

Interessante Inhalte/Tools der Ausbildung
Konstruktivismus, Timeline, Coaching-Haus und
Tetralemma

Abschlussarbeit

zur

Ausbildung zum Systemischen Coach

2023

April 2023



Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Konstruktivismus
3. Timeline
4. Coaching-Haus
5. Tetralemma u. Ablauf Tetralemma
6. Fazit

Quellenangaben

1. Einleitung

Lange habe ich überlegt, über welches Thema ich in dieser Abschlussarbeit schreiben könnte, konnte und wollte mich aber noch nicht festlegen, also habe ich einfach mal angefangen.

Vor dem Beginn meiner Coaching Ausbildung habe ich eine Ausbildung zum Aufstellungsleiter für systemische Aufstellungen, ebenfalls bei InKonstellation, absolviert. Sehr erstaunt war ich, dass doch einige Tools aus der Aufstellungsarbeit auch im Coaching verwendet werden und mit diesen arbeite ich auch sehr gerne, da man sofort im Gefühl oder Körper ankommt und nicht mit seinem Verstand alles zerdenkt.

Meine Arbeit widme ich meinen bevorzugten Tools: Timeline mit Bodenankern und Tetralemma sowie dem Konstruktivismus und der Auftragsklärung mit dem Coaching-Haus. Mit den Tools kommt man immer im Körper / Gefühl an und meiner Meinung nach, sind es ganz hervorragende Tools, die sich in vielen Situationen einsetzen lassen.

Unsere Ausbildung ist im Oktober 2022 in Köln gestartet und sehr erfreut war ich, dass sich die Gruppe so schnell als Gruppe gefunden hat. Aber das scheint kein Privileg unserer Gruppe zu sein, sondern liegt am Kennenlern-Prozess. Zuvor dachte ich, dass wäre nur in meiner Gruppe der Aufstellungsausbildung so.

Zu Beginn gab es viel Input was Coaching ist und was es nicht ist.

Coaching ist ein lösungsorientierter Begleitprozess, für die erfolgreiche Bearbeitung einer nicht zufriedenstellenden Situation des Klienten.

Ein Coach ist kein Trainer und auch kein Berater, sondern geht immer davon aus, dass der Klient die Lösung hat. Er unterstützt den Lösungsprozess. Der Klient ist ergebnisverantwortlich und der Coach prozessverantwortlich.

Der Coach gibt keine Ratschläge (Ratschläge sind auch Schläge) sondern ist zu 100 % beim Klient und hört zunächst gut und aktiv zu. Es werden Fragen gestellt, um das Coaching zu lenken. Alles wird ernst genommen und keinesfalls bewertet oder sogar abgewertet. Allen wird mit Respekt und Wertschätzung begegnet und dem Klienten wird absolute Vertraulichkeit zugesichert.

In dem ersten Modul der Ausbildung wurden viele Wahrnehmungsübungen gemacht, so dass man wirklich in der Lage ist, aktiv zuzuhören und sich komplett auf sein Gegenüber einzulassen, wie in einer „Bubble“.

Ein wichtiges Thema war auch der Konstruktivismus. Jeder lebt auf seiner eigenen Insel und hat eigene Vorstellungen und eine eigene Sicht auf die Dinge. Während des Coachings versucht der Coach, auf die Insel des anderen zu gelangen, damit er ihn verstehen kann.

Weiterhin möchte ich kurz das Coaching-Haus für die Auftragsklärung umreißen.

2. Konstruktivismus

Der Konstruktivismus kommt aus der Erkenntnistheorie und befasst sich mit der Frage, wie der Mensch zu Erkenntnissen und Wissen kommt. Es besteht aus konstruktivistischer Sicht ein Zweifel daran, ob das Wissen der Menschen mit der objektiven Wirklichkeit übereinstimmt und ob der Mensch überhaupt in der Lage ist, die objektive Wirklichkeit zu jeder Zeit wahrzunehmen.

Dadurch kommt erst eine Konstruktion der individuellen Wirklichkeit und einer subjektiven Bedeutung des Individuums zur Umwelt zustande.

Folgende Punkte beinhalten die individuelle Wirklichkeit:

- Individuelle Wahrnehmung der subjektiven Wirklichkeit
- Individueller Aufbau der subjektiven Wirklichkeit
- Individuelle Deutung und Auslegung der subjektiven Wirklichkeit

Somit besteht aus konstruktivistischer Sicht die Wirklichkeit aus einem Konstrukt, die jedes Individuum aus eigenen individuellen Gründen sowie die Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit so bewertet und erlebt, wie es es tut. Die Wirklichkeit ist kein objektives Bild sondern ein eigenes Bild der Welt, welches mit den eigenen Sinnen erschaffen wird. Wahr ist, was wahrgenommen wird. Somit ist das Erleben der Menschen subjektiv und verknüpft mit vielen Faktoren. ¹

Diese Faktoren können sein:

- Sozialisation
- gesammelte Erfahrungen im Leben
- Vorstellungen
- Informationen
- Werte und Normen

Jeder Mensch lebt somit in seiner eigenen, selbst konstruierten Welt oder wie es im Coaching ausgedrückt wird, auf seiner eigenen Insel.

Alle konstruierten Wirklichkeiten sind REAL!

Aufgrund des Konstruktivismus ist gut nachvollziehbar, warum es keine eine Wirklichkeit gibt und es manches mal nicht so einfach ist, andere Menschen zu verstehen. Das ist nur möglich, wenn man seine eigene Insel verlässt und sich auf die Insel des Gegenüber begibt. So ist es im Coaching also eine wichtige Grundvoraussetzung für das Verstehen des Standpunktes des Klienten.

¹ <https://www.erzieherkanal.de>

3. Timeline

Die Timeline ist ein Tool, mit dem man zunächst die Vergangenheit betrachtet, dann die Gegenwart und die Zukunft. Ziel der Timeline ist es zum einen zu schauen, wie weit man es bereits geschafft hat und was man alles geschafft hat in seinem Leben und zum anderen kann man schauen, wo man eigentlich hin möchte. Außerdem kann man hier Ressourcen finden, wie bereits schwierige Situationen gemeistert wurden.

Auch dient dieses Tool der Orientierung.

Zunächst werden Meilensteine (Ereignisse) vom bisherigen Leben abgefragt, die mit zur Prägung des Klienten beigetragen haben, bis zum heutigen Zeitpunkt. Diese werden auf Karten (Bodenanker) geschrieben. Einfach in kurzen Sätzen oder Stichpunkten, allerdings mit den Worten des Klienten.

Dann geht es weiter mit Meilensteinen, die man in der Zukunft erreichen möchte. Auch diese werden auf Karten (Bodenanker) geschrieben.

Wenn alle Karten (Bodenanker) fertig sind, werden diese in eine zeitliche Reihe gelegt und der Klient begibt sich nacheinander auf die entsprechenden Karten und fühlt noch einmal in die Zeit hinein. Ein sehr interessantes Erlebnis, was manches Mal auch sehr emotional sein kann. Das geht bis zur Gegenwart – Stand heute. Und ab hier schaut man zurück, der Klient bereits erreicht hat in seinem Leben. Auch sehr beeindruckend.

Dann geht die Reise weiter in die Zukunft und der Klient fühlt hinein. Kurioserweise merkt man sogar, wenn eine Karte fehlt und kann diese noch hinzufügen. Wenn der Klient in alle Karten hineingespürt hat und vielleicht beim 80igsten Geburtstag angelangt ist, dreht er sich um und schaut auf seine lange Reise zurück. Vielleicht hat er sogar etwas, was man seinem jüngeren Selbst noch mitgeben möchte. Bei mir kam ganz spontan und aus dem Bauch heraus „Du kannst alles schaffen“. Ich kann gar nicht beschreiben, was das mit einem macht. Einfach nur genial. Und eine ganz tolle Erfahrung.

Außerdem wird der Klient auf jeder Karte begleitet. Der Coach stellt sich daneben, nicht zu weit entfernt, und wiederholt, was der Klient zu dieser Karte gesagt hat. Auch ist es wichtig, dem Klienten genügend Zeit zu geben, sich in die Situation hinein zu fühlen oder spüren. Oder bei manchen Karten darf der Coach auch den Klienten etwas schneller wieder herausholen, wenn es vielleicht zu emotional oder stark belastend ist.

Mit gezielten Fragen kommt man auch an die Ressourcen heran, die der Klient vielleicht gar nicht wahrnimmt, indem man z.B. fragt: „Wie hast du es geschafft, mit dieser Situation umzugehen?“ oder „Was für eine Lösung gab es für die Situation?“

4. Coaching Haus

Für eine Auftragsklärung kann man sehr gut mit dem Coaching Haus arbeiten.

Der Klient kommt mit einem Anliegen und mit aktivem Zuhören und Rückfragen sortiert man das Thema, anekdotisch und episodisch. Das kann man sich als Tür und Eingangsbereich eines Hauses vorstellen.

Dann geht es im Erdgeschoß weiter. Hier wird erfragt, in welchem Kontext das Thema steht und in welchem Umfeld. Weiterhin natürlich, wer alles involviert ist. Betrifft es den Klienten alleine oder ergibt sich das Thema mit Kollegen, Familie, Freunden. Mit einer Person oder mit mehreren. Kann man vielleicht sogar ein Muster erkennen, wenn es sich um immer die gleichen Situationen handelt, nur in verschiedenen Kontexten.

Anschließend begibt man sich in die obere Etage des Hauses, da wird die Situationsbeschreibung konkreter abgefragt und ebenfalls wird die Gefühls- und Erlebnisbeschreibung abgefragt, alle Emotionen, die auftauchen.

Wenn das ganze Coachinghaus durchlaufen wurde, nähert man sich der Zielformulierung. Diese sollte in einem Satz vom Klient erfolgen. Und der Satz sollte sich auch stimmig für den Klient anhören. Besser noch, der Satz wird aufgeschrieben und laut vorgelesen. Auch das ändert manchmal etwas und der Satz wird nochmals korrigiert.

Außerdem sollte der Satz keine Frage sein, sondern eine Antwort auf eine Frage. Dahinter steht das Wofür.

Manchmal kommt es vor, dass noch einmal eine Runde in dem Coaching-Haus gedreht wird, wenn festgestellt wird, dass das Ziel vielleicht doch ein anderes ist. Dann begibt man sich wieder in die untere Etage und geht noch einmal durch das Haus, bis die richtige, sich stimmig anfühlende Zielformulierung für den Klient gefunden wurde.

Steht die Zielformulierung als Satz und wurde vom Klienten selbst hingeschrieben, laut vorgelesen und als stimmig befunden, fragt der Coach: Was kann ich für dich tun? Wie kann ich dich unterstützen.

5. Tetralemma

Das Tetralemma wird eingesetzt bei einem Entscheidungsdilemma, wenn der Klient sich zwischen zwei Alternativen entscheiden muss.

Unsere Sichtweise auf eine Entscheidung ist häufig begrenzt und meistens meint man, man müsste sich für eine Alternative entscheiden. Allerdings zeigt das Tetralemma mehr Handlungsspielraum und es ist auch möglich, ganz neue Erkenntnisse zu bekommen. Vielleicht kommt auch heraus, dass man Element A und Element B kombinieren kann oder vielleicht ist auch der Wunsch nach etwas ganz Neuem da, der einem nur nicht bewusst ist. Durch das Erspüren mit dem Körper kommen neue Impulse.

Bei dem Tetralemma handelt es sich um eine von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd entwickelte Adaption eines logischen Schemas aus der indischen Logik.

Die logische Figur des Tetralemmas findet sich in verschiedensten indischen Texten, insbesondere auch in der indischen Logik und dort u.a. bei Nagarjuna, einem der wichtigsten und frühestens Denker des Mahayana-Buddhismus. Ursprünglich gab es vier Typen von Aussagen, die die möglichen Positionen von logisch erschöpfen.

Nagarjuna fügte den vier Positionen noch eine fünfte Position hinzu welche eine Art doppelte Negation enthält: Zuerst verneint die fünfte Position die Berechtigung der einzelnen vorhergehenden Positionen durch eine Art umfassenden Skeptizismus gegenüber jeder Art von Erkenntnis. In nächsten Schritt verneint sie sich selbst, nimmt also keine Position ein und wird somit zu einer fünften „Nichtposition“ oder eben der Position für etwas ganz „Neues“ oder „Anderes“. ²

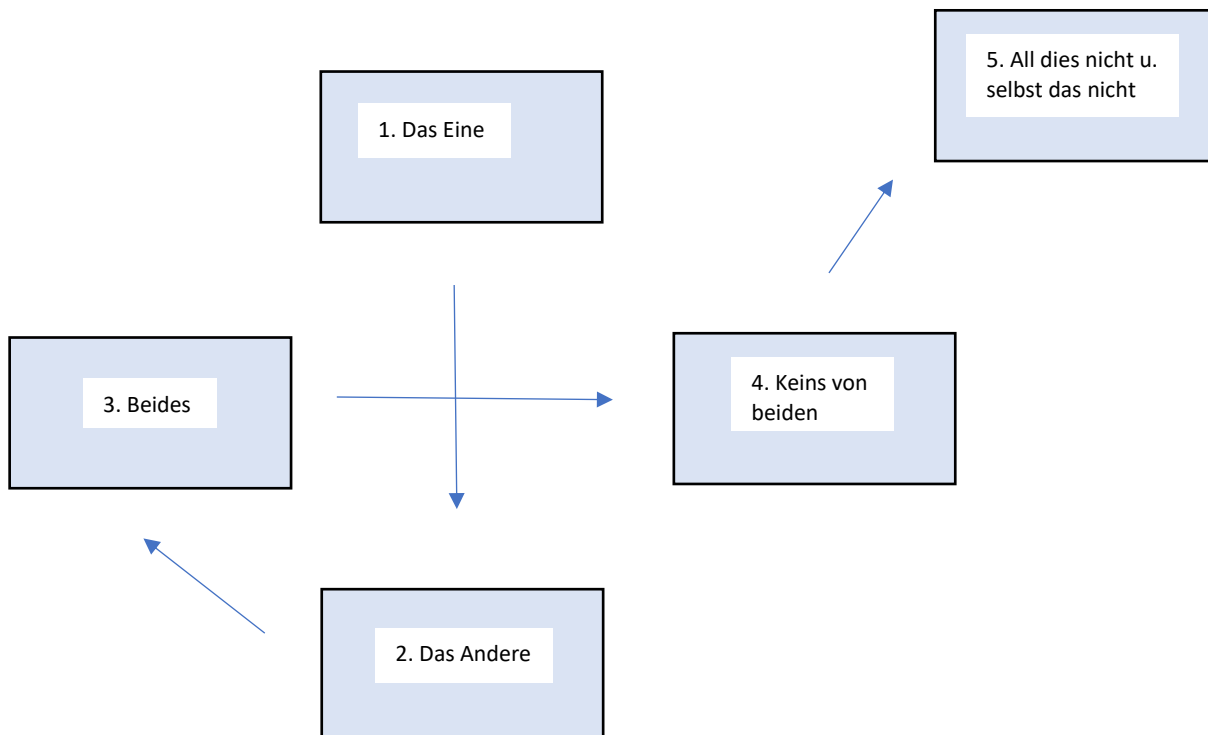
Ablauf Tetralemma

Es gibt folgende Elemente im Tetralemma:

1. Das Eine - Lösungsoption A
2. Das Andere - Lösungsoption B
3. Beides - Integration von A und B
4. Keins von beiden - Hinweis, dass die Lösung woanders liegt oder der Wunsch, sich aktuell nicht zu entscheiden
5. All dies nicht und - Metaperspektive, die erlaubt, neu und kreativ
und nicht einmal - zu denken und Musterunterbrechungen herbei-
das - zuführen. Das Thema hinter dem Thema.

² [https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_\(Strukturaufstellung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_(Strukturaufstellung))

Lage der Bodenanker für das Tetralemma



Zunächst wird das Ziel mit dem Klienten erarbeitet. Eine Frage hier kann sein: „Woran würdest du merken, dass das, was wir heute erarbeiten, für dich hilfreich ist?“

Anschließend werden die Lösungsoptionen A und B festgelegt und auf eine Karte geschrieben. Hier erfolgt eine Polarisierung: Was ist und spricht für Lösungsoption A (Das Eine) und was ist und spricht für Lösungsoption B (Das Andere)?

Bei Lösungsposition A kann z.B. die Lösung sein, die für den Klienten das „einzig richtige“ Ergebnis darstellt, die für ihn im Vordergrund steht oder die er in der Vergangenheit schon immer angewandt hat. ³

Für das Element Beides erfolgt eine Integration von Lösungsoption A und Lösungsoption B. Der Klient wird gefragt: Mal angenommen, man könnte beides auf die beste Weise miteinander verbinden, wie könnte das aussehen?

Dies steht für die Vereinbarkeit der beiden Elemente³. Das könnte sein:

- Kompromiss: von beidem ein bisschen ist richtig
- Iteration: Manchmal ist „Das Eine“ richtig und ein anders Mal „Das Andere“ (sequentielle Lösung)
- Scheingegensätze: Die Alternative ist gar keine

Für das Element Keines von Beiden kann man fragen: Wenn keines von Beiden funktioniert, woran könnte das liegen? Welchen Nutzen hätte es (für dich oder andere), wenn du dich nicht entscheidest?

³ vgl. Pierre Frot, 2012, S. 213, 214

„Keines von Beiden“ stellt den übersehenen Kontext dar und stellt die Antwort auf die Frage „Warum kann der Klient noch keine Entscheidung treffen“ dar. Dieses Element gibt dem Ganzen eine neue Dimension und unter Umständen einen neuen Sinn.³

Und bei der absoluten Verneinung von Element 5 kann man fragen: Wer oder was ist es, zu dem ich mich loyal verhalte?

Dieses Element steht für eine reflexive Musterunterbrechung. Typische Fragen diesbezüglich können sein:

- Gibt es Hindernisse, die nicht angesprochen wurden?
- Um was geht es wirklich?²

Für alle Elemente werden Karten geschrieben und diese werden auf die oben beschriebene Weise auf dem Boden verteilt. Nun wird der Klient eingeladen, sich auf die 1. Karte zu stellen, die Position wird noch einmal benannt, bzw. das, wofür die Karte steht. Der Klient wird gebeten, die Augen zu schließen und in sich hineinzufühlen und die Empfindungen zu schildern.

Nach und nach wird der Klient auf die einzelnen Karten gebeten. Bei dem 3. Element wird der Klient noch gebeten, nicht darüber nachzudenken, wie beides gehen könnte sondern einfach in den Körper zu spüren.

Nachdem alle Karten „durchspürt“ wurden, wird der Klient gefragt: „Was bedeutet das jetzt für Dich?“

Mit der Antwort kann entsprechend weiter gearbeitet werden.

6. Fazit

Die Coaching Ausbildung ist eine Bereicherung für jeden Einzelnen. Wir haben sehr viele Methoden und Tools vorgestellt bekommen sowie den Umgang mit Klienten, der auf sehr wertschätzende Art und mit Demut erfolgen sollte.

Aufgrund der Vielfalt der Themen habe ich nur ein paar, wie ich finde, interessante und wichtige Punkte, in meine Arbeit hier aufgenommen.

Bezüglich des Konstruktivismus finde ich, dass es eine Muss-Voraussetzung ist, um überhaupt coachen zu können.

Die Arbeit mit der Timeline und mit dem Tetralemma liebe ich. Und von Zeit zu Zeit werde ich auch selbst noch einmal eine Timeline für mich erstellen und schauen, wie es aussieht und wo ich bereits stehe.

Außerdem finde ich die Arbeit mit Bodenankern sehr gut, da es nur um den Körper und das Gefühl geht und nicht um irgendwelche Gedanken. Für Entscheidungen ist das Tetralemma hervorragend.

Das Coaching-Haus passte nicht ganz in mein Schema der Arbeit, aber ich wollte auch nicht darauf verzichten.

Wie oben schon erwähnt, die Ausbildung würde ich jedem empfehlen, alleine schon, weil man die Möglichkeit hat, seine eigenen Themen zu bearbeiten.

Quellenangaben

¹ <https://www.erzieherkanal.de>

² [https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_\(Strukturaufstellung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Tetralemma_(Strukturaufstellung))

³ Pierre Frot. Lexikon des Familienstellens und der Systemischen Aufstellungsarbeit. Schirner Verlag. 2012