein hatte ich mir vor der Anmeldung nie explizit diese Frage gestellt. In diesem Moment, in dem die Frage in den Raum geworfen wurde, wurde ich schon leicht nervös. Ich wusste nicht was ich sagen sollte, sobald ich an der Reihe wäre. Während alle anderen Antworten gaben, sprudelte ein Durcheinander aus ganz unterschiedlichen Gedanken und Gefühlen in mir hoch. Als ich dran war, versuchte ich die eigentliche Antwort zu umgehen mit einem „Ich weiß nicht, wofür ich mich hier genau angemeldet habe. Ich bin gespannt, was mich erwartet.“ Allerdings war unser Mentor-Coach in dem Moment hartnäckig und hakte nach und dann kam überraschenderweise die folgende Antwort: „Ich bin hier um meinen Platz in der Welt zu finden, um den Menschen zu dienen und mehr Spaß und Freude in die Welt zu bringen.“ Hinterher war ich überrascht und gerührt von meinen eigenen Worten, so dass ich mir sicher war, dass es passend war was ich gesagt hatte. Im Nachgang habe ich mir des Öfteren diese Antwort nochmal durchgelesen.
- ➔ Für die Zukunft nehme ich mir im Vorhinein Zeit mir gründlich zu überlegen und zu verschriftlichen, wofür genau ich welche Fortbildung mache. So bin ich sicher, dass ich noch fokussierter in weitere Aus-/Fortbildungen starten kann.

Einige Grundlagen des systemischen Coachings

„Die Aufnahmefähigkeit des Menschen ist auf ca. 40 Bit/Sekunde begrenzt während 11,2 bis zu Millionen Bit/Sekunde auf einen Menschen wirken“

- ➔ In den Phasen, in denen ich zukünftig konzentriert arbeiten möchte, werde ich also dafür sorgen, dass ich die von mir veränderbaren Einflüsse von außen soweit wie möglich reduziere. Bei meinen bisherigen Selbsttests behaupte ich den Unterschied in meiner Arbeitsweise und auch in den Ergebnissen bereits bemerkt zu haben. Ich werde weiter testen, um für mich die Grundlage und die Umgebung zu finden, in der ich schnellstmöglich in den Flow komme.

„Das menschliche Gehirn kann nur in Sequenzen arbeiten.“

- ➔ Irgendwie war das einer der Notizen, bei denen ich dachte ich müsste mal im Internet nachschauen. Nach meiner Internetrecherche bin ich zu dem Schluss gekommen, dass dieser Satz so nicht stimmt, sondern es bei der Arbeitsweise vielmehr auf die jeweils angesprochene Gehirnhälfte ankommt. Wie die Quelle der OECD darstellt, arbeitet die linke Gehirnhälfte sequentiell, die rechte Gehirnhälfte geht hingegen simultan vor.¹
- ➔ Sehr oft habe ich in anderen Vorträgen/Vorlesungen bereits gehört, dass aufgrund der sequentiellen Arbeitsweise des Gehirns wir Menschen generell nicht auf Multitasking ausgelegt sein würde. Der oben erwähnte Beitrag der OECD würde meine bisherige Annahme, dass das Gehirn sequentiell vorgeht zumindest für die rechte Gehirnhälfte widerlegen.
- ➔ Dem Beitrag nach zu urteilen, ist Multitasking definitiv nicht für logische, analytische, rationale oder intellektuelle Arbeiten gewinnbringend einsetzbar, da die linke Gehirnhälfte dadurch aktiviert wird. Diese arbeitet sequentiell und springt dann ständig zwischen den unterschiedlichen Aufgaben hin und her. So gibt es keine Möglichkeit für mich in den Zustand des Flows zu kommen.

„Neuroplastizität“

- ➔ Mein Gehirn ist mein ganzes Leben veränderbar und damit lernfähig. Das heißt, dass ich mein Leben lang Neues erlernen kann. Diese Fähigkeit scheint an sich wissenschaftlich erwiesen zu sein. Kinder seien „nur“ deswegen so lernfähig und so schnell im Lernen, weil sie noch keine „festgetretenen Trampelpfade“ gebildet haben und die anderen Strecken noch nicht vom dichten Bewuchs überdeckt sind.
- ➔ Je schwerer mir also das Lernen in bestimmten Bereichen fällt, desto mehr kann ich davon ausgehen, dass ich entweder zu wenig Vorwissen habe und/oder sich Trampelpfade bereits festgetreten haben. Mehr und mehr dieser Trampelpfade möchte ich entdecken, hinterfragen und je nach Wunsch/Sinnhaftigkeit die alternativen Strecken wieder begehbar machen. Nur so kann ich schnell lernen und die besten und geeignetsten Strecken ausfindig machen und wenn ich möchte zu Trampelpfaden werden lassen.

¹ <https://www.oecd.org/education/cei/neuromyth6.htm>

„Studie zum Thema Wohlergehen“

- ➔ Aussage 1. Studie: äußere Umstände haben nur zu ca. 10% Einfluss auf unser Wohlbefinden
- ➔ Aussage 2. Studie: Verhalten und Haltung haben zu ca. 40% Einfluss auf unser Wohlbefinden
- ➔ Im Umkehrschluss bedeutet das für mich als Person, dass ich mich unter fast allen äußeren Umständen wohlfühlen kann – wenn dem so sein sollte möchte ich gerne erkunden, wie das in erster Linie für mich und mein Leben noch besser funktioniert und ich mich weniger und weniger von äußeren Umständen leiten lasse – zumindest nicht ins Negative. Weiterhin möchte ich wissen wie ich meinen Beitrag dazu leisten kann, einerseits das Bewusstsein dafür und andererseits diesen Zustand an sich bei anderen Menschen hervorzurufen.

„Denken passiert in Bildern.“

- ➔ Der Mensch kann ein Bild nicht nicht denken. Deswegen können wir uns auch beispielsweise nicht vorstellen nicht mehr zu rauchen.
- ➔ Das bedeutet für mich, wenn ich bei mir selbst bestimmte Verhaltensweisen ablegen möchte, sollte ich es nicht einfach nur dadurch tun, indem ich die alten unerwünschten Verhaltensweisen negiere/integriere, sondern indem ich mir neue, aus meiner Sicht bessere Verhaltensweisen vorstelle und diese dann bildlich darstelle.
- ➔ Ich bin überzeugt davon, dass gut geschriebene Texte, gut klingende Musik und schöne Bilder/Filme mit positiven Gedanken die Menschen in eine andere Stimmung versetzen können. Wenn ein Mensch sich also kontinuierlich und aktiv mit solchen Medien selbst füttert, denke ich ist es möglich eine positive Grundstimmung bei diesem Menschen einzupflanzen.
- ➔ Für mich selbst möchte ich mir vornehmen, gezielter gute Bücher, Filme und Musik auszuwählen. Dadurch erhoffe ich mir unter anderem, dass ich ein Großteil derzeit in einer positiven Grundstimmung bin, mir schneller neue Denkweisen und auch neue Verhaltensweisen aneignen kann.

„Komfortzone – Lernzone – Panikzone“

- ➔ Der Klient bewegt sich in seiner Komfortzone – für eine Veränderung muss er ins Lernen kommen – ich muss nur aufpassen, dass es ihn nicht überfordert und der Schritt aus der Komfortzone für ihn zu groß ist und er nicht in die Panik verfällt. Die Verteilung der Zonen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Während sich der eine in der Komfortzone bewegt, befindet sich der andere bereits kurz vor der Panikzone. Dafür gilt es sich als Coach zu sensibilisieren.
- ➔ Für mich ist es also wichtig mein Gefühl und mein Bewusstsein zu schärfen, wo sich der Klient befindet und wie groß der Schritt sein darf, damit er den größtmöglichen Lerneffekt hat und trotzdem nicht in Panik verfällt.

„In jeder Handlung liegt eine gute Absicht.“

- ➔ Die Aneignung der Überzeugung, dass hinter jeder Handlung eines jeden Menschen in jeder Situation eine gute Absicht steckt, stellt mich in mancherlei Situation vor eine mehr oder weniger große Herausforderung. Allerdings stelle ich fest, dass ich, je öfter ich diesen Satz lese und je öfter ich mich in gewissen Situationen daran zurückerinnere, ruhiger werde in mir selbst mit meinen Gedanken und Gefühlen. Als einfaches Beispiel kann ich hier den Straßenverkehr nennen, in dem ich mich entscheiden kann, mich über eine bestimmte

Verhaltensweise aufzuregen oder eben die gute Absicht dahinter zu verstehen versuche. Damit wird die Handlung für mich verständlicher und nachvollziehbarer, so dass meine Aufregung sich legt oder gar nicht erst aufkommt. Das wünsche ich mir in Zukunft noch intensiver umsetzen und in mehr und mehr Situation anwenden zu können.

„Mini-Mimik – Wahrnehmung“

- ➔ Bei der Mimikresonanz kannst Du den Zeitraum verkürzen, nicht aber, dass Du unterbewusst eine Mikroexpression zeigst.
- ➔ Mikroexpressionen sind auf der ganzen Welt gleich.
- ➔ Alle Menschen haben Mikroexpressionen für die sieben Grundemotionen.
- ➔ Ein für mich sehr spannendes Thema, mit dem ich mich nach der Ausbildung sicher intensiver beschäftigen werde. Ich möchte lernen diese Mikro-Mimiken schnell, korrekt und zuverlässig zu erkennen. Ich denke das ist eine sehr gute Möglichkeit, um die jeweilige Emotion meines Gegenübers einschätzen und auf diese reagieren zu können.

„Wenn ich das Problem als Bedürfnis sehe komme ich schnell voran.“

- ➔ Das ist interessant für mich, da ich bisher Probleme zunächst einfach oft als Probleme angesehen habe, aber nicht die dahinterliegenden Bedürfnisse in einem ersten Schritt berücksichtigt habe – durchaus kann ich mir vorstellen, dass die Herangehensweise schneller ist, die ursächlichen, direkt hinter dem Problem stehenden Bedürfnisse in einem ersten Schritt zu erarbeiten und zunächst darauf einzugehen.

„Die Verantwortung für den Prozess liegt beim Coach – die Verantwortung für die Lösung liegt bei dem Klienten.“

- ➔ Ich war sehr erleichtert diesen Satz mehrfach während der Module von unterschiedlichen Coaches ausgesprochen zu hören. Je öfter ich diesen Satz gehört habe, umso mehr löste sich der Druck der Suche und des Findens einer Lösung für des Klienten Problems.
- ➔ Für mich als Coach während des Einstiegs ins Coaching ist dieser Satz ein Satz, der mich bei der Arbeit sehr entlastet. Ich bin vorher sicherlich bis zu einem gewissen Grad davon ausgegangen, dass ich auch als Coach eine gewisse Verantwortung für die Lösungen habe. Angenommen die Lösungsfindung im Allgemeinen sowie die Qualität der Lösung hängen unter anderem von dem Prozess ab, so fühle ich mich als Coach indirekt doch wieder mitverantwortlich. Nichtsdestotrotz nimmt die Trennung der Verantwortung einen gewissen Druck von mir. Da ich normalerweise beratend tätig bin erwarten meine Kunden in meinem Bereich das Aufzeigen von Lösungen und das Aussprechen von Handlungsempfehlungen. Damit bin ich verantwortlich für die Lösung. Die Herausforderung besteht darin, mich in meiner Rolle als Coach davon freizusprechen eine bestimmte Lösung herbeiführen zu müssen, sondern lediglich den Prozess zur Lösungsfindung bei dem Klienten zu begleiten und für den Prozess die Verantwortung zu übernehmen. Das Bewusstwerden dieser Trennung zwischen Verantwortung für den Prozess und die Lösung gibt mir ebenfalls ein Gefühl der Freiheit und die Möglichkeit mich ganz und gar auf den Prozess zu konzentrieren.

Einige Techniken aus dem systemischen Coaching

„Kein Warum? – besser Wofür?/Stattdessen?/Sondern?“

- ➔ Anstatt „Warum?“ lieber eine der Fragen „Wofür?/Stattdessen?/Sondern?“ benutzen, da diese Fragen den Klienten nicht in die Rechtfertigung bringen. Diese Fragen können inflationär eingesetzt werden. Erst wenn der Klient keine Antworten mehr auf diese Fragen hat, dann ist der wirkliche Punkt erreicht.
- ➔ Für mich sind diese Punkte gut zu wissen, da ich gerne nachfrage, bis ich an dem eigentlichen Punkt angelangt bin. In den Übungen und auch im täglichen Leben habe ich den Unterschied gespürt zwischen dem Einsatz von „Warum“-Fragen im Vergleich zu den anderen Fragen. Ich war ziemlich erstaunt über den entspannten Austausch nach einer Wofür-Frage im Vergleich zu der gleichen Frage im Warum-Stil.

„Problemlösegyrnastik – zwischen Reiz und Wahrnehmung gibt es eine Lücke und diese Lücke kann ich füllen. Das ist mein Handlungsspielraum.“

- ➔ Diesen Zusammenhang zu verstehen hat mir noch einmal sehr deutlich vor Augen geführt, dass ich es bin, der mein Leben in der Hand hat, dass ich es bin, der entscheidet, ob und inwiefern er auf bestimmte Reize reagiert oder eben nicht reagiert oder auch anders als gewohnt reagiert. In dem Moment, in dem ich mir dessen bewusst bin, dass es diese Lücke gibt, bin ich dem Zusammenspiel zwischen Reiz und Reaktion nicht mehr machtlos ausgeliefert und reagiere automatisch, sondern ich bin mir über meine Entscheidungsfreiheit bewusst und kann selbst bestimmen, ob und wenn ja, wie ich reagiere. Das Wissen zu haben ist gut, in der Anwendung ist es teilweise für mich viel schwieriger, diese Zusammenhänge zwischen Reiz und Reaktion zu lösen bzw. die Lücke anders zu füllen als ich es gewohnt bin und die für mich bisher normale Reaktion durch eine neue Reaktion zu ersetzen.
- ➔ Um diese neuen Reaktionen auf Reize zu trainieren gibt es die sogenannte „Problemlösegyrnastik“. Dabei wird die Ursprungsreaktion mit dem Lösungsverhalten, der neuen Reaktion, verbunden, um beide Zustände miteinander zu vernetzen und so eine Grundlage für eine neue „Autobahn“ zu schaffen.
- ➔ Für mich kann ich das Tool sowohl für die Arbeit als Coach als auch für mich persönlich nutzen. Die größte Herausforderung liegt für mich darin zu entwickeln, welche Reaktion zukünftig hervorgerufen werden soll.

„Möglichst immer über den Anteil der Person und nicht die Person an sich sprechen.“

- ➔ Zur Veranschaulichung kurz folgendes Beispiel:
 - Aussage des Coachees: „Ich bin so ängstlich!“
 - Coach reagiert: „Ein Anteil von Dir sagt also, er habe Angst.“
- ➔ Ich finde es sehr beeindruckend, welchen Unterschied die Wortwahl des Coachs in solch einem Moment auslöst. Für den Coachee ist es wahrscheinlich so, dass er sich von seiner gesamten Person löst und die Angst nur noch einen Teil seiner Person ausmacht. Wie in diesem Fall relativiert das die Angst im Ganzen schon enorm, denn die gesamte Person steht nicht mehr im Fokus.

„Verschlimmerungsfragen nicht auf Verschlimmerung des Verhaltens von anderen beziehen!“

- ➔ Das ist für mich ein großer Lerneffekt aus einem Übungskoaching während eines Moduls. Dabei ging es um einen Konflikt des Klienten mit seinem Kind. Schnell ist bei mir das Kind in den Fokus gerückt und hypothetisch habe ich gefragt, was das Kind machen müsste, um den Konflikt zu verschlimmern. Einigermaßen schnell ist mir aufgefallen, dass ich auf dem falschen Weg bin und habe dementsprechend umgelenkt. Dabei ist mir jedoch einerseits bewusst geworden, wie schwierig das für mich ist, das so umzuwandeln, dass es für den Klienten in dem Fall schlimmer ist und auf der anderen Seite, wie schnell mir solch ein Fehler unterlaufen kann.
- ➔ Verschlimmerungsfragen sind ein sehr nützliches Tool, um dem Klienten bewusst zu machen, dass er Einfluss auf die Situation hat. Wenn er die Lage verschlimmern für sich kann, kann er sie im Normalfall auch verbessern.

„Gerade bei dem Restriktionsmodell das Thema unendlich wertschätzen und würdigen.“

- ➔ Meine erste Reaktion während des Democoachings und der stetigen Wertschätzung/Würdigung: „Mensch, die muss sich ja richtig auf den Arm genommen vorkommen.“ – ich war umso überraschter als die Antwort des Coachees aus dem Democoaching kam: „Das war wie Balsam für mich!“. Um ehrlich zu sein, konnte ich das irgendwie nicht so ganz glauben, bis dann die Zeit reif war für die Übung des Restriktionsmodells im Coaching selbst. Meine Erkenntnis: gefühlt kann der Coach das Thema wirklich total übertrieben wertschätzen/würdigen und bei einem guten Rapport zwischen Coach und Coachee wird der Coachee es zumindest als unglaublich guttunend empfinden.

Fazit

Ich bin froh, dass ich an der Ausbildung zum systemischen Coach teilnehmen darf, da ich in erster Linie sehr viele Grundlagen und Techniken kennenlernen darf, die sicherlich für mich persönlich und auch beruflich sehr gut einsetzbar sind. Zusätzlich dazu kann ich sagen, dass ich die in dieser Arbeit aufgeführten Punkte zu einem großen Teil sicherlich noch einmal sehr viel intensiver angehen werde. Ich bin gespannt welche Auswirkungen die weitere Auseinandersetzung mit dem systemischen Coaching im Allgemeinen bezüglich meiner beruflichen als auch meiner privaten Zukunft mit sich bringen wird.