

Das Erlebnis-Netzwerk

oder

IM

HIER & JETZT

ANGEKOMMEN

Eine Kurzgeschichte über
Persönlichkeitsentwicklung
von Markus Schäfers

**Abschlussarbeit im Rahmen
der Ausbildung zum Systemischen Coach
bei InKonstellation**

Mai 2023

PROLOG

Mitten in San Diego treffen sich drei Typen. Der **Agonist**¹, der **Synergist**² und der **Antagonist** auch bekannt als die Drei aus dem Team.

DIE DREI

“Verdammte Scheiße” schrie der Antagonist, “ ‘nen Scheiß muss ich”.

Der Antagonist war sehr verärgert. Schon wieder wurde erwartet, dass “etwas mehr” erledigt wird. Und das, wo er doch gerade heute ganz andere Dinge vorhatte und sowieso nicht wusste, wie überhaupt all dies zu schaffen ist. Immer wieder wurde er einfach übergangen und kam einfach nicht zum Zug. Dies musste sich ändern. So konnte es schliesslich nicht bleiben, oder?

Der Agonist hingegen wunderte sich darüber, dass der Antagonist sich schon wieder aufregte. Für den Agonisten war klar “Ich schaff das schon”. Natürlich, was denn auch sonst. Wenn nicht er, wer dann. Es gab schliesslich nichts Unmögliches. Frei nach dem Motto “Was nicht passt, wird passend gemacht” fängt der Agonist einfach an und macht das schon, ...irgendwie. Dabei spielt es keine Rolle was es kostet, welchen Preis er selbst zahlt und wem er damit alles vor den Kopf stößt, wie zum Beispiel dem Antagonisten.

Dieser hat eine riesige Wut auf den Agonisten. Der Agonist ist so in seinem Schaffensdrang und platzt schier vor Energie, doch wie soll er diese auf die Strasse bringen? Dazu fehlt im jede Idee.

Da kommt der Synergist um die Ecke. “Hallo Jungs”, ruft er in die Runde. “Na was steht an?” Er erkennt sofort den Ärger des Antagonisten und ahnt, dass er erneut zur rechten Zeit auftaucht, um einen Streit zu beenden. Die Situation scheint ausweglos, aber der Synergist ist zuversichtlich, auch dieses Mal alle einzufangen und vom mitmachen zu überzeugen. Er findet immer einen Weg und fängt an dem Agonisten zu erklären was zu tun ist und den Antagonisten damit zu beruhigen, dass eben schnell das auch noch geschafft wird.

¹ <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/agonist/1529> (08.05.2023) —> „Agonist m [von griech. agonistes = Streiter], Synergist, E agonist, ein Wirkprinzip, das eine spezifische Wirkung auf ein biologisches System ausübt. Im Gegensatz dazu steht der Antagonist, der diesem ursprünglichen Effekt entgegenwirkt. ... Die Begriffe Agonist und Antagonist werden in der Biologie häufig auch im übertragenen Sinne für funktionell gegeneinander wirkende Stoffe und Strukturen verwendet.“

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Synergist> (08.05.2023) —> „Synergist (von altgriechisch synergeín „zusammenarbeiten“)

DER ASSISTENT DES AUTORS

Doch wartet, worum geht es hier eigentlich? Was war den überhaupt passiert? Wer sind Agonist, Antagonist und Synergist. In welcher Beziehung stehen sie? Da kommt unser Protagonist dieser Geschichte ins Spiel. Nennen wir ihn Sandiego.

SANDIEGO

Nehmen wir an, Sandiego ist um die 50 Jahre alt, lebt in einem Eigenheim mit Garten zusammen, mit seiner Frau und seinem Sohn, in einem kleinen Ort, irgendwo auf dieser Welt; Sein Leben! Sandiego ist berufstätig und bringt ein ansehnliches Einkommen nach Hause. Ansehnlich, da darüber alle Wünsche der kleinen Familie erfüllbar scheinen und finanziell keine Sorgen bestehen. Alles in allem ein sorgenfreies Dasein, oder?

Ja, schon und trotzdem hat Sandiego den Wunsch nach Veränderung, trotzdem gibt es auch hier Schatten neben dem Licht. Sandiego macht sich auf den Weg, in seinem Leben mehr Klarheit und Sicherheit darüber zu bekommen, was er eigentlich will, warum er hier ist und was das alles eigentlich soll.

Nun, ganz so einfach ist es dann doch nicht. Sandiego ist schon lange auf dem Weg und diesen hier vollständig zu beschreiben, ist nicht im Interesse des Autors und auch nicht des Lesers, wahrscheinlich. Einfach zu häufig die falsche Abzweigung gewählt, in alten Mustern agiert und diverse Rückfälle und Enttäuschungen über eigene Handlungsweisen erfahren. Ihr kennt dies alle aus eurem eigenen Leben, oder? Konzentrieren wir uns also lieber auf das, was hier aktuell passiert, auf DAS WESENTLICHE.

DER AUTOR

“Oh, holy shit. Ich hab auch keine Ahnung worum es hier geht. Man, jetzt steht da “DAS WESENTLICHE”, wat weiß ich denn? Keine Ahnung, wohin dies hier führen wird, aber lassen wir den *Elefanten* mal laufen.”

“Wird schon werden.”, kann der Autor da ganz ganz leise hören und es scheint fast so, als wenn sich plötzlich das Bild eines kleinen, freundlich dreinblickenden Elefanten vor seinem geistigen Auge zeigt.

DAS TEAM

“Soviel zu den Gedanken des Autors. Macht es nicht unbedingt einfacher, hier jetzt von irgendwelchen Elefanten zu sprechen”, ist plötzlich von weiter hinten eine Stimme zu vernehmen. Ein breitschultriger Typ mit schlechter Laune betritt den Raum und nimmt ihn vollständig ein. Die Drei, also der Agonist, der Antagonist und der Synergist, gerade noch in ihrem Wunsch vertieft alles zu schaffen, springen schnell zur Seite, raffen in letzter Sekunde ihr Zeug an sich, bevor es von dieser Erscheinung achtlos zur Seite getreten werden kann. “Oh, man,...” kommt es von allen dreien wie im Chor, “... der schon wieder”. Bedrückende Stille macht sich breit und die Drei würden am liebsten ganz schnell Leine ziehen, weil mit dem wollen sie am liebsten nix zu tun haben. Bei den Dreien hat der Typ einen Namen, der Nervige Nörgler. Ständig taucht er ungefragt auf, stellt sich in den Mittelpunkt aller Dinge. So, als wenn es nichts anderes außer ihm selbst und seiner schlechten Laune geben würde, nimmt er auch keine Notiz von den Dreien und verbreitet selbige.

Der Synergist ist da ganz anders. Er hat immer eine “Gute Idee” und findet mit seiner optimistischen Art immer einen Weg, der irgendwie zu passen scheint. Der Nervige Nörgler macht seinem Namen alle Ehre und verdirbt damit meist allen die Laune. Manchmal stiehlt er auch die gesamte vorhandene Energie, bevor er sich wieder verzieht. Zum Glück hat der Synergist erst kürzlich entdeckt, dass er Zugang zu einem geheimen Energievorrat hat und somit jetzt immer in der Lage ist sich wieder aufzuffen. Dennoch hat er jetzt wirklich alle Hände voll zu tun, um irgendwie wieder für Gute Stimmung zu sorgen, weil Agonist und Antagonist oft erstmal wie gelähmt in einer Ecke kauern und völlig energielos auf nichts mehr Bock haben. Fast scheint es so, als wenn der Nervige Nörgler genau dies erreichen möchte und sodann zufrieden abzieht. Aber ist dies wirklich so?

Ja wer hätte dies nicht bereits geahnt. Hier sprechen Anteile von **Sandiego** oder, anders ausgedrückt, Mitglieder seines Inneren Teams; andere Seiten seiner Persönlichkeit.

Der Begriff “Inneres Team” wurde 1998 durch Schultz von Thun mit seinem Dritten Buch “Miteinander Reden 3” bekannt. Er ergänzte dort seine Kommunikationslehre um das Innere Team. Damit konnte diese Methode einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden und alsdann auch in der Selbsthilfe Anwendung finden. Tatsächlich ist das “..Innere Team eine Abwandlung der “Parts Party”, einer Methode der Systemischen

Familientherapie, die von Virginia Satir in den 1970er Jahren entwickelt wurde.”³

Doch was ist das innere Team eigentlich?

Laut Wikipedia⁴ ist das Innere Team ein Persönlichkeitsmodell, welches „die Pluralität des menschlichen Innenlebens oder Teile der Persönlichkeit (Selbst), mit der Metapher eines Teams und seines Leiters darstellt. Das soll die Problemlösung in schwierigen Situationen unterstützen und damit die Voraussetzung für eine klare und authentische Kommunikation nach außen bieten.

DER ASSISTENT DES AUTORS

Aha. Na, jetzt ist alles klar! Hab ich das richtig verstanden? Die Drei und auch der Nervige Nörgler sind Personen in Sandiego?

Vielleicht können wir es uns so vorstellen, dass dies nicht eigene Personen in der Person Sandiego sind, aber eigene Stimmen, mit denen Sandiego denkt. Oder zumindest denkt, dass er so denkt.

Kennen wir dies nicht alle aus unserem eigenen Leben, dass unsere Gedanken irgendwie Stimmen sind und manchmal verbinden wir, natürlich völlig unbewußt, mit dieser Stimme und dem, was wir da hören, sogar echte Personen aus unserem Leben. Manche dieser Stimmen hören sich wirklich gut an. Bei anderen fühlen wir uns energielos, fehl am Platz und ungeliebt.

- Ja, kommt mir irgendwie bekannt vor und Dir? -

Und wozu ist dies gut zu wissen?

SANDIEGO

Sandiego fühlt sich irgendwie unwohl. Grad eben war die Welt noch in Ordnung, aber jetzt herrschte “dicke Luft”. Sein Kopf fing an zu schmerzen. Dabei weiss er gar nicht so genau was überhaupt passiert ist. Eben noch war er mitten in seiner Präsentation und dann...! Ja, mitten in seinen Erklärungen zum aktuellen Status

³ https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team ; 10.05.2023

⁴ https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team ; 10.05.2023

seiner Projekte sah er seinen Chef mal wieder mit seinem Handy hantieren. Es schien, als wenn er schon wieder seiner Präsentation nicht folgte. War er gar nicht interessiert? Sandiego's Gedanken überschlugen sich. Sein Blick kreiste einmal schnell durch die Runde. Da waren seine Kollegen, die Abteilungsleitungen des Unternehmens. Sah überhaupt einer zu ihm? Sandiego fühlte sich zunehmend schlechter. Die vorherige Präsentation von Maier zur Personalsituation war mit großem Interesse beachtet worden und jetzt, ...seine...! Hatte er wieder irgendetwas verbockt?

Sandiego erinnerte sich jetzt auch daran, dass bereits vor dem Meeting alle zusammengestanden hatten. Alle außer ihm. Dazu kam er zu spät. Oder besser gesagt, er war der einzige, der wirklich pünktlich war - wie immer. Alle anderen waren einfach zu früh im Meetingraum. Als er eintraf, waren alle schon da und hörten bei seinem Erscheinen plötzlich auf zu reden. Im Nachhinein gewann er den Eindruck, dass die anderen sich dort vorher absichtlich ohne ihn getroffen hatten. Hatten sie sich nicht auch alle abgewandt als er ankam, mit diesem seltsamen Ausdruck im Gesicht?

Jetzt fiel ihm diese Situation wieder ein und er war überzeugt, dass alle über ihn geredet hatten. Sandiego fing an, in seiner Präsentation die einzelnen Sachthemen durcheinander zu bringen. Das unangenehme Gefühl wurde zunehmend größer. Das unangenehme Gefühl von allen beobachtet zu werden, auf dem Prüfstand zu stehen.

Hatten jetzt alle bemerkt, dass er doch nicht so gut war? Wollten "die" ihn etwa loswerden? Oder suchten "die" wieder einen Lückenbüßer, einen, dem man noch mehr aufhalsen konnte?

Irgendwie schaffte er es, seine Präsentation zu beenden, aber glücklich war er nicht. Er hatte gar nicht die erfolgreich umgesetzten Details und den großartigen Erfolg darlegen können. Alles hatte sich irgendwie ziemlich langweilig angehört für Sandiego. Die Resonanz danach war nicht das, was er ursprünglich erwartet hatte. Kein Wort zu seiner schlechten Performance, dafür aber noch mehr Arbeit. Wie immer. Mit ihm konnte man es ja machen. Sein Chef fragte ihn zwar, ob alles „OK“ sei, aber anscheinend wollte er es gar nicht wissen. Und wie immer hatte er „Ja“ gesagt, als sein Chef die Frage stellte, ob er, da Müller ja jetzt ausscheidet, dessen Projekte mal eben mit übernehmen kann. „Ich mach das schon“. Was sollte er ihm auch anderes sagen? Wahrscheinlich glaubt sein Chef, dass er es nicht schafft und will ihn so loswerden, weil er einfach eine Niete ist. Warum soll er sonst auch fragen. Je länger Sandiego darüber nachdachte, desto mehr Gegebenheiten fielen ihm ein, welche ihm seine fehlenden Kompetenzen deutlich zeigten. Zunehmend wurde er deprimierter. Wie sollte er diese zusätzliche Arbeit auch noch schaffen? Wieso mußte er sich damit auch noch abmühen? Gerade heute wollte er etwas ändern.

„Verdammte Scheiße“ dachte Sandiego, „nen Scheiß muss ich!“

Begeben wir uns einmal auf das Beobachtungsdeck und versuchen die Bruchstücke der Geschichte(n) miteinander zu verbinden.

Die Drei und der Nervige Nörgler sind also Mitglieder des Inneren Teams von Sandiego. Also eigene Seiten seiner Persönlichkeit die auf unterschiedliche Art und Weise in den Vordergrund treten und einen direkten Einfluss auf das Erleben von Sandiego haben. Oft ist uns gar nicht klar, dass nicht wir als ganze Person uns so schlecht fühlen, sondern dass einzelne Anteile unserer Persönlichkeit im Vordergrund agieren und vielleicht alle Anderen übertönen. So auch bei Sandiego. Sandiego erlebt in dieser kurzen Geschichte eine Frustration in der Arbeitswelt. Wahrscheinlich nicht die Erste. Vielleicht auch eine Überforderung. Er stellt sich zum wiederholten mal die Frage, ob er all dem gewachsen ist und auch ob dies der richtige Weg ist. In der beschriebenen Situation bekommt er zu all dem auch noch mehr aufgehalst und weiss gar nicht mehr, wie er dies schaffen kann. Er wird sich gewahr, dass es so nicht weiter gehen kann und dass er sich bisher noch nicht getraut hat, sich die Wahrheit einzugestehen. Sein Erleben der Situation während der Präsentation aktiviert Erinnerungen und verknüpft diese mit dem aktuellen Erleben. Er erinnert sich an andere Situationen, in denen er sich auch nicht beachtet erfahren hat. Man könnte sagen, Sandiego betritt mit seinem Erleben eine breit ausgebaute Strasse, die er schon viele hundert Male entlanggefahren ist. Sein Erleben der Situation wird geprägt durch seine Schlussfolgerungen aus seinem bisherigen Erleben. Seine gesamte Aufmerksamkeit⁵ richtet sich, vermutlich unbewußt, darauf aus, in der erlebten Situation bisher bekannte Merkmale, welche größtenteils eine negative Interpretation haben, zu entdecken. Da werden diese auch mit größerer Wahrscheinlich gefunden, wahrgenommen und entsprechend dem bisherigen Erleben interpretiert. Im Gegenzug finden sich deutlich weniger Anhaltspunkte für eine wohlwollende

⁵ Aufmerksamkeitsfokussierung

Prozess der aktiven, fokussierten Ausrichtung des Bewusstseins auf einen Wahrnehmungsgegenstand unter Vernachlässigung anderer, irrelevanter Reize. Aufmerksamkeitsfokussierung auf automatisierte Fertigkeiten (z. B. Handlungen, Bewegungen) kann das Ausführen der automatisierten Fertigkeiten (Handlungs- oder Bewegungsabläufe) behindern.

Klinische Bedeutung

V. a. bei der Symptomwahrnehmung von Bedeutung: Fokussierung der Aufmerksamkeit auf einzelne Funktionsbereiche, Organe oder kognitive Inhalte verstärkt deren Wahrnehmung und kann insbesondere mit verzerrten Interpretationen (selektive Aufmerksamkeit) zu Symptomen führen (u. a. bei hypochondrischer Störung, Somatisierungsstörung, Panikstörung)

<https://www.psychyrembel.de/Aufmerksamkeitsfokussierung/P052W> ; 10.05.2023

Interpretation. Sein bisher bekanntes Erleben wird auf diese Art und Weise weiter manifestiert. Mit anderen Worten, Sandiego's Erlebnis-Netzwerk⁶ wird aktiviert und weiter verfestigt.

Der Blick auf sein Inneres Team zeigt die Zerrissenheit zwischen den Dreien und dem Nervigen Nörgler, der völlig ignorant seine Kreise zieht und von allen Anderen gefürchtet wird. Die Drei, so verschieden sie sind, haben doch letztendlich ein gemeinsames Ziel; zusammen weiter. Auch wenn der Antagonist eigentlich die Schnauze voll hat, läßt er sich doch immer wieder vom Synergisten davon überzeugen mitzuarbeiten und hilft dem Agonisten in die Spur zu kommen. Der Synergist findet zu jeder Zeit den richtigen Dreh für die Bewegung und dann läuft es auch - aber zu welchem Preis.

Irgendetwas stimmt einfach nicht und dies zeigt sich deutlich im Auftreten des Nervigen Nörglers der immer wieder auftaucht, alles durcheinander wirbelt, für schlechte Laune sorgt. Noch will keiner mit dem Nervigen Nörgler etwas zu tun haben. Aber was wäre wenn sich dies ändern könnte? Was wäre, wenn all dies inhaltlich Sandiego bewußt wäre? Was wäre dann möglich?

SANDIEGO

„Diese heutige Präsentation werde ich mitnehmen, heute Abend, mit allem, was ich dazu denke. Das wäre ja gelacht!“ sagte Sandiego in Gedanken zu sich selbst.

Sandiego hat nämlich genug davon, erschöpft von der Arbeit nach Hause zu kommen. Nein, wir meinen hier nicht den freudig erschöpften Zustand, den man hat, wenn man sein Tagwerk erfolgreich vollbracht hat. Wir sprechen hier von dem Gefühl, wieder mal eben nicht geschafft zu haben was man sich vorgenommen hatte. Davon, dass für das, was geschafft ist, keine Anerkennung gegeben wird und davon, dass Sandiego sich selbst auch noch schlecht macht, indem er ständig seine Fähigkeiten in Frage stellt.

⁶ Das Erlebnis-Netzwerk ist ein Modell aus der Hypnosystemik und wurde durch Gunter Schmidt geprägt. Das Erlebnis-Netzwerk ist ein dynamisches, sich ständig veränderndes System an Erinnerungsphänomänen, das sowohl durch interne als auch externe Faktoren geprägt ist. Es bildet die Basis unserer individuellen Wahrnehmung und unseres Verhaltens.

Eigeninterpretation basierend auf folgender Vorlage:

https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psychosomatik/Dienstagskolloquium/2020/Vortraege/Schmidt_Gunther_Hypnosystemische_Psychosomatik_2021_01.pdf

Sandiego hatte sich bereits vor Wochen schweren Herzens dazu entschieden Hilfe in Anspruch zu nehmen. Heute Abend trifft er sich zum ersten Mal mit seinem Coach. Ja schwergefallen ist es ihm schon. Hilfe annehmen von einem Fremden, „Oh man, so weit kommt es noch“ hatte er immer gesagt. Aber jetzt hatte er sich entschieden und wird es einfach probieren.

Das Telefonat mit seinem Coach zur Terminabsprache und zum ersten Kennenlernen hatte ihm bereits gutgetan. Man, war der ruhig. Sandiego dachte: „So ruhig will ich auch gerne werden.“ Und wie geduldig er ihm zugehört hat. Sandiego war zwar nicht klar, was da genau auf ihn zukam, aber er wollte es auf sich zukommen lassen. Ein Freund hatte ihm kürzlich nach einem längeren Gespräch dazu geraten und ihm von seinem eigenen Coaching erzählt. Daher hatte er auch den Kontakt zu diesem Coach.

Julian ist sein Name. Julian hatte in dem Telefonat bereits erklärt, wie und was Coaching ist, bzw. was nicht, nämlich keine Beratung.

Sandiego war sehr froh, darüber zu erfahren, dass hier nicht wieder Einer tolle Tips und Tricks parat haben wird, um ihm zu erklären, was er bereits alles hätte tun können. Das konnte er wahrlich nicht gebrauchen. Immer diese Besserwisser. Als wenn er sich nicht selbst schon das Hirn zermartert hätte.

Julian sprach davon, wie entscheidend es für ihn als Coach ist, die richtige Haltung einzunehmen. Nämlich eine Haltung der Ahnungslosigkeit⁷, eine Haltung die aufrichtig daran interessiert ist zu erfahren, wie es für Sandiego ist. Er erwähnte irgendwas mit einer Insel. Aber das hatte Sandiego nicht verstanden.

Julian hatte auch erklärt, dass er gerne nach einem Modell vorgeht, um den Verlauf der Coaching Session für Sandiego sichtbar und transparent gestalten zu können. Er sprach davon, nach dem GROW-Modell zu arbeiten.

Sandiego hatte ein gutes Gefühl und freute sich auf den Coaching-Termin am Abend.

DER ASSISTENT DES AUTORS

Und was ist das GROW Modell?

⁷ Gunter Schmidt beschrieb in der Vortragsreihe zur „Einführung in die Ericksonische Hypnotherapie“ u.a. die Ahnungslosigkeit als eine Haltung dem Klienten gegenüber, welche es dem Coach ermöglicht in die Erlebniswelt des Klienten einzutauchen ohne etwaige Be- oder gar Verurteilungen und so den Raum der emphatischen Begegnung schafft und Vertrauen erzeugt. <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/5897>; 10.05.2023

GROW-MODELL⁸

Goal → Zuerst kommt die Zieldefinition. Also, welches Ziel möchte Sandiego mit dem Coaching erreichen? Bezogen auf die aktuelle Situation von Sandiego könnte es zum Beispiel wie folgt lauten: Ich möchte mir mindestens zwei meiner Ängste/Sorgen in beruflichen Situationen bewusst sein und 2-3 Ideen, wie ich zukünftig damit anders umgehen kann, haben.

Reality → Sandiego beschreibt, möglichst ohne persönliche Einfärbung, die Ist-Situation. Dies bietet dem Coach die Möglichkeit auf Sandiego's Insel (siehe auch Inselmodell⁹) wie ein Gast alles zu erfahren. Dazu bedient der Coach sich vieler Fragen.

Option → Hier geht es darum eine Veränderung für den Coachee¹⁰ zu erreichen. Man könnte auch sagen hier wird gearbeitet. Allerdings geht es darum, dass in unserem Fall Sandiego arbeitet und nicht der Coach. Sandiego soll selber Erkenntnisse gewinnen. Erkenntnisse darüber zum Beispiel, welche Alternativen in der beschriebenen Situation aus Sandiegos Sicht alle stecken können, neben der einen, die bisher sein Erleben ist. Der Coach kann sich hier einer Vielzahl von Interventionsmethoden bedienen.

Will → Hier geht es darum, so konkret wie möglich einzelne Schritte zu überlegen und letztendlich auch festzulegen mit der Absicht, das Ziel zu erreichen.

Für alle, die an einer ausführlichen Darstellung der Methode interessiert sind, lest halt mal nach, zum Beispiel hier:

„GROW Modell im Zusammenspiel mit systemischen Fragetechniken im systemischen Coaching

Abschlussarbeit für die systemische Coaching- Ausbildung bei InKonstellation“

https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2021/05/GROW-Modell-im-Zusammenspiel-mit-systemischen-Fragetechniken-im-systemischen-Coaching_Daniel-Kaufhold_2021.pdf

⁸ https://www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2021/05/GROW-Modell-im-Zusammenspiel-mit-systemischen-Fragetechniken-im-systemischen-Coaching_Daniel-Kaufhold_2021.pdf ; 10.05.2023

⁹ Inselmodell nach Vera Birkenbihl

Hierbei stellt sie die Kommunikation zwischen zwei Personen dar. Sie geht dabei davon aus, dass jeder Mensch ständig von seiner eigenen persönlichen Insel umgeben ist. Diese Insel besteht aus seinen individuellen Meinungen, Weltansichten, Erfahrungen und Interessen.

<https://www.neverest.at/blog/vera-birkenbihl/>

#:~:text=Das%20Inselmodell&text=Hierbei%20stellt%20sie%20die%20Kommunikation,%20Weltansichten%20Erfahrungen%20und%20Interessen. ; 10.05.2023

¹⁰ Coachee → Der Klient des Coach, also die gecoachte Person.

SANDIEGO

Sandiego fühlt sich gut. Soeben ist er Daheim angekommen. Er sitzt am Esstisch und spürt in sich hinein. Heute war sein erstes Coaching. Nie im Leben hätte er das erwartet. Im Rahmen der Coaching-Session hat Sandiego mit Hilfe von Julian sein Inneres Team kennengelernt, den Agonist, den Antagonist und den Synergisten. Ihm ist bewusst geworden, welche Anstrengungen es für ihn wirklich bedeutet, zu denken, dass er immer alles schaffen muss und dass er sich diesbezüglich die Wahrheit meist verheimlicht.

Ein weiteres Teammitglied ist in Erscheinung getreten, welches schnell als Nörgler benannt wurde. Es hat sich herausgestellt, dass gerade der Nörgler gar nicht die Absicht verfolgt, zu Nörgeln, sondern voller Sorge um das Wohlbefinden aller Teammitglieder ist, bisher aber nie Gehör fand und sodann schlechte Laune verbreitete, um wenigstens so dafür zu sorgen, dass alles etwas langsamer läuft. Als dies die anderen hörten, konnten sie sich dem Nörgler nähern und ihm versichern, dass sie ihn zukünftig einbinden werden und ihm zuhören werden. Die Furcht der Drei vor dem Nörgler verschwand, der Nörgler war erfreut und genießt seitdem die neue Zugehörigkeit.

Sandiego fühlt sich gut. Er hatte das Gefühl, dass etwas ins Lot gekommen ist. Als wesentliches Ergebnis aus dem Gespräch hatte er sich vorgenommen, morgen mit seinem Chef zu sprechen. Er will ihm darlegen, dass er die Projekte von Müller nicht ohne weiteres übernehmen kann, sondern dass dazu weitere Änderungen notwendig sind, die er gerne mit gestalten kann. Sandiego blickt diesem Gespräch zuversichtlich entgegen.

Die Coaching-Session hat ihn auch an viele fast vergessene schöne Dinge in seinem Leben erinnert und diese mehr in seinen Fokus gebracht.

Sandiego findet besonders gut, dass sein Coach immer wieder angeregt hat, sich selbst zu beobachten und zuzuhören. Dadurch kann er feststellen welches Teammitglied gerade spricht, vielleicht auch Neue Mitglieder seines Inneren Teams kennenlernen und mit diesem in Kontakt treten, um die Bedürfnisse zu erkennen und so erfüllen zu können. Allein das Wissen um seine Teammitglieder gibt Sandiego bereits ein gutes Gefühl. Die Visualisierung einer positiven Situation und das Ausschmücken selbiger mit konkreten Details zu seinen Gefühlen, dem Ort an dem er dann ist, mit wem auf welche Art miteinander umgegangen wird, wie es dort riecht oder ob er etwas schmecken kann, beflügelt ihn und bahnt bereits neue Wege und Möglichkeiten.

Sandiego gefällt diese Art der Visualisierung sein bisheriges Erlebnis-Netzwerk mit positiven Erfahrungen zu ergänzen. Dies, so weiß er jetzt, führt letztendlich zur

Veränderung seines Erlebens und damit unweigerlich zur Veränderung seines Lebens.

"Wir erzeugen zwar nicht unser Leben selbst, aber im wesentlichen unser Er-Leben! (Kontext-bezogen).¹¹

Erstmals fühlt Sandiego, dass seine Reise ein Ziel hat - bei sich selbst anzukommen.

Er hat einen weiteren Termin vereinbart.

DER AUTOR

Bleibt noch die Frage nach dem Elefanten¹².

Der Elefant ist eine Metapher für unser emotionales Empfinden, für unsere Intuition. Oftmals verlassen wir uns auf unseren Verstand. Diesen symbolisiert der Reiter. Als Reiter versuchen wir mit rationalen Entscheidungen den Elefanten auf unserem Lebenspfad zu steuern. Oft versäumen wir dabei, den Elefanten in kleinen Schritten auf den gewünschten Weg vorzubereiten und erleben dann, wie der Elefant einfach seine eigene Richtung geht. Letztendlich kennt der Elefant nur zwei Richtungen. Zu etwas angenehmen Hin und Weg von allem Bedrohlichen.

Die Metapher von Reiter und Elefant als Modell geht auf den amerikanischen Psychologen John Haidt zurück.

Der Zusammenhang zu dieser Geschichte besteht insbesondere darin, dass der Autor dem Elefanten diesmal die Zügel überlassen hat und versucht hat jedwede rationale Verstandestätigkeit zu ignorieren und den Elefant seinen eigenen Weg hat gehen lassen.

Eines ist sicher, ... Spaß hat es gemacht.

¹¹ https://decg.de/wp-content/uploads/2017/10/4_Pr%C3%A4sentation-DCG-Gunther-Schmidt-2017.pdf, Seite 10; 10.05.2023

¹² Elefant & Reiter
<https://mychange.solutions/toolbox/coaching/elefant-reiter/> ; 10.05.2023