

Abschlussarbeit
Ausbildung im Systemischen Coaching
bei



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Ausbildungsteilnehmerin: Caroline Schwill

Inhalt

Visualisierungen in der Ziel- und Auftragsklärung	2
Visualisierungen in der Situationsanalyse	2
Das System der Klientin	2
Das Innere Team in der Situationsanalyse	3
Visualisierungen und Interventionen?	4
Das Innere Team und die Intervention	4
Die Affektbilanz	6
Abschluss des Coachings und Evaluation	7
Ein paar Tipps zur Umsetzung	8
...im analogen Raum	9
...im virtuellen Raum	9
Fazit	10
Literaturverzeichnis	12

Wie Visualisierungen den Coaching-Prozess unterstützen

Visualisierungen kennen wir inzwischen alle. Sie sind nicht mehr aus dem beruflichen Kontext wegzudenken und erfahren immer mehr Bedeutung. Doch was verstehen wir eigentlich unter Visualisierungen? Visualisierung bedeutet immer auch Veranschaulichung. Wir stellen Sachverhalte, Zahlen, Zusammenhänge grafisch dar und vereinfachen damit komplexe Dinge. Gleichzeitig unterstützen visuelle Darstellungen den Lernprozess. Mit passenden Fotos, Logos oder Piktogrammen sprechen wir einen Sinneskanal an, das Lernen fällt uns leichter. Auch das Verschriftlichen von Stichpunkten oder Ergebnissen, zählen wir zu Visualisierungen.

Wirkungsvoll werden diese dann, wenn sie bewusst und zielorientiert eingesetzt werden. Wie lassen sich Visualisierungen nun im systemischen Coaching einbinden? Damit wollen wir uns auf den folgenden Seiten etwas genauer auseinandersetzen.

Im systemischen Coaching unterstützt der Coach die Klientin dabei ihre eigene und individuelle Lösung zu finden. Sei es der Umgang mit alltäglichen Herausforderungen im privaten oder beruflichen Alltag oder die Entscheidung für oder gegen vermeintlich lebensentscheidende Umbrüche. Ganz wichtig dabei: Die Lösung liegt immer in der Klientin.

Um den Coaching-Prozess zu strukturieren, gibt es viele Möglichkeiten und Modelle, in dieser Arbeit fokussieren wir uns auf den Ablauf des Coachings wie er in Modul 2 der Ausbildung bei InKonstellation vermittelt wurde: Auftragsklärung und Zieldefinition, Situationsanalyse, Intervention und Veränderung, Abschluss und Evaluation (InKonstellation, Fotoprotokoll Ausbildung Systemischer Coach, Systemische Grundlagen und Methoden, 2022, S. 16-20). Visualisierungen können in allen Phasen des Coachings eingesetzt werden.

Visualisierungen in der Ziel- und Auftragsklärung

Zu Beginn des Coachings hilft die Veranschaulichung des eigenen Ziels der Klientin in der Regel, das Thema besser zu umreißen und macht es greifbarer. Allein die Tatsache, dass die Klientin das zuvor mündlich formulierte Ziel verschriftlicht vor sich sieht, kann zu einer Vielzahl von Erkenntnissen führen.

ZIEL: Beim nächsten Konflikt mit den Vorgesetzten bewahre ich Ruhe und argumentiere rational.

Die Klientin kann das Ziel auf sich wirken lassen und die Resonanz ihres Körpers und ihres Verstandes dazu besser abholen. Sie kann es schärfen und konkretisieren. Über die Abbildung einer Skalenfrage



Eigene Zeichnung 1: Wo steht die Klientin zu Beginn des Coachings?

(bspw.: „Auf einer Skala von 0-10, wo stehst Du gerade im Bezug zu Deinem eben formulierten Ziel? Wo würdest Du gerne am Ende der heutigen Session stehen?“) lässt sich nicht nur veranschaulichen, wie schlimm das Thema von der Klientin wahrgenommen wird, es gibt dem Coach auch die Möglichkeit am Ende noch einmal darauf

zurückzugreifen und den (Miss-)Erfolg des Prozesses und damit der erfolgten Interventionen zu bewerten. All dies hilft dem Coach im Anschluss bei der Steuerung des weiteren Prozesses.

Visualisierungen in der Situationsanalyse

Das System der Klientin

Im weiteren Verlauf des Coachings können Grafiken dabei helfen, die Situation der Klientin zu verstehen. Wo befindet sie sich in ihrem Thema? In welchem Lebensbereich befindet sie sich, wenn diese Situation/Herausforderung auftritt? Wer ist noch dabei? Wie stehen alle Beteiligten innerhalb des Systems miteinander in Verbindung? Hier kann es helfen ein Organigramm (InKonstellation, Fotoprotokoll Ausbildung Systemischer Coach, Systemische Grundlagen und Methoden, 2022) oder eine andere Art von Systemdarstellung zu wählen. Je nach Thema kann sich auch eine Darstellung der Zusammenhänge auf einem Zeitstrahl anbieten.

Wer spielt bei diesem Thema eine Rolle?



Nachbarn



Ich



Familie



Partner



Freundin

Eigene Zeichnung 2: Das System der Klientin

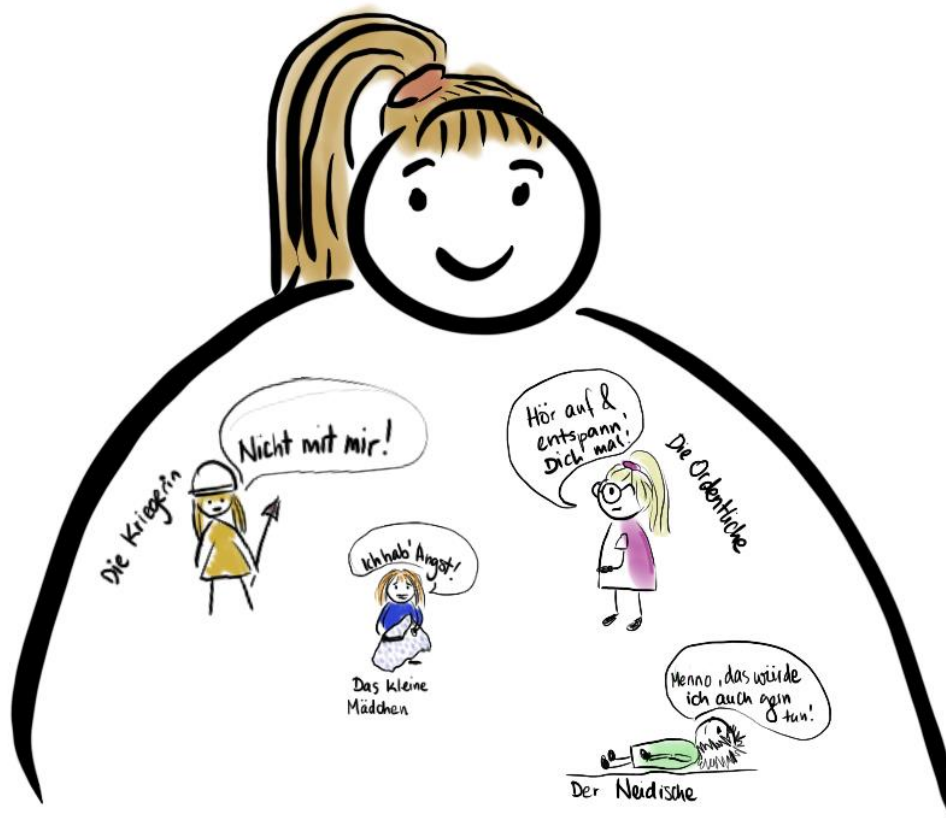
Das Innere Team in der Situationsanalyse

Je nach Thema und Situationsbeschreibung, kann die Wahl der anzuwendenden Methode auf das Innere Team (Schulz von Thun, 2009) fallen. Hier bietet sich die Arbeit mit Visualisierungen nicht nur an, sondern ist der Methode selbst inhärent. Dabei wird in der Situationsanalyse zunächst das Umfeld abgefragt und beteiligte Personen abgebildet.



Eigene Zeichnung 3: Das Steuer-Ich und das Umfeld

Dann wird das Steuer-Ich als große Figur gezeichnet, in der sich viele kleinere und größere Anteile „tummeln“. Jeder Anteil wird dabei so spezifisch wie möglich abgefragt und visualisiert („Was sagt dieser Anteil? Wie sieht er/sie aus? Was tut er/sie gerade? Welches Symbol gehört zu diesem Anteil? Wo befindet sich der Anteil? Wie groß oder klein ist er? Hat er eine bestimmte Farbe, die für ihn/sie steht?“). Im Anschluss erfragt der Coach die Interaktionen der benannten und visualisierten Anteile. Welche Anteile kommunizieren miteinander? Welche nicht? Wie ist die Beziehung dieser Anteile zueinander? All dies wird abgebildet und kann dann u.U. aussehen wie folgt.



Eigene Zeichnung 4: Inneres Team mit allen Anteilen

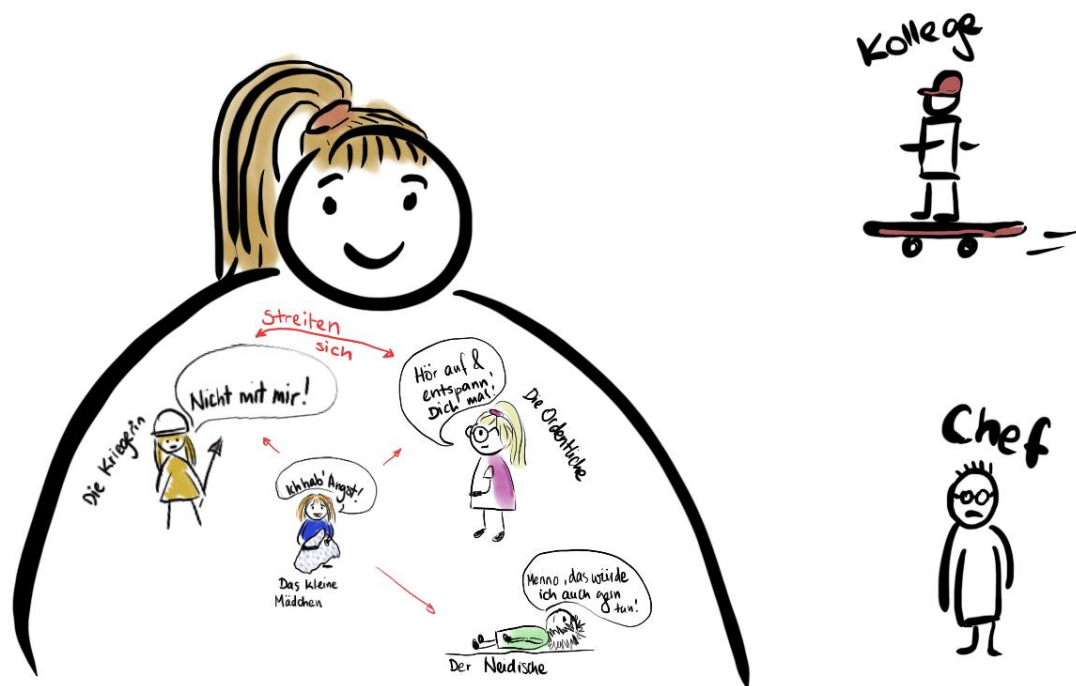
Visualisierungen und Interventionen?

Das Innere Team und die Intervention

Schließlich beginnt die Intervention – also die Arbeit mit der abgebildeten Situation des Inneren Teams. Dabei wird die Klientin dazu angeregt, die hinter den Botschaften der Anteile verborgenen Bedürfnisse herauszuarbeiten. Welche guten Absichten hat dieser Anteil? Weshalb ist er/sie in dieser Situation so laut/vermeintlich unkooperativ/leise/verschüchtert...? Meist stellt sich während der Arbeit am Inneren Team die Erkenntnis ein, dass dahinterliegende Bedürfnisse einzelner Anteile nicht erfüllt

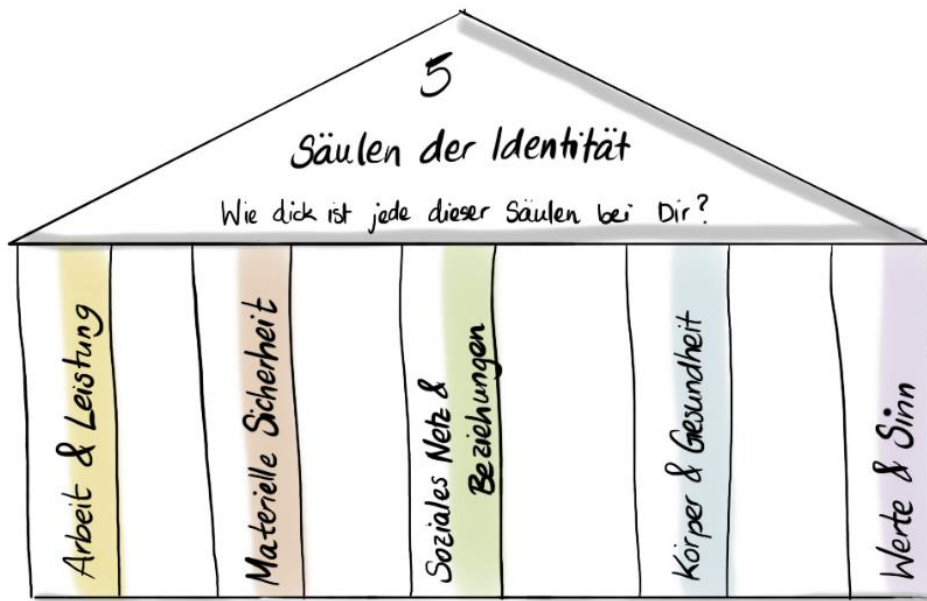
werden, diese jedoch erfüllt werden können, indem dem Anteil Raum und Wertschätzung entgegengebracht wird. Diese Wertschätzung wird dabei auch verbalisiert („Ich danke Dir, dass Du da bist, denn Du sorgst dafür, dass...“).

Das fertiggestellte Innere Team sollte der Klientin unbedingt zur Verfügung gestellt werden. Denn spätestens hier zeigt sich der Vorteil einer Visualisierung: Die Klientin kann sich durch diese Visualisierung die Lösung in Erinnerung rufen, ohne aktiv daran zu arbeiten. In der Regel gelingt die Weiterarbeit am Thema so leichter.



Eigene Zeichnung 5: Inneres Team mit Beziehung zwischen den Anteilen

Doch auch wenn die Entscheidung auf andere Methoden fällt, können Visualisierungen den Coaching-Prozess gut begleiten und die Arbeit an den Herausforderungen der Klientin erleichtern. Einigen Klientinnen hilft es beispielsweise, Modelle zu kennen, ehe sie damit arbeiten werden. Wenn der Coach sich also für eine bestimmte Intervention entscheidet und diese der Klientin erläutert, kann es für die vertrauensvolle Zusammenarbeit hilfreich sein, die dahinterliegenden Modelle oder Konzepte zu veranschaulichen. So kann es bspw. vor einer Trance-Übung als bereichernd empfunden werden, wenn eine Erläuterung zum VAKOG-Modell oder dem Zusammenhang zwischen Bewusstem und Unbewusstem erfolgt. Denkbar wäre auch eine gemeinsame Arbeit am Bild. Zum Beispiel, wenn die Klientin mit der Herausforderung kämpft, ihre verschiedenen Leidenschaften, Rollen und Aufgaben zu vereinen. Hier kann der Coach auf eine Visualisierung des Säulenmodells (Bodenhop, 2014) zurückgreifen und dieses mit der Klientin gemeinsam bearbeiten.

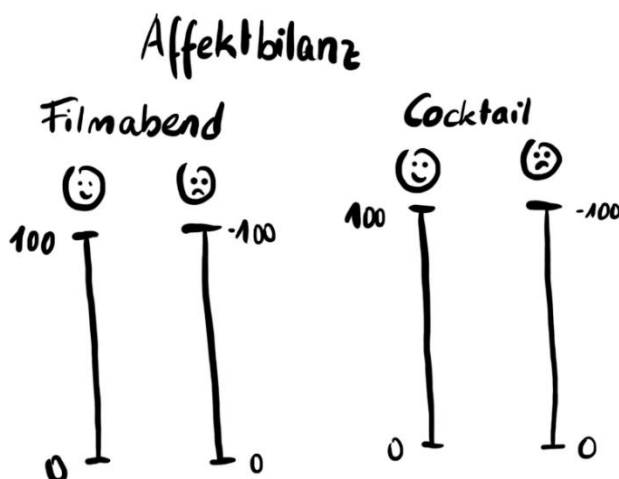


Eigene Zeichnung 6: Säulen der Identität

Die Affektbilanz

Eine weitere Intervention, bei der eine Visualisierung essentiell ist, ist die Affektbilanz (InKonstellation, Fotoprotokoll Coaching-Ausbildung Modul Methoden, 2022). Hierbei soll die Klientin bei einem Entscheidungsproblem (als Beispiel wird die fiktive Fragestellung „Soll ich lieber zuhause auf der Couch einen Filmabend machen oder mit meinen Freunden in eine Cocktailbar gehen?“ gewählt) aus dem Bauch heraus entscheiden, und die guten Gründe für eine Option A (in unserem Beispiel der

Filmabend) auf einer Skala von 0% bis 100% abbilden. Anschließend werden die mit dieser Option behafteten negativen Gefühle abgefragt. Die Verortung auf der Skala soll durch die Klientin selbst geschehen. Wichtig dabei ist, dass die Beurteilung aus dem Bauch heraus geschieht und nicht zu viel Zeit auf eine kognitive Abwägung verwendet wird. Deshalb ist die Visualisierung so zentral. Hier kann die Klientin innerhalb weniger Sekunden



Eigene Zeichnung 7: eine beispielhafte Affektbilanz

ein Kreuz auf den beiden Skalen setzen. Nachdem Option A (wir erinnern uns – es war der Filmabend) bewertet wurde, wird Option B (Cocktailbar) analog zu Option A auf zwei Skalen verortet. Dadurch

ergibt sich am Ende ein intuitives Stimmungsbild der Klientin mit dem – je nach Verteilung der Kreuze – dann weitergearbeitet werden kann.

Abschluss des Coachings und Evaluation

Nach erfolgter Intervention werden gemeinsam mit der Klientin konkrete nächste Schritte vereinbart. So hat die Klientin bspw. durch die Visualisierung des Inneren Teams erkannt, dass einer ihrer Anteile mehr Aufmerksamkeit wünscht. Wie diese Aufmerksamkeit aussehen kann und was sie konkret dafür tun kann, wird im Anschluss erarbeitet. Hat der Coach sich für die Arbeit mit dem Säulenmodell entschieden, dient die visualisierte Diskrepanz zwischen Soll und Ist zur Erarbeitung von Lösungsstrategien. Idealerweise ergeben sich dabei Schritte, mit denen die Klientin unmittelbar nach dem Coaching (innerhalb der nächsten 72 Stunden) beginnen kann. Diese konkreten nächsten Schritte können vom Coach ebenfalls festgehalten werden. Hier kann es allerdings auch für die Klientin selbst relevant sein, eine Visualisierung vorzunehmen. So kann sie sich nicht nur selbst die konkreten Schritte notieren, sondern diese mit einer Abbildung bzw. einem Symbol versehen, die sie an Vereinbarungen aus dem Coaching erinnert. Hierbei ist es wichtig darauf zu achten, was der Klientin dienlich ist. Sollte sie weniger visuell, sondern vielmehr mit anderen Sinneskanälen arbeiten können, so bieten sich natürlich auch andere Symbole an (Bewegungen oder Geräusche). Darauf soll an dieser Stelle jedoch nicht weiter eingegangen werden.



Eigene Zeichnung 8: Zielerreichung am Ende des Coachings

Darüber hinaus ist es in der Abschlussphase des Coachings unabdingbar, erneut auf die zum Beginn des Coachings formulierten Ziele zu blicken. Sind wir dem Ziel einen Schritt nähergekommen? Darüber hinaus ist es hilfreich erneut die Skala hinzuzuziehen, die eingangs genutzt wurde („Auf einer Skala von 0-10, wo stehst Du gerade im Bezug zu Deinem eben formulierten Ziel?“).

Ein paar Tipps zur Umsetzung

Ob im virtuellen oder im analogen Raum: einige Tipps zur Visualisierung ändern sich nicht. So macht zum Beispiel die Wahl der Schrift sowohl bei Online-Coachings als auch bei Coachings in Präsenz einen großen Unterschied. Zur besseren Lesbarkeit sollte auf Schrift in Majuskeln verzichtet werden.

~~HERZLICH WILLKOMMEN~~

Darüber hinaus sollte die Schriftgröße immer zur Stiftstärke passen. Einfache Dinge wie bunte Schatten, Container um Überschriften o.ä. tragen zur Übersichtlichkeit der Flipchart bei.

Herzlich Willkommen

Eigene Zeichnung 9: Majuskeln - ja oder nein?



Eigene Zeichnung 10: Container, Schattierungen und Farben



Eigene Zeichnung 11: Grundformen

Um klare, wirkungsvolle und unterstützende Visualisierungen anzufertigen, muss niemand als nächster Picasso geboren worden sein! Durch eine kluge Kombination von einzelnen Formen, lässt sich fast alles darstellen.

Und last but not least: Tatsächlich lassen sich viele Visualisierungen vorbereiten. Häufig eingesetzte Bilder oder Methoden können bereits im Vorfeld auf das Flipchart-Papier oder das Whiteboard gebracht werden und auf die individuelle Situation mit angehefteten Moderationskärtchen angepasst werden.

...im analogen Raum

Sofern das Coaching in Präsenz stattfindet, sollte der gesamte Raum genutzt werden. Mit ein bis zwei Flipchartständern bestückt mit Flipchartblöcken lässt sich die „Visualisierungs-Ecke“ flexibel im Raum verorten – immer in Abhängigkeit von der gerade gewählten Methode. Auch eine Metaplanwand kann hilfreich sein, wenn der Coach lieber mit Moderationskärtchen arbeitet. Diese sind bspw. beim inneren Team gut anwendbar, da ihre Position auf einer Metaplanwand (auf der vorher auf einem Metaplanpapier das Steuer-Ich aufgezeichnet wurde) im laufenden Prozess veränderbar ist und somit der Veränderbarkeit des Prozesses Rechnung trägt. Die Anfertigung einer Visualisierung zum Inneren Team lohnt sich allerdings auch bei einem Präsenz-Coaching auf einem digitalen Endgerät, bspw. Tablet, das auf einen Bildschirm projiziert wird – hier ist die Flexibilität wesentlich höher als bei einer Papierzeichnung. Es lohnt sich, sich hierbei auszuprobieren. Darüber hinaus eignen sich die verschiedenen Farben und Formen von Moderationskarten wunderbar, um bestimmte Anker oder Gefühle sowohl in Farbe und Form voneinander zu unterscheiden.

Darüber hinaus sind die richtigen Stifte für eine wirkungsvolle und gut lesbare Visualisierung wichtig. Erfahrungsgemäß sollten die Stifte umso dicker sein, je größer der verwendete Untergrund. Es lohnt sich immer eine ausreichende Menge schwarzer Stifte vorrätig zu haben. Eine Handvoll farbiger Marker genügt. Hierbei ist die Faustregel „ein schwarzer Marker und zwei bis vier zusätzliche Farben“ (Hausmann/Scholz, 2014, S. 11) verbreitet. Am Ende gilt aber natürlich: Visualisierungen müssen gut von der Hand gehen und sich passend anfühlen. Wenn es dafür mehr oder weniger Farbe braucht, ist das kein Regelbruch.

...im virtuellen Raum

Seit Beginn der Covid-19 Pandemie werden immer mehr virtuelle Coachings angeboten. Hierbei kann der Coach inzwischen auf eine große Fülle an Tools zurückgreifen, die das Visualisieren auch im virtuellen Raum wunderbar möglich machen. Nahezu jedes Videokonferenztool besitzt inzwischen eine integrierte Whiteboard Funktion, mit der ad hoc visuelle Unterstützungen angefertigt werden können. So kann der Coach das Ziel der Klientin für beide sichtbar niederschreiben und direkt die damit verbundene Verortung zur Zielerreichung auf einer Skala daneben zeichnen. Sobald das Ziel als stimmig eingeordnet wird, kann es bis zum Ende des Coachings, wo dann erneut der Grad der Zielerreichung überprüft wird (s.o.), wieder ausgeblendet werden. Darüber hinaus gibt es sehr viele Whiteboard Tools wie bspw. Miro oder Mural. Hier kann der Coach sich mit seinem Account diverse Whiteboards mit vorbereiteten „Schablonen“ vorbereiten, die immer wieder kopiert und genutzt werden können.

Ohnehin ist das – aus meiner bisherigen Erfahrung im Coaching heraus – ein guter Tipp: Wenn der Coach insbesondere häufig genutzte Arten visueller Unterstützung vorbereitet hat, geht das Coaching viel leichter von der Hand. Skalen zur Zielerreichung, Affektbilanzen, die Kartenanordnung für ein virtuell durchgeführtes Tetralemma (InKonstellation, Fotoprotokoll Coaching-Ausbildung Modul Methoden, 2022) – all das lässt sich bei Bedarf dann schnell einblenden, erläutern und ergänzen.



Eigene Zeichnung 12: Anordnung der Karten für das Tetralemma

Von enormer Relevanz – und leider nicht immer ganz kostengünstig – ist, insbesondere beim virtuellen Arbeiten, ein (Zeichen-)Tablet mit Stift. So muss nicht umständlich und krakelig mit der Maus gezeichnet werden.

Selbstverständlich gibt es für viele Methoden bereits Vorlagen im Internet, die dem Coach auch viel Arbeit sparen können. An dieser Stelle sei auf die Plattform Coaching Space (www.coaching-space.net) hingewiesen, die eine breite Palette an Möglichkeiten für das virtuelle Coaching bereithält.

Eine wichtige Erkenntnis ist es, dass die Arbeit mit zwei Bildschirmen dabei sehr wertvoll ist. So lässt sich auf einem Bildschirm die Visualisierung erstellen und mit der Klientin gestalten, während über den anderen Bildschirm kontinuierlich der Kontakt zu Klientin gehalten werden kann – ob nun aus der „Gucklochhaltung“ oder der „Teil-der-Welt-Haltung“ (Radatz, 2009) heraus, der Kontakt zur Klientin und die regelmäßige Prüfung, ob die gewählten Methoden und gestellten Fragen noch zur Herausforderung passen, darf auch im virtuellen Raum nicht vernachlässigt werden.

Fazit

Visualisierungen lassen sich auf vielfältige Art und Weise in den Coaching-Prozess einbauen und bereichern diesen. Allerdings gilt wie so oft: Weniger ist mehr! In meiner Erfahrung bieten sich wenige, eingängliche und ggf. aufeinander aufbauende Visualisierungen eher an als viele einzelne, die die Klientin am Ende verwirren. Idealerweise werden Visualisierungen so gewählt, dass sie der Klientin auch über das Coaching hinaus unterstützend Orientierung bieten, da sie in Erinnerung bleiben und bei der nachhaltigen Bearbeitung des Themas helfen.

Und zu guter Letzt möchte ich noch auf einen, mir besonders am Herzen liegenden Punkt eingehen, da ich immer wieder höre, dass Kolleginnen und Kollegen sagen: „Ich kann nicht malen oder zeichnen!“.

Das ist – wie bereits oben veranschaulicht – gar nicht nötig! Um den Coaching-Prozess visuell gut zu begleiten, braucht es keine Künstler. Dazu braucht es aus meiner Sicht lediglich einen guten Stift, ein bisschen Mut und Übung. Eure Klientinnen werden es Euch danken!

Literaturverzeichnis

- Bodenhop, M. (2014). Fünf Säulen der Identität als Ressourcenmodell. In B. Gimbel, *Körpermanagement*. Berlin, Heidelberg: Springer. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-43643-1_23
- Hausmann/Scholz. (2014). *bikablo 1 - Das Trainerwörterbuch der Bildsprache*. Köln: Kommunikationslotsen.
- InKonstellation. (2022). Fotoprotokoll Ausbildung Systemischer Coach, Systemische Grundlagen und Methoden., (S. 29).
- InKonstellation. (2022). Fotoprotokoll Coaching-Ausbildung Modul Methoden., (S. 22-23). Online.
- Radatz, S. (2009). *Einführung in das systemische Coaching*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.