

**Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung
zum Systemischen Coach – 04/2023**



„Impact-Technik“

Coaching Tools & Methoden

Verfasserin: Natascha Barz

Executive Summary

*„**Denken** ist das eine, **Erleben** das andere.“* Martin Wehrle¹

Impact-Übungen sind Methoden, die Emotionen aktivieren und alle Sinne ansprechen. Das gespürte Erleben hinterlässt einen Stempel im Gehirn, eine nachhaltig neuronale Spur.

In der Umsetzung dieser Methode ist der Phantasie keine Grenze gesetzt. Die Übungen lösen starke Emotionen aus, die überraschen und den Klienten zu einem schnellen Erkenntnisgewinn verhelfen können. Zudem machen diese Übungen Spaß, durch die spielerische Herangehensweise an oftmals schwere Themen.

Es gibt eine Vielzahl von erfahrbaren und einprägsamen Interventionstechniken, um den Klienten mit Hilfe von Gegenständen, Symbolen und Metaphern eindrücklich (= impact) in seinem themenbezogenen Arbeits- und Veränderungsprozess zu unterstützen.

Im Verlauf dieser Arbeit wird im speziellen auf die Wirkungsweise von Impact-Techniken eingegangen. Zur Herstellung des Praxisbezugs wird eine bunte Auswahl an Übungen zur Bereicherung des eigenen Methodenkoffers vorgestellt.

¹ Vgl. Wehrle, 2023, S.18

Inhaltsverzeichnis

1. Was sind Impact-Techniken?
2. Grundlage der Impact-Technik
 - 2.1. Erstes Prinzip – Multisensorisches Lernen
 - 2.2. Zweites Prinzip – Abstraktes konkret machen
 - 2.3. Drittes Prinzip – Nutzen der bereits bekannten Informationen
 - 2.4. Viertes Prinzip – Emotionen lösen
 - 2.5. Fünftes Prinzip – Interesse wecken
 - 2.6. Sechstes Prinzip – Lust und Spaß in der Therapie
 - 2.7. Siebtes Prinzip – Einfach ist einfacher?
 - 2.8. Achtes Prinzip – Wiederholen, wiederholen...doch ohne Zwang!
3. Impact-Ideen
 - 3.1. Das Buch
 - 3.2. Rollen und/oder Co-Therapeut
 - 3.3. Der Schwamm
 - 3.4. Die Dunkelheit
 - 3.5. Der Kinderstuhl
4. Resümee
5. Literatur



1. Was ist Impact-Technik?

Es ist keine konkrete Definition von Impact-Technik bekannt, da sie wissenschaftlich kaum erforscht ist. Begründer der Impact-Technik sind Ed Jacobs und C. Schimmel. Sie wurde weiterentwickelt von Dani Beaulieu. Die Grundlagen der Impact-Technik sind die Rational-Emotive Therapie nach Ellis, die Transaktionsanalyse, die Gestalttherapie, die systemischen und ressourcenorientierten Ansätze und die Hypnotherapie nach Milton Erickson.

*„Impacttechniken nutzen die symbolische Kraft einfacher Objekte um abstrakte Ideen und komplexe Schwierigkeiten in klare, konkrete und einfache intelligente Metaphern zu verwandeln. Multisensorische Aktivierung führt zur höchstmöglichen Wirkung jeder Intervention.“
Beaulieu, D.: 2004, Ausschreibungstext MEG Rottweil²*

Impact – Techniken wirken wie fleischgewordene Metaphern, begleitet von einer multisensorischen Komponente. Die Wirkungsweise der Impact-Technik kommt der Arbeitsweise des Gehirns entgegen, durch Konkretisierung, Einfachheit und eine gleichzeitige Sinneinbindung.

2. Grundlage der Impact-Technik

Die Impact-Technik beruht auf den 8 Grundprinzipien der Mnemotechniken, mit diesen gelingt es in der Psychotherapie und im Coaching nachhaltige Fußabdrücke im Gedächtnis zu hinterlassen.

2.1. Erstes Prinzip – Das multisensorische Lernen

Menschen lernen am effektivsten, wenn sie möglichst viele ihrer Sinne einsetzen können. Aus neurophysiologischer Sicht ist das audiphone System am unzuverlässigsten. Das visuelle System macht einen Großteil der Informationsweitergabe an das Gehirn aus – ca. 60%. Eine bimodale

² Vgl. Beaulieu, 2004, Ausschreibungstext MEG Rottweil

Stimulation der Gehirnregionen, z. B. visuell und auditiv, wirkt effektiver und nachhaltiger.

Übung:

Stellen Sie leere, gleich große durchsichtige Becher/Gläser vor den Klienten. Jedes Behältnis steht für einen Lebensbereich des Klienten (Beruf, Familie, Freizeit, Freunde, etc.). Der Klient bestimmt wie viele Behältnisse er benötigt. Eine volle Wasserflasche symbolisiert die Lebenszeit des Klienten. Er bekommt die Aufgabe, seine Flasche mit Lebenszeit auf die unterschiedlichen Lebensbereiche/Behältnisse zu verteilen.

Folgende Fragen kann der Coach im Verlauf der Übung an den Klienten richten:

Wie ist es Ihnen während des Prozesses des Ausschüttens ergangen? Fällt Ihnen etwas auf? Spüren Sie einen Impuls etwas an den Füllmengen zu verändern? Ist noch Lebenszeit in ihrer Flasche übrig? Möchten Sie etwas Grundlegendes an dem Gesehenen verändern? Was könnte der nächste Schritt sein?

2.2. Zweites Prinzip – Abstraktes konkret machen

Das Gehirn speichert konkrete Informationen leichter als abstrakte.³

Beispiel: Die 20 Euro – Impact - Technik

Nehmen Sie einen 20 Euro Schein und zeigen sie diesen ihrem Klienten. Fragen sie ihn, wieviel ist dieser Geldschein wert? – Der Klient wird üblicherweise antworten: 20 Euro.

Dann nehmen Sie den Geldschein zerknüllen ihn, schmeißen ihn auf den Boden, trampeln darauf herum und beschimpfen ihn. Danach nehmen sie den zerknüllten und misshandelten Schein wieder auf und entknüllen ihn. Sie fragen den Klienten erneut: Was ist er wert?

2.3. Drittes Prinzip – Nutzen der bereits bekannten Informationen

Die Verwendung bereits bekannter Informationen lösen bei dem Klienten unterschiedliche kognitive, emotionale, visuelle und kinästhetische Reaktionen aus. Dies geschieht häufig unbewusst und für den Klienten

³ Vgl. Beaulieu, 2021, S.14

nicht direkt erkennbar. Daraus resultiert eine verbesserte Bereitschaft in konstruktiven Kontakt mit der jeweiligen Botschaft zu gehen. Durch das Setzen bekannter innerer Anker wird der Widerstand des Klienten umgangen und der innere Prozess aktiviert.

2.4. Viertes Prinzip – Emotionen lösen

Emotionen sind ein grundlegender Faktor schnell und dauerhaft Informationen aufzunehmen. Das Gedächtnis hat eine direkte Verbindung zu den Gefühlen.

Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen die Emotionen des Klienten zur Beschleunigung des Coaching-Prozesses einzusetzen. Darunter zählen unter anderem:

- Emotional bedeutsame Objekte (auch in Kombination mit Metaphern)
- Situationen zu dramatisieren
- Kodierungen (z. B. Kosenamen, Berufsbezeichnungen)

2.5. Fünftes Prinzip – Interesse wecken

Visuelles Erleben lässt sich einfacher vom Gehirn abspeichern, wenn es mit einem Interesse verbunden ist. Klienten sind nicht immer daran interessiert uns ihre Probleme darzulegen. Die Aufgabe des Coaches besteht in erster Linie darin, dass Interesse des Klienten zu wecken und gemeinsam konstruktiv an seinen Themen zu arbeiten. Interesse wird durch etwas Unerwartetes, Lustvolles und das Aufzeigen von Perspektiven, die an die Wünsche des Klienten appellieren, generiert. Nur dann gelingt es den Klienten in den Prozess des Arbeitens zu bringen. Ziel ist es zwei spontane Reaktionen auszulösen:

- Neugierde wecken, durch Aktivierung des Automatismus des Gehirns Dinge zu vervollständigen.
- Nutzen von unbelasteten Zugängen, um den Widerstand zu umgehen (keine konkrete Ansprache auf das Problem).

2.6. Lust und Spaß in der Therapie

Humor und Spaß sind ein guter Weg, um den Klienten für den Prozess zu gewinnen. Signalisierte Freude erleichtert den Zugang zum Klienten. Diese sollte jedoch immer mit Höflichkeit und Wertschätzung gepaart sein.

2.7. Einfach ist einfacher!

Bei Impact-Techniken handelt es sich um einfache Informationen, die in die Welt der Klienten übertragbar sind. Die Herangehensweise sollte möglichst einprägsam sein.

Welche der folgenden Sätze sind leichter zu behalten?

„Sichtbare Dämpfe entwickeln sich aus brennbarem Material und ließen vermuten, dass ein explosionsartiges Verbrennen nicht auszuschließen wäre.

Statt:

Kein Rauch ohne Feuer!⁴

2.8. Wiederholen, wiederholen....doch ohne Zwang!

Durch die Erinnerung an die im Coaching eingesetzte Impact-Technik oder Gegenstände, die der Coach mitgegeben hat, kann die „einprägsame Botschaft“ wiederholt abgerufen werden und nachhaltig für positive Veränderungen sorgen.

3. Impact – Ideen

3.1. Das Buch

Der Mensch neigt schnell zu bewerten und zu interpretieren. Oftmals reicht es den Blickwinkel zu ändern, um einer Lösung näher zu kommen.

Sie benötigen für diese Übung zwei Bücher: eines in deutscher Sprache und eines in einer Sprache, die der Klient auf keinen Fall spricht, z. B. arabisch oder chinesisch.

⁴ Vgl. Beaulieu, 2021, S.25

Laden Sie den Klienten zu einer Übung ein, die ihn unterstützt seine Sichtweise zu überdenken.

Zeigen Sie dem Klienten das deutsche Buch und fragen Sie ihn, ob er Ihnen etwas daraus vorlesen könne, flüssig und schnell. Sobald der Klient zustimmt reichen Sie ihm das Buch, aber sodass es auf dem Kopf steht. Wenn der Klient es umdrehen möchte, hindern Sie ihn daran. Nun ist der Klient gezwungen, von rechts nach links zu lesen und die Spiegelschrift im Kopf umzuwandeln.

Fragen Sie den Klienten in scheinbarer Naivität, warum er so abgehakt und langsam gelesen hat. Er wird insistieren, dass es unmöglich war flüssig zu lesen, weil das Buch auf dem Kopf stand. Bitten Sie den Klienten eine Lösung für das Problem zu finden. Reflektieren Sie gemeinsam die Sichtweise und mögliche Haltung.

Eine weitere Variante wäre, bei Widerstand des Klienten für den Reflektionsprozess, ihm ein anderes richtig herum gehaltenes Buch zum flüssig lesen anzubieten. Reichen Sie ihm das fremdsprachige Buch. Bestehen Sie darauf, dass er einige Zeilen liest. Was passiert, wenn der Leser nicht dieselbe Sprache spricht? Gehen Sie in den themenbezogenen Reflektionsprozess.

3.2. Rollen und /oder Co-Therapeut

In dieser Übung wird der Klient dazu eingeladen sich auf einen zusätzlichen Stuhl neben dem Coach zu setzen und ihn bei der Beratung/Coaching zu unterstützen.

Coach: „Heute möchte ich Sie zu einer etwas anderen Übung einladen. Heute werden Sie mein „Co“ sein. Gemeinsam werden wir versuchen Frau/Herrn XY zu helfen.“

Mögliche Fragen in dieser Übung:

- Was halten Sie von Frau/Herrn XY?
- Was glauben Sie, aus welchen Gründen Frau/Herrn XY handelt wie sie/er handelt?
- Was könnte Frau/Herrn XY helfen, den nächsten Schritt zu machen?

3.3. Der Schwamm

Diese Übung ist z. B. anwendbar bei Klienten, die mit einem Erschöpfungszustand/ Burn-out belastet sind.

Legen Sie den Schwamm in die Hand des Klienten. Gießen Sie nun Wasser darauf und wiederholen Sie alle Dinge, die Sie gehört haben. Z.B.: „Sie arbeiten auch am Wochenende.“ Jetzt schütten Sie einen Schwung Wasser in den Schwamm. „Ich habe gehört Sie kümmern sich regelmäßig um ausgesetzte Tiere.“ Schütten Sie einen weiteren Schwung Wasser auf den Schwamm. Was passiert? Irgendwann kann der Schwamm kein Wasser mehr aufnehmen. Er ist einfach voll.

3.4. Die Dunkelheit

Manche Klienten sind häufig in der Fülle ihrer eigenen Eindrücke und Erfahrungen gefangen. Ihnen fehlt es an Orientierung, so dass ein sinnvoller Richtungswechsel schwerfällt oder gar die Erkenntnis, dass sie sich auf einem guten Weg befinden. Diese Übung unterstützt den Klienten dabei klarer zu sehen.

Notwendig für diese Übung ist ein Raum der ganz verdunkelt werden kann sowie ein Päckchen Streichhölzer.

Der Klient wird zu einer ungewöhnlichen Übung eingeladen. Stellen Sie sich mit dem Klienten/Coachee an die Türe des Raumes neben den Lichtschalter. Zeigen Sie ihm die Packung mit den Streichhölzern.

Sie leiten die Übung wie folgt an: „Gleich werfe ich diese Packung in den Raum. Ihre Aufgabe ist es, sie schnell zu finden – egal was sonst passiert. Machen Sie mit?“

Nun verdunkeln sie die Fenster und schalten das Licht aus. Sie werfen die Packung mit den Streichhölzern in den Raum. Auf Einwände des Klienten, bezüglich der Dunkelheit, weisen Sie ihn darauf hin, dass er gesagt habe, die Streichhölzer schnell zu finden.

Oft dauert es eine Weile bis der Klient die Streichhölzer im Dunklen ertastet hat. Treiben Sie ihn an: „Geht das nicht schneller?“ – Fragen Sie ihn warum er das Licht nicht angemacht hat? Er wird insistieren, dass er nicht wusste, dass er dies dürfe. „Aber natürlich hätten Sie das gedurft.“

Erarbeiten Sie nun mit dem Klienten Parallelen zu seinem eigenen Thema.

3.5. Der Kinderstuhl

Um dieser Übung etwas Fülle zu geben stellen Sie sich ein Elternpaar vor welches vehement um das Sorgerecht ihres 2-jährigen Kindes kämpft. Um den Prozess zu beschleunigen stellt der Coach einen Kinderstuhl in die Mitte, dieser soll das gemeinsame Kind darstellen. Der Coach richtet sich an beide Elternteile mit der Aufforderung: „Wer von Ihnen Ihr Kind am meisten verdient nimmt sich den Stuhl.“ Beide Elternteile stürmen zu dem Stuhl und zerstören ihn fast. Sie zerren vehement an dem Stuhl bis der Coach mit der Frage eingreift: „Was meinen Sie, wie fühlt sich Ihr Kind gerade?“⁵

4. Resümee

Coaching gleicht einer Reise ins Unbekannte. Mit einer Reise verbinde ich unvergessliche Erlebnisse, die mich inspirieren und wachsen lassen. In meinem Reisegepäck darf die Impact-Technik mit ihren vielen Facetten nicht fehlen, wie ein Schweizer Taschenmesser.

Wir, in unserer Rolle als Coach, besuchen Klienten mit den unterschiedlichsten Biographien auf deren Inseln. Ihre Anliegen können alle Lebensbereiche betreffen. Bei aller Unterschiedlichkeit, welche die Klienten mitbringen verbindet Sie jedoch etwas. Die Funktion von Gedächtnis und Gehirn ist in der Regel bei allen Menschen gleich. Genau diese Funktion nutzt die Impact-Technik im Coaching und/oder der Psychotherapie. Ich durfte selber, im Rahmen meiner geführten Coachings, beobachten, wie AHA-Momente durch die Impact-Technik entstehen. Klienten profitieren nachhaltig von den einprägsamen Übungen, die kinästhetische, visuelle und auditive Reaktionen auslösen. Der Coach kann seiner eigenen Kreativität viel Raum geben, um den Klienten in seinem Entwicklungsprozess zu unterstützen.

⁵ Beaulieu, 2021, S. 120

5. Literatur

Beaulieu, D. (2021): Impact-Techniken für die Psychotherapie. Carl-Auer

Beaulieu, D. (2004): Ausschreibungstext MEG Rottweil

Wehrle, M. (2023): Die Coaching-Schatzkiste. 150 kostbare Impulse für Entdecker. managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell

Niehues, F.: <https://www.frauke-niehues.net/impacttechniken.html> 22.4.23

Bildquelle: <https://www.pixabay.de> 22.4.23