



INKONSTELLATION



DANIJELA
BRADFISCH
MENTAL TRAINING MIT HERZ

SELBST- UND FREMDSABOTAGE STOPPEN

Abschlussarbeit

DANIJELA BRADFISCH

5. JANUAR 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Wir in einem System.....	3
Embodiment als System.....	3
Reframing	5
A - Erkennen der Selbstsabotage und Fremdsabotage	5
B – Tausche Gedankenkarussell gegen einen Aufzug.....	5
Was ist Hypnosystemisches Coaching?.....	6
Betreuungsbeispiel aus der eigener Praxisarbeit (Coach the Coach)	6
Zusammenfassung.....	9
Literatur	10

Einleitung

Wieso eine Ausbildung als Systemischer Coach beginnen und vollenden, obwohl man bereits auf mehreren Baustellen gleichzeitig arbeitet? Als Frau den sozialen und ästhetischen Allgemeinheiten des Mainstreams folgen? Als Mutter immer da sein, alles rechtzeitig schaffen und immer funktionieren? Selbständig sich ein Unternehmen aufbauen unter den genannten Rahmenbedingungen, um später die eigene Rente sicherer zustellen? Parallel dazu noch eine Honorarangestellte sein, um auch der Langeweile keine Chance zu lassen? Ok... eines ist klar, diese Arbeit ist für alle, die ebenso viel machen wie ich oder es auch bereits in der Vergangenheit „einmal“ gemacht haben. Diese Arbeit ist meine Zwischenrechnung, die mir gerade der Kellner bringt, um auch ja sicher zu gehen, dass ich die notwendigen Ressourcen habe, um am Ende die Rechnung zu begleichen. „Haben wir hier ein Coaching Thema?“ Ja, ganz klar. Jeder Mensch, der in einem Unternehmen arbeitet, kann sich über den Arbeitgeber „weiterentwickeln/ fördern“ lassen (Tschacher & Bannwart, 2021). Aber wie sieht es aus mit Privatpersonen? Wer bitte kommt auf die Selbsterkenntnis und nimmt sich dann noch die Zeit? Viele Jahre ist es her, dass ich in genau dieser Situation war. Mein Arbeitgeber hatte mir ein Coaching angeboten, im Rahmen meiner internen Weiterbildungsmöglichkeiten. Einige Erkenntnisse von damals, sind heute noch vorhanden und daher habe ich mich, Heute als Privatperson, mich für die Ausbildung zum Systemischen Coach entschieden.

Jedenfalls, beim Erstgespräch wird u.a. das Ziel und der Auftrag an den systemischen Coach genaustens geklärt. Z.B. durch das GROW-Modell oder das Coaching-Haus. In meinem Fall, ist es bewusst das ich teilweise unter **Fremdsabotage** stehe, aber auch sehr intensive **Selbstsabotage** betreibe (Precht, 2023). Mit welcher Begründung und wie kann ich lernen mit meinen Emotionen und Handlungen besser umzugehen, wenn ich z.B. unter Stress leide?

Meinen Ansatz habe ich mittlerweile gefunden, dieses nennt sich **Embodiment** (Storch, Cantieni, Hüther, & Tschacher, 2006). Und ich möchte in dieser Abschlussarbeit mit Begriffsdefinitionen und Beispielen, allen interessierten eine kleine Hilfestellung und Trost zukommen lassen.

Wir in einem System

Jeder Mensch erlebt sein eigenes System. Aber gleichzeitig sind wir ein Teil des Systems und somit „Systemisch“. Bedeutung: Eine Vielzahl von Menschen in sozialen Gemeinschaften und Untergemeinschaften leben zusammen und bedingen sich gegenseitig (Abbildung 1).



Abb.1. Systemische Reihe¹

Als Frau, Mutter, Unternehmerin ist man sehr stark in mehreren Systemen eingebunden. Somit auch gleich zu setzen, wie eine normale Person in einem Unternehmen. In meinem Fall ist die Betrachtung des aktuellen Arbeitsumfelds und Aufwands und ggf. einer Neuausrichtung ein optimaler Moment, sich für ein Coaching zu entscheiden. Ein systemisches Coaching ist lösungsorientiert und interdisziplinär², wobei der Fokus auf dem individuellen Bedürfnis bei einem selbst liegt. Dennoch werden die Wechselwirkungsprozesse des sozialen Umfelds miteinbezogen (Webers, 2015). Das Coaching ist ein Begleitungsprozess, wobei der Klient das Thema und die Zielsetzung mitbringt und jederzeit selbst bestimmt.

Embodiment als System

In der Natur und unserer Gesellschaft sind die Zusammenhänge und Wechselwirkungen allgegenwärtig. Dasselbe gilt für uns Menschen. Embodiment steht für die Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Emotionen. Das Modell vom Embodiment ist parallel und in sich selbstorganisierend. Das bisher uns bekannte Gehirn ist nicht die vermittelnde Hauptzentrale, es ist ein Teil des Ganzen Embodiment „Systems“. Die Handlungsfähigkeit kann aufgrund von regelmäßigen Übungsformen verbessert und somit auch die Kopplungen neuronal und motorisch optimiert werden. Somit können körperliche Veränderungen Auswirkungen auf das Zentralnervensystem (ZNS) haben und deshalb auch zu (positiv) psychischen Veränderungen führen (Storch et al., 2006) (Abbildung 2 und 3). Auf Basis der Forschung zeigt sich, dass Psychotherapie, Beratung, Coaching und Lehr- Lern-Prozesse als Tätigkeiten im Bereich des sozialen Lernens in analoger Weise mit der Verkörperung des Geistes und den therapeutischen Wirkfaktoren in Beziehung stehen. Die Therapeutenfaktoren

¹ Zugriff am 05.01.2024 unter <https://www.vfkv.de/termin/methoden-fuer-den-einstieg-in-die-systemische-therapie/>

² Bei einer interdisziplinären Arbeitsweise kommen die Ansätze unterschiedlicher Fachrichtungen zur Anwendung.

von resilienter Abstinenz und Achtsamkeit kennzeichnen auch das lösungsorientierte Coaching (Tschacher & Bannwart, 2021).

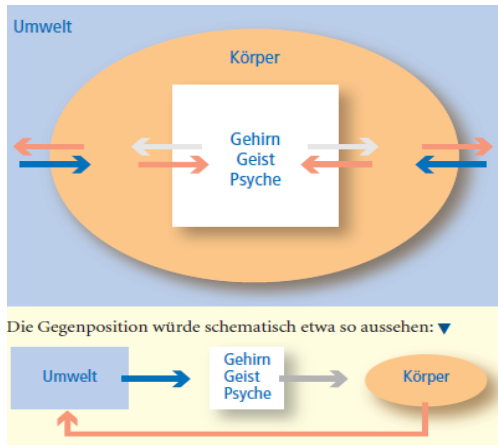


Abb. 2. Embodiment nach Storch (2017, S.15)



Abb. 3. Embodiment vereinfacht durch Charlie Brown erklärt³

Wie auch Charlie Brown, neigen wir Menschen zu destruktiven Verhalten, auch wenn wir es nicht wollen. „In der Arbeit muss es geregelt zugehen, sonst bleibt das System (Produktion) stehen. In der Familie muss das Kind rechtzeitig von der Schule geholt werden, um ins Training gefahren zu werden. Der Haushalt sollte gemacht sein, zumindest die Wäsche oder das Geschirr, sonst steht alles schmutzig herum.“ Unsere Alltagshandlungen, basieren auf unserer Erziehung, eigenen Erfahrungen und Prägung durch unser soziales Umfeld. Der ständige private und geschäftliche Stress und Druck, sind ein wahrer Nährboden für negative Gedanken:

- Warum immer ich?
- Was denken die über mich, wenn ich es nicht rechtzeitig schaffe?
- Was stimmt nicht mit mir, dass ich das nicht kann?
- Wie konnte das passieren?
- Was wird bloss aus mir, wenn...?
- Was wäre wenn,...?

Sich immer wieder die gleichen Fragen zu stellen, ohne zu einem Abschluss zu kommen, ist wie ein Karussell zu betreiben. Langfristig hat das aber ernste Konsequenzen: Menschen, die zu depressiven Verstimmungen neigen, werden dadurch länger in dem unerwünschten Zustand gehalten. Andere können ihre Emotionen nicht mehr in dem Maße ausdrücken, wie sie es vielleicht möchten. Persönlich habe ich keine Existenzängste, aber Schlafstörungen und bin unzufrieden mit der Beziehung zu mir selber. Es gab wenig Ausgleichsmöglichkeiten (z.B. Sport) oder Ruhezeiten (z.B. Spaziergänge) für mich, was dauerhaft sogar zum Burnout führen kann (Willutzki & Teismann, 2013).

³ Einführung in Embodiment. Studienarbeit für Sportpsychologisches Training im Leistungs- & Spitzensport von Danijela Bradfisch (2020).

Anke Precht hat 2023 ein Buch veröffentlicht, das sehr schön die Selbstsabotage und Fremdsabotage darstellt. Innere Saboteure therapeutisch transformieren mit Fallbeispielen und Anleitungen. Für mich eine Visualisierungsmöglichkeit (durch Hypnocoaching) und gleichzeitig meine aktuellen „Schwächen“ zu reframe⁴.

Therapy is simply self-change that is professionally coached.
(Bohart & Tallman, 2010)⁵

Reframing

A - Erkennen der Selbstsabotage und Fremdsabotage

Saboteure können viele Gesichter tragen und sich gegen die eigene Person richten oder auch gegen andere. Wir begegnen ihnen immer, wenn wir Menschen treffen, die uns ihre Wünsche und Anliegen mitteilen. Nicht jeder dieser Momente ist negativ und destruktiv, aber es sind dennoch für einen selbst Impulse, die Gedanken und Gefühle auslösen, die wir dann für uns interpretieren und abspeichern. Immer wieder erscheinen Verhaltensweisen, die automatisiert in Erscheinung treten, wenn bestimmte Auslöser vorhanden sind, z.B. Misserfolg, Konflikte oder einfach der Blick in den Spiegel. Dies ist auch schon der erste Schritt des Saboteurs. Er ist da. Er ist bereit. Er will loslegen! Dann wird es nun Zeit für Plan B. ☺

B – Tausche Gedankenkarussell gegen einen Aufzug

Während des systemischen Coachings (Prozessarbeit), lernen sich Coach und Klienten (Coachee) kennen und arbeiten auf Augenhöhe miteinander. Jede Änderung eines Systemelements hat Auswirkungen auf andere Teile des Ganzen. Es entsteht somit eine Wechselwirkung „Embodiment“.

Um mit dem Reframing anzufangen, sollte man den Saboteur wie gesagt finden und kennenlernen. Meiner Meinung hat er sogar eine Berechtigung, da zu sein, denn eine aktuelle Schwäche, kann auch als Stärke genutzt werden. Z.B. viele Dinge gleichzeitig zu managen, zeugt von einem hohen Maß an Organisations- und Planungstalent. Während des coachen, ist es wichtig, dass der Coach sich in den Klienten hineinversetzen kann und zusätzlich feinfühlig seine Körpersignale bedeutsam einsetzt (Webers, 2015). Somit können positive Mimiken und Gestiken widergespiegelt werden und somit die Stärken, die der Coachee in den Momentan äußert unterstützen. Wenn es um Schwächen geht z. B. bei emotional aufkommenden Konflikten, kann man eine bewusste Pause und eine entspannte Körperhaltung einnehmen, sodass der Coachee dieses spiegeln kann. Man lädt ihn dazu nonverbal ein, in eine Ruhephase zu ermöglichen. In dieser Abschlussarbeit wird der Hypnosystemische Ansatz als Methode genannt, um das Reframing ein- und anzuleiten.

⁴ Reframing kann es dir gelingen aus deinen üblichen Mustern auszubrechen, diese aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und ihnen dadurch eine andere, eine weniger negative oder sogar positive Bedeutung zuschreiben.

⁵ Übersetzt: Therapie ist einfach Selbstveränderung, die professionell gecoacht wird.

Was ist Hypnosystemisches Coaching?

Mit Hypnosystemisch (Abbildung 4) meint man die Umlenkung der Aufmerksamkeit (Fokus) auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. **Ziel ist es den Blick mehr nach innen zu richten, um das unbewusste Wissen des Coachees kompetenzfördernd für ihre Ziele zu Tage zu fördern.** Bei Hypnose-Coaching kombiniert der Coach Gesprächs- und Hypnosetechniken und versetzt den Coachee in einen tranceähnlichen Zustand. Der Coachee, kann ist jederzeit aufnahme- und handlungsfähig.

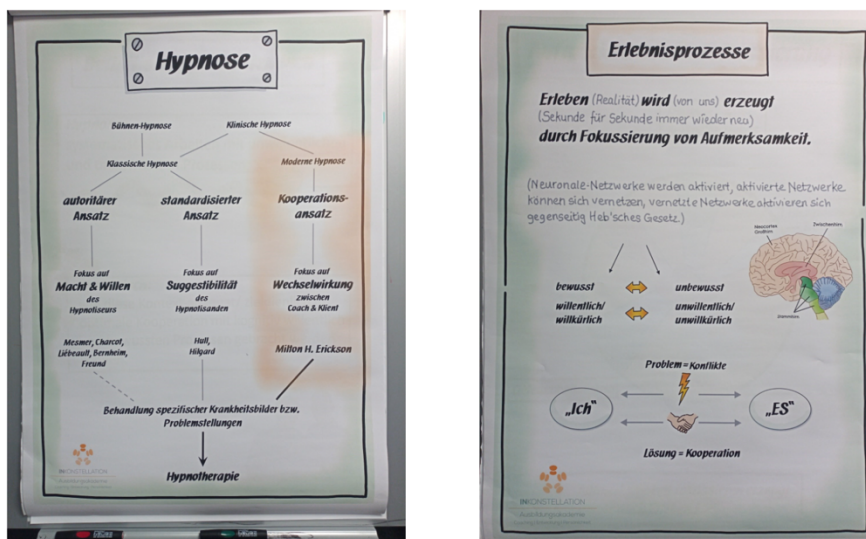


Abb. 4. Fotoprotokoll, Christoph Kottmeier, Modul 6 – Hypnosystemisches Coaching 11/2023

Betreuungsbeispiel aus der eigener Praxisarbeit (Coach the Coach)

Um die Methode zu veranschaulichen, wird ein Betreuungsbeispiel aus der eigenen Praxisarbeit mit einem Klienten (Coach the Coach)⁶ dargestellt. Der Arbeit mit dem Coachee sich in eine hypnosystemisches Coach Session zu begeben, geht u.a. eine Ressourcen- und Stärkenanalyse voraus. Dieser Vorgang ist im anschließenden Beispiel nicht mitaufgeführt, wird bzw. wurde aber in der Praxis angewandt.

⁶ Namen und Sportarten wurden anonymisiert.

- Coach: Hallo Frau Gutbrodt, wie geht es Ihnen heute? Auf einer Skala von 1-10?
- Klientin: Gut, Danke. So eine 7.
- Coach: Schön 7. Was braucht es für eine 8?
- Klientin: Schlaf und Ruhe (*lächelt verlegen*)
- Coach: Haben Sie heute ein besonders Anliegen oder sollen wir beim letzten mal weitermachen? Mir scheint, dass wir auch dann auch schon beim Thema wären? (*schmunzeln*)
- Klientin: Ja stimmt. Ich schaffe es immer noch nicht mich in Ruhe für 5 min. hinzusetzen. Das regt mich auf, staut sich über den Tag und dann platz es wieder heraus... (*Kopf und Schultern hängen, Blickt schweift ab*).
- Coach: Gut, wie sind die heute so drauf? Möchten sie heute eher malen oder sich bewegen?
- Klientin: (*stille*) Malen und bewegen.
- ...

... nachdem die Konflikt Situationen nochmals besprochen worden sind. Nun geht es daran das Gedankenkarussell (Schiedsrichter, Fußball) in einen Aufzug umzuwandeln.

- Coach: So Frau Gutbrodt, bitte melden Sie doch einen Aufzug auf das Papier.
- Klientin: (*malt, ist unsicher*)
- Coach: Sehr gut, nun die Stockwerke... nehmen wir 4?
- Klientin: (*malt 4 Stockwerke, wirkt sichtlich entspannter*)
- Coach: Top. Nun bitte fügen Sie jedem Stockwerk mit Wörtern und Farbe hinzu mit diesem Sie sich identifizieren können.
- Klientin: 1 Grün – Still
2 Gelb – ok, gleich (Körperbewegungen)
3 ROT – „Herr Gott, Margot“ (Körperbewegungen)
4 LILA - H2O
(*betrachtet es nochmals von weiter weg*)
- Coach: Fühlt es sich für Sie so gut an? Passt das so?
- Klientin: (*stille*) Ja.
- Coach: Ok... nun möchte ich Sie dazu einladen, sich im Raum hinzustellen. Sie stehen stabil mit beiden Beinen auf dem Boden, fest verankert. Ja?
- Klientin: Ja.
- Coach: Ok. Bitte nehmen Sie 4-5 tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie möchten, schließen sie die Augen danach.
- Klientin: (*atmet und schließt die Augen*)
- Coach: Sie stehen nun bei sich der Halle. Heute ist ein normaler Spieltag. Sie sind ganz entspannt und gut vorbereitet in der Halle mit Ihrem Team angekommen. Der Schiedsrichter ist schon da. Sie begrüßen sich freundlich.
- Klientin: (*atmet bewusster ein und aus*)
- Coach: Sie stellen sich an ihre Bank, fest verwurzelt mit dem Boden und spüren

SELBST- UND FREMDSABOTAGE STOPPEN

Ihre Zehen in den Boden versinken, ja?
Klientin: Ja.
Coach: Nehmen Sie Gerüche wahr?
Klientin: *(benennt)*
Coach: Nehmen Sie Geräusche wahr?
Klientin: *(benennt)*
Coach: Nehmen Sie sonst noch etwas wahr?
Klientin: *(benennt Körperempfindungen)*
...
Coach: Der Schiedsrichter kommt auf Sie zu. Auf welchem Stockwerk sind sie?
Klientin: 1.
...
Coach: Das Spiel wird ruppiger. Der Schiedsrichter hat falsch entschieden. Auf welchem Stockwerk sind sie jetzt?
Klientin: 2 *(Körperbewegung – Energie abschütteln)*
...

... Durchspielen mehrere Szenarien unter der Anleitung des Coachs. Der Coach wiederholt immer wieder die Aussagen des Coachees, um die Situation authentisch erlebbar zu gestalten.

Coach: Das Spiel ist vorbei. Der Schiedsrichter pfeift ab. Auf welchem Stockwerk sind sie jetzt?
Klientin: 2 *(Körperbewegung – Energie abschütteln)*
Coach: Sie stehen wieder an ihre Bank, fest verwurzelt mit dem Boden und spüren Ihre Zehen in den Boden versinken, ja?
Klientin: Ja.
Coach: Sie stehen nun bei sich der Halle. Der Spieltag ist vorbei. Sie sind ganz entspannt und glücklich.
Klientin: *(atmet bewusster ein und aus)*
Coach: Ok. Ich bitte Sie nehmen Sie sich 4-5 tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund aus und wenn von 5 runtergezählt habe, öffnen Sie ihre Augen. Oder wie Sie möchten, gerne schon vorher. 5... 4... 3...
Klientin: *(atmet und öffnet die Augen)*
Coach: Hallo und willkommen. Wie geht es Ihnen?

Ziel der Übung, war es Frau Gutbrodt Ihre bereits vorhandenen Signalwörter mit Ihrem Körper, bewusst in Einklang zu bringen. Körpersignale zu erkennen, annehmen und positiv zu nutzen, wenn Stresssituationen (Konflikte) aufkommen. Frau Gutbrodt arbeitet bereits seit Jahren aktiv im Fußball als Trainerin und hatte eine persönliche Herausforderung mit „diesem“ Schiedsrichter. Nach mehrmaliger Anwendung, des Aufzugs, ist es Frau Gutbrodt gelungen, dieses auch in ihren privaten und geschäftlichen Konflikten anzuwenden.

Zusammenfassung

Für mich als Frau, Mutter und Unternehmerin, habe ich alles, was ich brauche, und bringe dieses auch mit, für eine Veränderung. Ob im Privaten, im Business oder Sport, Konflikte schaukeln sich entsprechend „hoch“, können aber durchbrochen werden, wenn man sich vorher z.B. Signalwörter oder Gegenstände in Gedanken verankert. Aber, ohne einen Impuls von außen, fällt es einem dafür manchmal schwer „den Wald vor lauter Bäumen zu sehen“. Heutzutage findet man in den sozialen Medien und in vielen Unternehmen, das Wort Achtsamkeit⁷. Vielen fällt es dennoch schwer, sich auf sich zu fokussieren auf ihr Wissen, was sie wollen bzw. welches Ziel sie haben. In meiner Tätigkeit als Sportpsychologin, trifft man häufig auf Mentale Stärke⁸. Vielen ist der Begriff aus dem Sport bekannt, jedoch ist er ebenso im Business zu finden. Der Mitarbeiter oder Manager eines Unternehmens, hat (Zwischen-) Ziele zu erreichen (Ulrich, 2014). Im Buch von Rohrhirsch (2011) wird beschrieben, dass man im beruflichen weitaus mehr Erfolg erzielen kann, wenn man sich auch persönlich weiterentwickelt. Ehemalige Leistungssportler wie. z.B. Michael Gross. (Schwimmer Olympiasieger, fünfmal Weltmeister) oder Slatco Sterzenbach (Extremsportler, Weltrekordler, 17-facher IRONMAN) referieren in Firmen über Routinenerstellung, Zielsetzungsplanung, Umsetzungsstrategien usw. Jeder Mensch, obgleich im Privaten oder für ein Unternehmen arbeitend, kann sich weiterentwickeln. Die Selbsterkenntnis und sich die Zeit aktiv hierfür zu nehmen, fällt den meisten schwer, mich eingeschlossen. Aber, es steht einem zu, sein eigenes und das System Außerhalb, ganzheitlicher zu gestalten.

Durch die Ausbildung zum systemischen Coach, habe ich (noch) mehr über mich erfahren. Darüber wo Selbstsabotage anfängt, dass ich alles Ressourcen dafür bereites in mir habe und Fremdsabotage einfacher entstehen kann, wann man sich nicht um sich kümmert. Stress und Druck begegnen uns jeden Tag, denn wir als Menschen sind, getrieben nach immer mehr, schneller, weiter usw. In meinem Fall, als Frau, Mutter und Unternehmerin mehrere Sachen gleichzeitig macht, habe es selbst in der Hand, mit meinen Emotionen und Handlungen besser umzugehen, wenn Stress aufkommt. Für mich habe ich Embodiment (Storch et al., 2006) entdeckt. Körper, Geist und Emotionen müssen regelmäßig „trainiert“ werden, denn das ist es was uns ausmacht.

⁷ „...auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, wertfrei Du im jetzigen Augenblick“

⁸ Mentale Stärke - maximale Leistung zu einem klar definierten Zeitpunkt und jeder Bedingung umsetzen.

Literatur

- Bohart, A. C., & Tallman, K. (2010). Clients: The neglected common factor in psychotherapy.
- Precht, A. (2023). *Selbst- und Fremdsabotage stoppen Innere Saboteure therapeutisch transformieren*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag J.G. Cotta sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Rohrhirsch, F. (2011). *Führen durch Persönlichkeit*: Springer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). Embodiment. *Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Tschacher, W., & Bannwart, B. (2021). Embodiment und Wirkfaktoren in Therapie, Beratung und Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 28(1), 73-84.
- Ulrich, B. (2014). *Wettkampf und Wettbewerb. Semantiken des Erfolgs zwischen Sport und Ökonomie*. Paper presented at the Erfolg.
- Webers, T. (2015). *Systemisches Coaching*: Springer.
- Willutzki, U., & Teismann, T. (2013). *Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie*: Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.