

Februar 2024

Abschlussarbeit zur Ausbildung

„Systemischer Coach“

zum Themenbereich Persönlichkeitsentwicklung

**(Hypno-)Systemisches Coaching
und die faszinierende Wirkung
von Interventionen**

Andrea Brüggem, Bad Münstereifel

Inhaltsverzeichnis

➤ Einleitung	Seiten 3 - 4
➤ Hypnosystemischer Ansatz	Seiten 5 - 9
Hypno	
Systemisches denken und -Coaching	
Konstruktivismus im Coaching	
➤ Grundlagen für erfolgreiches Coaching	Seiten 10 - 12
Haltung als Coach	
Allparteilichkeit	
Demut, Respekt und Wertschätzung	
Reframing	
empathisches aktives Zuhören	
Somatische Marker	
Zusammenfassen / Pacing	
Beziehungsaufbau	
Verschwiegenheit und Vertraulichkeit	
Auftragsklärung und Zielbeschreibung	
➤ Kleine Auswahl an Interventionen	Seiten 13 - 19
Intervention „Ich sehe Dein Problem und lasse es bei Dir“	Seite 13
Schweigen als Intervention	Seiten 14 - 15
MiniMax-Interventionen von Manfred Prior	Seite 16
MiniMax-Intervention Nr. 1	Seite 17
„In der Vergangenheit...“	
MiniMax-Intervention Nr. 3	Seite 18
„Sondern...?“	
MiniMax-Intervention Nr. 10	Seite 19
„Angenommen....“	
➤ Fazit	Seite 20 – 21
➤ Literaturverzeichnis	Seite 22

Einleitung

2014/2015 wurde bei mir ein Burnout und eine Depression diagnostiziert. Einen eigenen Diagnoseschlüssel für Burnout gab es noch nicht. Aus meinem Weg raus aus der Krankheit hatte ich das große Glück phantastische Unterstützung zu erhalten. Ich möchte mich auf diesem Wege bei allen Menschen bedanken, die mich auf meiner „Reise“ begleitet, mir zur Seite gestanden, mich unterstützt und an mich geglaubt haben - wo ich es selbst nicht mehr konnte.

Die Verhaltenstherapie war ein wichtiges Puzzle-Teil meiner Reise. Ganz besonders wertvoll war auch meine Arbeit mit einem großartigen Achtsamkeitstrainer, der es geschafft hat, meinen Schutzpanzer „zu knacken“, so dass ich endlich wieder tief und nachhaltig spüren und fühlen konnte.

Trotz all der durch die verhaltenstherapeutischen Ansätze gewonnen wertvollen, jedoch überwiegend kognitiven Erkenntnisse, fehlte mir die Verbindung zu den dahinter liegenden Gefühlen. Es ließ mich schier verzweifeln und ich sagte häufig: „Ich verstehe dieses oder jenes, aber ich kann es einfach nicht fühlen.“ Ich habe viel über diverse, für mich zum Teil sehr belastende Situationen, gesprochen und das war wichtig. Reden, sich verstanden fühlen war wichtig und wohl-tuend. Ratschläge habe ich, wenn sie resoniert haben, ausprobiert. Danach habe ich für mich entschieden, welches Verhalten sich für mich „in meiner Welt“ richtig anfühlt. Das waren wertvolle Erfahrungen. Aber es hat selten mein inneres Erleben erreicht.

Nachdem ich wieder in den Arbeitsprozess gestartet bin, hatte ich das große Glück mit einem tollen Coach weiter an mir und meinen Themen arbeiten zu dürfen. Hier habe ich zum ersten Mal bewusst die geniale Wirkung von scheinbar kleinen Interventionen erfahren, die in besonderer Weise mein inneres Erleben erreicht haben. Das war mir eine weitere große Hilfe auf dem Weg zurück in den beruflichen Alltag und zu innerer Stabilität.

Meine Faszination für Interventionen im Hypnosystemischen Coaching stammt daher vor allem aus vielfältiger Selbsterfahrung, als auch aus meinen Erfahrungen im Rahmen meiner Ausbildung zum Systemischen Coach bei InKonstellation GmbH.

Daneben hat mich der „Vater“ des hypnosystemischen Ansatzes Dr. med. Gunther Schmidt (im Folgenden Gunther Schmidt, geboren 19.07.1945 in Karlsruhe, Volkswirt, Arzt und Systemischer Familientherapeut u.v.m.)¹ mit all seiner Arbeit und seinen großartigen Erfolgen nachhaltig beeindruckt. Er wird immer ein großes Vorbild für mich sein.

¹ vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Gunther_Schmidt_\(Mediziner\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gunther_Schmidt_(Mediziner))

Auch das Buch von Dr. phil., Dipl.-Psych. Manfred Prior (geboren 1954, deutscher Psychologe, Therapeut und Autor.)² „MiniMax-Interventionen“ hat mich in meiner Erfahrung bestärkt, welche intensive Wirkung Worte und Sprache haben, die das innere Erleben berühren.

In dieser Arbeit werde ich daher auf die für mich wichtigsten Aspekte des Hypnosystemischen Ansatzes im Coaching eingehen und eine Auswahl an Interventionen vorstellen, die mich wegen Ihrer Einfachheit und großer Wirkung faszinieren.

Meine Ausführungen stellen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse dar, sondern basieren auf meinem eigenen Erleben, meiner eigenen Wirklichkeits-Konstruktion sowie auf dem auf dieser Reise erlernten Wissen (Wissen in meinem Erleben).

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich das generische Maskulinum. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.

² vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Manfred_Prior

Hypnosystemischer Ansatz

Der Gründer des Hypnosystemischen Ansatzes (Anfang der 80'er-Jahre), Gunther Schmidt, verbindet die Erickson'sche Hypnotherapie mit systemisch-konstruktivistischen Konzepten. Der Hypnosystemische Ansatz basiert, laut Gunter Schmidt, auf einer umfassenden Berücksichtigung der wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung, der Systemtheorie, der Hypnosekonzeption und Hypnotheorie (die sich um den Milton Erickson Ansatz rankt) verbunden mit der Forschung zum autobiographischen Gedächtnissystem, der Priming Forschung, Embodiment Forschung und weiteren Aspekten.³

Milton Hyland Erickson, geboren 1901 – gestorben 1980 in den USA, war ein amerikanischer Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut, der die moderne Hypnose und Hypnotherapie maßgeblich prägte und ihren Einsatz in der Psychotherapie förderte.⁴

Beide Ansätze gehen vom Verständnis aus, dass Veränderung durch die Bildung von Unterschieden in bisher vorherrschenden Mustern (der ungewünschten unwillkürlichen Prozesse) und die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf und Reaktivierung von vorhandenen Ressourcen, im Klienten (unter Berücksichtigung der Auswirkungen auf das Klientensystem)⁵, möglich wird.

Gunther Schmidt beschreibt in seiner Präsentation zu „Hypnosystemische Psychosomatik - wie der Organismus und Symptome für die Gesundheit genutzt werden können – (01/2021 – weitere Details s. Quellenangaben)“⁶

Zitat:

„Wenn jemand unter Symptomen leidet, die zum Beispiel als „psychosomatisch“ definiert werden (das gilt aber für alle Symptome, auch solche, die als „rein körperlich“ definiert werden), wird das hypnosystemisch so verstanden, dass dann ungewünschte unwillkürliche Prozesse dominieren und sich durchsetzen gegen das bewusst-willentliche Bemühen um alternatives gewünschtes Erleben.

Das Bewusst-Willentliche wird dann zum „Opfer“ der ungewünschten unwillkürlichen Prozesse. Es versucht dann meist, dagegen zu kämpfen, was aber typischerweise dazu führt, dass es quasi den unwillkürlichen Prozessen unterliegt.

Denn Unwillkürliches ist zunächst immer schneller und stärker als alles Willentliche. („Konzept der 3 Gehirne“).

³ vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=OIkSq2oKJts>; weitere Details. s. Quellenangaben

⁴ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson

⁵ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnosystemische_Therapie

⁶ vgl. https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/07_kliniken/psy_psychosomatik/Dienstagskolloquium/2020/Vortraege/Schmidt_Gunther_Hypnosystemische_Psychosomatik_2021_01.pdf

Ein Kampf dagegen endet meist mit Frustration, Misserfolgserleben und oft nach einiger Zeit auch mit Verzweiflung, Resignation usw., was dann wieder das Problem-Erleben meist zusätzlich wieder verstärkt.

Wir brauchen also ein differenziertes, systematisches Wissen darüber, wie man auch bewusst-willentlich Unwillkürliches in gewünschter, zieldienlicher Richtung beeinflussen und gestalten kann, insbesondere, wenn es sich um ein ungewünschtes Unwillkürliches handelt, aber auch generell.

Genau das bietet das hypnosystemische Konzept sehr detailreich.“

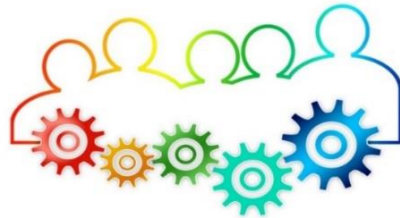
Auch, wenn Gunther Schmidt sich hier auf die Psychosomatik bezieht, passt die Beschreibung gleichermaßen für das Coaching.

„Hypno“ bedeutet demnach, dass wir den Blick und unsere Aufmerksamkeit darauf richten und fokussieren, wie Erlebtes in unserem Inneren wirkt, wie es sich anfühlt und wie die ungewünschten unwillkürlichen Prozesse in die gewünschte Richtung verändert werden können. In der Hypnosystemik wird bereits die starke Konzentration der Aufmerksamkeit als Trance bezeichnet. Dieser Zustand hat nichts mit der noch immer verbreiteten Vorstellung „eines willenlos schwebenden Menschen“ zu tun. Der Klient ist jederzeit ansprechbar, bekommt alles mit, was besprochen wird und kann diese entspannte Aufmerksamkeitsfokussierung jederzeit unterbrechen. Wenn man sich ständig in ein Problemerkennen denkt, hineinfühlt und keinen Lösungsweg mehr sieht, wird das als Problemtrance bezeichnet. Mit einer sogenannten Trance-Induktion (in Form der Aufmerksamkeitsfokussierung) und anderen hilfreichen Methoden lenkt der Coach den Fokus des Klienten in ein Lösungserleben. Zum Beispiel durch die Frage(n): „Und einmal angenommen, Ihr Problem wäre gelöst, was wäre dann anders? Wer in Ihrem Umfeld würde die Veränderung zuerst bemerken? ...“ Hierdurch wird der Klient von seinem Problemerkennen dissoziiert und es entsteht Hoffnung, dass eine Lösung vielleicht doch möglich ist. So kann der Coach dann mit dem Klienten zieldienlich weiterarbeiten. Denn Veränderung entsteht durch die Einführung von Unterschieden. Dabei behält der Coach stets im Blick, dass er seine Klienten nur in deren Prozess begleitet und keine Lösungen oder das Tempo vorgibt. Es ist und bleibt immer der Prozess der Klienten.

„Systemisches Denken und -Coaching“ richtet den Blick nach Außen, also darauf, wie sich ein Verhalten, verschiedene Interaktionen, etc. auf den Klienten, aber auch auf weitere in diesem Kontext Beteiligte und deren Beziehung zueinander, auswirkt. Denn jeder Mensch ist Teil von verschiedenen Systemen (zum Beispiel: Familie, Partnerschaft, Beruf, Freunde, Verein, etc.). Jede Verhaltensänderung hat immer auch Auswirkungen auf das System/die Systeme. Diese wechselseitige Interaktion und Einflussnahme der Elemente im System/den Systemen wird als Zirkularität bezeichnet. Durch die Zirkularität wird angenommen, dass der Klient immer einen Einfluss auf seine Systeme und sein

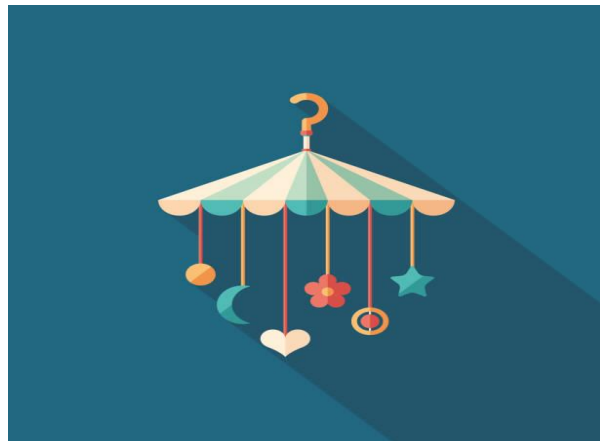
Leben haben wird. Deshalb hat der Coach im gesamten Prozess stets die Haltung, dass der Coachee seine Probleme eigenständig lösen kann.

Zunächst hatte ich hierzu das Bild mehrerer ineinandergreifender Zahnräder im Sinn, bei denen auch das kleinste Rädchen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit oder die Dysfunktion eines Getriebes oder im übertragenen Sinn eines Systems hat. Allerdings erscheint mir die Richtung dieser Zahnräder zu eingeschränkt (vor- und rückwärts).



7

Treffender finde ich jedoch das Bild eines Mobiles, wie es Sylvia Bublies im Artikel zu „Was bedeutet „systemisch?“ im Blog, auf der Homepage von InKonstellation GmbH⁸, darstellt. Denn bei Betrachtung eines Mobiles wird schnell deutlich, wie die kleinste „Richtungs“-änderung eines einzelnen Bestandteils des Systems die Dynamik im gesamten System verändert. Dabei ist nicht vorhersehbar, wie sich die Bewegung eines Teils des Systems auf die anderen Teile auswirkt. Hieraus zeigt sich, wie wichtig es ist, Menschen und Situationen immer kontextbezogen zu betrachten und das ganze System im Blick zu haben.



9

⁷ Heruntergeladen am 26.01.2024, 21.51 Uhr bei: <https://pixabay.com/de/illustrations/teamwork-team-zahnrad-zahn%C3%A4der-2198961/>

⁸ Sylvia Bublies im Artikel zu „Was heißt eigentlich „systemisch?“ im Blog auf der Homepage von InKonstellation GmbH vom 08.03.2023
<https://www.in-konstellation.de/was-heisst-eigentlich-systemisch/>

⁹ Heruntergeladen am 26.01.2024, 22.16 Uhr
<https://www.istockphoto.com/de/vektor/baby-krippe-h%C3%A4ngenden-spielzeug-flach-quadratisches-symbol-mit-langen-schatten-gm896409008-247545318?phrase=baby+Mobile+zeichnung>

Konstruktivismus im Coaching

Der konstruktivistische Ansatz wurde im Wesentlichen von Paul Watzlawick¹⁰ (war ein österreichisch-US-amerikanischer Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler; geboren 25. Juli 1921 in Villach, Kärnten, gestorben 31. März 2007 in Palo Alto, Kalifornien) und Jean Piaget¹¹ (war ein Schweizer Biologe und Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie sowie Begründer der genetischen Epistemologie; geboren 9. August 1896 in Neuchâtel, gestorben 16. September 1980 in Genf) geprägt. Demnach nimmt jeder Mensch die „Welt“ durch einen persönlichen Filter wahr, der von verschiedenen Faktoren abhängig ist.

Der persönliche Filter von uns Menschen wird beeinflusst von

- unserer Sozialisation,
- unseren Erfahrungen,
- unserer Entwicklung sowie
- unseren physischen und psychischen Möglichkeiten.

Mir fällt dazu der Satz ein: „Schönheit“ liegt im Auge des Betrachters.“ Wenn jeder Mensch mit einem eigenen Filter, einer eigenen „Brille“ auf jemanden oder etwas schaut, dann wird schnell klar, warum es keine objektive Schönheit gibt und wir nicht alle die gleiche Vorstellung davon haben, was schön ist.

Ähnliche Erfahrungen führen somit zu unterschiedlichem „Problem“erleben bei Menschen. Diese Erkenntnis ist auch für das Coaching besonders wichtig, da sie dafür sensibilisiert, wie individuell und vielfältig die Erlebniswelten der Menschen sind.¹²

Im Coaching gehen wir daher davon aus, dass jeder Mensch durch individuelle Erfahrungen und Filter seine Realität und Weltsicht konstruiert.

Die vorhergehenden Ausführungen zeigen auf, warum rein kognitive Gespräche und Erkenntnisse oft nicht ausreichen, um eine vom Klienten gewünschte Verhaltensänderung zu erreichen und diese auf innere Widerstände stoßen können.

Nachdem meine Depression diagnostiziert wurde, konnte ich diese Diagnose zunächst nicht annehmen. Ich war doch immer ein „Steh-Auf-Männchen“, mich haut doch nichts um, etc. Ich war lange der festen Überzeugung: „Erklärt mir meine Erkrankung, denn wenn ich verstanden habe, was da bei mir los ist, kann ich den Schalter rasch umlegen und einfach weiter machen.“ Weit gefehlt.

¹⁰ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick

¹¹ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

¹² abgeleitet aus „Konstruktivismus in unter 120 Sekunden erklärt“, Erzieherkanal – Wissen, Theorie und Infos, Youtube, 13.12.2022

Neben meinem, bis dahin nur rudimentären Wissen, über die sogenannte „Macht des Unterbewusstseins“ durfte ich bald erleben, dass die Psyche nicht alleine auf mentales Kommando funktioniert. In der von Gunther Schmidt dargestellten Art hatte ich noch nichts von den dominierenden unwillkürlichen Prozessen gehört, geschweige denn, wie ich diese bewusst-willentlich beeinflussen kann.

Vor allem durch verschiedene (hypno-)systemische Interventionen wurde mir, entgegen der bisher häufig rein kognitiven Herangehensweise, endlich der sehr wirkungsvolle Zugang zu meinem inneren Erleben eröffnet und eigene Lösungsprozesse ermöglicht.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass sich meine Selbst-Erfahrungen nicht nur auf die akute Erkrankung (Depression/Born out) beziehen, sondern auch auf die spannende Reise, zu mir und meinem Inneren, danach. Was gibt es Spannenderes zu entdecken, als sich selbst? Ich erwähne das hier, da ein (Hypnosystemischer) Coach keine Leistungen anbieten darf, die auf die Diagnose und Behandlung psychischer Krankheiten ausgerichtet sind. Es sei denn, der Coach verfügt über eine entsprechende zusätzliche Fachausbildung, die ihn hierzu qualifiziert und berechtigt.

Grundlagen für erfolgreiches Coaching

Bei aller Faszination für (hypno-)systemische Interventionen (Methoden und Techniken), so reichen diese allein für ein erfolgreiches Coaching nicht aus.

Besonders wichtig sind unter anderem auch

- die Haltung und Kompetenz des Coachs,
- die vertrauensvolle Verbindung zwischen Coach und Coachee,
- aber auch der Wunsch und die Bereitschaft des Coachees zur Veränderung.

Der Coach lenkt und strukturiert, neben

- dem Beziehungsaufbau, als wichtige Basis einer vertrauensvollen Zusammenarbeit,
- der Problembeschreibung durch den Klienten (wer ist beteiligt beziehungsweise auf wen wirkt sich das Anliegen aus) und
- der für den Prozess des Coachees elementaren Auftragsklärung (Zielbeschreibung durch den Coachee),

unter anderem mit Interventionen den Prozess.

Hierdurch hilft der Coach dem Coachee nicht nur seine bereits vorhandenen Kompetenzen zu reaktivieren, sondern auch Lösungsstrategien zu entwickeln. Der oftmals große Leidensdruck beim Coachee kann bei ihm zunächst zu Unsicherheit an der Lösbarkeit seiner Anliegen führen, die durch Pacing, auch als Spiegeln bezeichnet (und ehrliche, authentische und wertfreie Würdigung des Problems sowie seiner Funktion - Wofür ist das Problem hilfreich? Wovor schützt es den Klienten? -), überwunden wird.

Die **innere Haltung** des Coachs und wie dieser dem Klienten begegnet, nimmt wesentlichen Einfluss auf dessen Verhalten und den Erfolg des Klienten-Prozesses. Daher entscheidet sich der Coach bewusst für die Haltung

„Ich bin ok – Du bist ok“

als Grundlage für ein konstruktives und lösungsorientiertes Coaching. Nur in dieser Haltung ist eine offene, partnerschaftliche, wertfreie Kommunikation auf Augenhöhe möglich.

Das „Okay-Modell“ stammt aus der Transaktionsanalyse nach dem kanadisch-US-amerikanischen Arzt und Psychiater Eric Berne (geboren 10.05.1910 in Montreal als Eric Lennard Bernstein; gestorben 15.07.1970 in Monterey, Kalifornien) ¹³ Transaktion bedeutet hier den Informationsaustausch zwischen Menschen (verbal und nonverbal).

¹³ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne

Die vorgenannte Haltung beinhaltet beziehungsweise führt zur Haltung der **Allparteilichkeit** des Coachs (nicht bewerten, abwerten, moralisieren oder Partei beziehen). Allparteilichkeit führt zu einer offenen sowie wertfreien Sicht auf die Erlebniswelt und Wirklichkeitskonstruktion des Klienten.

Virginia Satir (US-amerikanische Psychotherapeutin und eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen, geboren 26.06.1916 in Neillsville, Wisconsin, Vereinigte Staaten – verstorben 10.09.1988, Menlo Park, Kalifornien, Vereinigte Staaten)¹⁴ prägte die Haltung (Zitat):

„Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Hintergrund kennt.“¹⁵

Neutral und auf der „eigenen Insel“ zu bleiben ist für den Coach, gerade zu Beginn seiner Ausbildung, keineswegs einfach, sondern stellt eine große Herausforderung dar. Zur Professionalität bedarf es der ständigen Übung und Bewusstmachung, damit man nicht unversehens in der Berater-/Expertenrolle und aus seiner eigenen Wirklichkeitskonstruktion heraus agiert.

Um eine Änderung beim Klienten hervorzurufen, ist es notwendig, das Anliegen ernst zu nehmen. **Demut, Respekt und Wertschätzung** (Freundlichkeit, Verständnis, Neugier und Fokus auf Positives) müssen den Coach in seiner Gesprächsführung leiten. Häufig braucht es erst einmal ausreichend Zeit und Raum die schwere des Anliegens zu würdigen, um dann auch dessen positiven Aspekte herausarbeiten zu können. Zum Beispiel: „Ja, das ist schwer. Wofür kann es hilfreich sein? Wovor schützt es?“

Während der Klient sein Anliegen schildert und Fragen beantwortet, **hört** der Coach mit viel **Empathie, aktiv zu**. Hierbei achtet er nicht nur auf das gesprochene Wort, sondern insbesondere auch auf die bedeutsamen **somatischen Marker** (unter anderem Gestik, Mimik, Blickverhalten, stimmliche Merkmale, Atmung). Ein großer Teil der Kommunikation ist nonverbaler Art. Das unterstreicht die Bedeutung der Wahrnehmung der somatischen Marker beim Klienten durch den Coach und deren Auswirkungen auf den Coachingprozess. Als Zuhörer versetzt sich der Coach in die Situation des Klienten („Teil der Welt Haltung“) und versucht damit die Nachricht so zu verstehen, wie sie gemeint war.

Durch **Zusammenfassen**, Wiederholen des vorgetragenen Anliegens und die Nachfrage, ob man das richtig verstanden hat, erhält der Klient die Gelegenheit noch etwas zu ergänzen oder zu verändern und empfindet dies als wertschätzend. Der Coach nutzt beim Zusammenfassen in der Regel die Worte des Klienten.

¹⁴ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir

¹⁵ vgl. Skript zur Ausbildung Systemischer Coach Inkonstellation GmbH

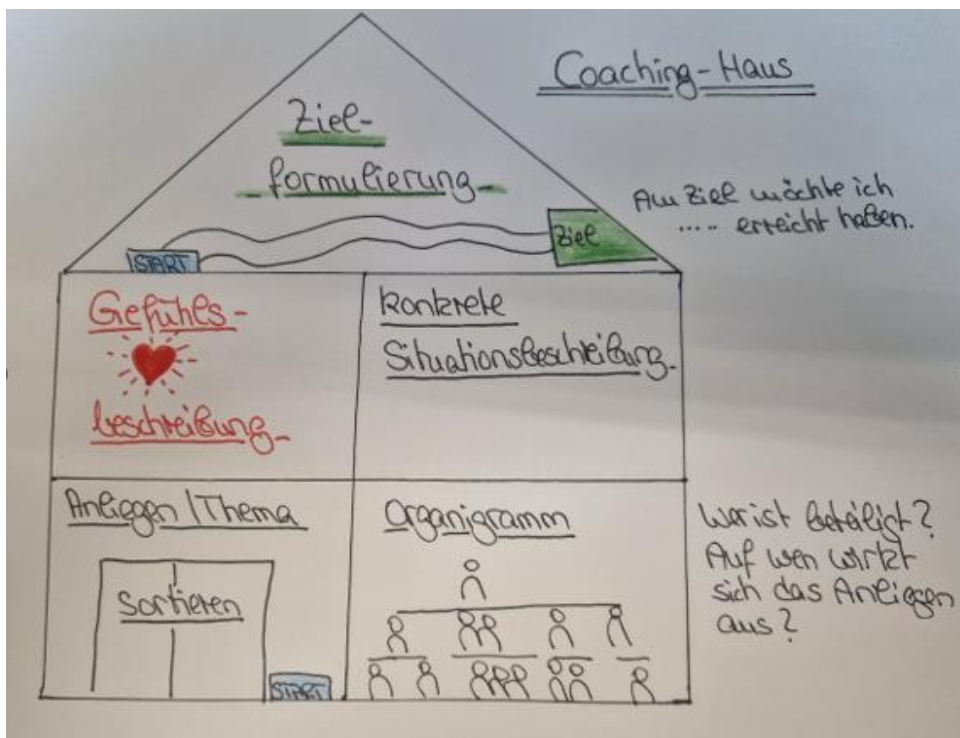
Beschreibt der Klient ein ungewünschtes Verhalten negativ, zum Beispiel: „Ich kann das nicht.“, kann der Coach durch **Reframing** (zum Beispiel „Sie können das noch nicht“) die Hoffnung vermitteln, dass das Problem lösbar ist. Wenn der Coach dem Klienten spiegelt, welche somatischen Marker er beim Klienten wahrgenommen hat, während dieser sein Anliegen vorgetragen hat, können diese für den Prozess genutzt werden (Haben Sie das bemerkt? Wo haben Sie das gespürt? Wie hat sich das angefühlt?).

Auf der zuvor beschriebenen Basis wird im Erstkontakt zwischen Coach und Klient geprüft, ob man sich sympathisch ist und eine Ebene für eine offene vertrauensvolle Zusammenarbeit besteht.

Coaching muss im geschützten und sicheren Raum stattfinden, Verschwiegenheit und Vertraulichkeit sind jederzeit zu gewährleisten. Hieran darf zu keiner Zeit ein Zweifel für den Klienten aufkommen, da sonst eine vertrauensvolle Zusammenarbeit nicht möglich ist.

Kein Coaching ohne Auftrag! Im Laufe der Ausbildung zum Systemischen Coach haben wir diesen Satz immer wieder gehört. Bei unseren Übungs-Coachings konnten wir selbst vielfach erleben, dass ein erfolgreiches Coaching nur möglich ist, wenn ein Auftrag für das Coaching besteht und ein gewünschtes Ziel klar herausgearbeitet, definiert und formuliert wurde.

Hierfür bildet das Coaching-Haus eine effektive Methode den Prozess zur Auftragsklärung und Zielsetzung systematisch zu durchlaufen und alle Aspekte des Anliegens zu beleuchten. Manchmal offenbart sich hierbei auch noch ein Thema hinter dem Thema. Das bedeutet es kristallisiert sich ein anderes vorrangiges Anliegen heraus, als ursprünglich angenommen.



(eigene Skizze)

Kleine Auswahl an Intervention

„Ich sehe Dein Problem und lasse es bei Dir.“

Früher musste ich mir Sätze anhören, wie „Sie brauchen ein dickeres Fell“, „Sie dürfen nicht alles so persönlich nehmen“. Ich habe mich oft gefragt: „Kann man das dicke Fell irgendwo kaufen? Gibt es irgendwo einen Schalter in mir, den ich umlegen kann, um Dinge nicht mehr so persönlich zu nehmen?“ Danke für diesen tollen Ratschlag! Sicher gut gemeint und trotzdem mein schlechtes Gefühl verstärkend. Wenn es doch alle so einfach dahinsagen, dann muss es doch einfach umzusetzen sein? Warum kann ich es dann nicht? Erst mit Unterstützung eines Coachs und mit Hilfe von zum Teil einfachen Interventionen habe ich es geschafft, meinen Wunsch „nicht alles persönlich zu nehmen“ mit meiner Emotion zu verbinden und kann heute in vielen Situationen besser bei mir und gelassener bleiben. Ich kann Situationen für mich viel rationaler reflektieren und erkennen, ob ich zum Beispiel einen Fehler gemacht habe und kann damit gut umgehen. Übertrieben emotionale Angriffe von meinem Gegenüber kann ich nun viel besser belassen, wo sie hingehören, nämlich beim Absender. Dies ist mir vorher durch reine Gespräche über Situationen, die mich stark belastet haben, nicht gelungen.

Als ich die Intervention „Ich sehe Dein Problem und ich lasse es bei Dir.“ erstmals gehört habe (rein kognitiv), war ich nicht nur skeptisch, sondern erlebte einen inneren Wirbelsturm an Widerstand.

„Hey, Coach! Ernsthaft? So einfach soll es sein? Ich leide seit Jahren und dann sage ich mir diesen Satz und alles ist gut? Echt jetzt! Coach, Du nimmst mich doch auf den Arm....“.

Stimmt zum Teil, denn das reine Sprechen dieses Satzes hat nichts verändert. Erst als ich mit Anleitung des Coachs gedanklich in die jeweilige Situation eingetaucht bin, dadurch die aufkommenden Emotionen der entsprechenden Situation sehr real gefühlt habe und den „Satz“ in all seiner Macht im tiefsten Inneren erleben konnte, kam der erste Funke Hoffnung auf. Ich habe dann in Folge einen Ort für mich gefunden, wo ich sinnbildlich Situationen imaginiert habe, in denen das Verhalten Anderer oder deren Leiden mich stark belastet haben.

Mit einem innerlich gesetzten - STOP! - und dem intensiven Fühlen des Satzes „Ich sehe Dein Problem und ich lasse es bei Dir.“ Habe ich gelernt, mich innerlich besser zu distanzieren und das Problem bei dem Menschen zu lassen, der es hat. Ich kann nun mitfühlen ohne selbst zu sehr mitzuleiden und lasse mich längst nicht mehr von verbalen Angriffen niederdrücken.

Schweigen als Intervention

In der heutigen Zeit, die geprägt ist von ständiger Erreichbarkeit und nahezu pausenloser Nachrichten- und Informationsflut, fällt vielen Menschen Stille und Schweigen schwer. Stille ist oft kaum auszuhalten und kann als unangenehm empfunden werden. Gerade wenn ein Schweigen zwischen zum Beispiel zwei Menschen entsteht, werden wir schnell nervös und unruhig. Durch die ständige Ablenkung sind wir mit unseren Gedanken und Gefühlen überall, nur nicht mehr bei uns selbst. Ich stelle bei mir selbst immer wieder fest, dass es nur wenige Menschen gibt, mit denen ich entspannt schweigen kann. Bei den anderen Menschen reagiere ich mit Anspannung und fühle mich sehr unwohl. Ich ergreife dann gerne das Wort, um diese unangenehme Situation zu durchbrechen. Stille führt uns zu unseren Gefühlen, auch zu den unangenehmen, die wir im Alltag viel zu selten zulassen.

Im Coaching ist das Schweigen eine machtvolle Methode.

Dies habe ich in der ganzen Dimension beim ersten Kontakt mit meinem Achtsamkeits-Trainer erfahren. Alle anderen hatten bei ihm Gruppen-Therapie. Ich rannte, mal wieder spät dran, in den Kursraum, in der Erwartung dort viele vertraute Gesichter zu sehen. UPS! Nur der Trainer und ich. Okay, dachte ich, da habe ich mich wohl im Termin vertan. Aber der Trainer bedeutete mir ohne Worte, Platz zu nehmen. Alle meine Antennen waren im Panik-Modus. Was passiert denn hier? Wo sind die Anderen? Warum sagt der „Kerl“ nichts? Wir saßen uns schweigend gegenüber. Ich habe versucht, den Blick des Trainers zu halten. Sehr lange. Ich dachte noch, okay, das kann ich, das „Spiel“ gewinne ich. Nein, habe ich nicht, denn es war kein Spiel und der Profi saß mir gegenüber. Je länger die Situation andauerte, je wilder tobten meine Gedanken durch meinen Kopf, einzig getoppt vom Wirbelsturm der aufkommenden Emotionen. Als sich die Anspannung irgendwann löste, habe ich nur noch hemmungslos geweint. Das klingt schrecklich, aber das war es nicht. Diese Tränen waren reinigend und irgendwie heilsam. Das war die erste gemeinsame Session auf meinem Weg, endlich wieder Zugang zu meinen Emotionen zu bekommen. Ich bin heute noch dankbar dafür.

Unsere Ausbildung zum Systemischen Coach bei Inkonstellation GmbH begann ebenfalls schweigend. In der Einladung vorab, wurden wir gebeten, den Kursraum schweigend zu betreten und so lange zu schweigen, bis der Trainer das Schweigen beendet. Ohnehin schon aufgeregt, was uns erwartet, wer und wie die anderen Teilnehmer sind, haben wir, an einem neuen Ort mit völlig fremden Menschen, geschwiegen. Und Schwups, schon waren wir mittendrin in der Ausbildung, in der Übung und Selbsterfahrung. Was können wir intensiver lernen und später im Prozess unserer Klienten hilfreich einsetzen, als das was wir selbst gespürt und erlebt haben?

Im Coaching-Prozess entsteht durch unser Schweigen als Coach Raum für Gedanken beim Klienten. Auch erhält der Klient so die Chance, zu spüren, welche Emotionen bei ihm aufkommen, wenn er von seinem Anliegen spricht und sich

in die Situation hineinführt. Was hier entsteht und zu Tage kommt, kann für den Prozess und den Weg zur Zielerreichung genutzt werden.

Schweigen ist machtvoll. Als Coach braucht man jedoch keine Angst vor der Wirkung des Schweigens zu haben. Wenn man als Coach selbst das Schweigen aushalten kann, darf man sich darauf freuen, was sich hieraus für den Klienten und den Prozess ergibt. Auch vor großen Gefühlen brauchen wir uns als Coachs nicht zu fürchten, denn wir haben verschiedene Dissoziationstechniken kennen sowie anwenden gelernt und uns im Modul Emotions-Coaching weitere hilfreiche Methoden angeeignet. Wir können die Situation des Schweigens tragen und hierdurch unserem Klienten bestmöglich helfen.

Wenn ich als Coach eine Frage stelle, sollte ich meinem Klienten Stille und Zeit geben, darüber nachzudenken. Dabei darf ich mich von meiner guten Intuition leiten lassen, an welcher Stelle und wie oft das Schweigen angebracht ist.

MiniMax-Interventionen von Dr. phil., Dipl.-Psych. Manfred Prior

Mit annähernd 200.000 international verkauften Exemplaren gehört dieses Fachbuch von Manfred Prior zu einem der meist verkauften Fachbücher im Bereich der Psychotherapie. Mit MiniMax konzentriert Manfred Prior Interventionen auf das Wesentliche, so dass der Leser in kürzester Zeit den wichtigsten Input erhält und leicht nutzen kann. Zielgruppe der MiniMax-Interventionen sind unter anderem Ärzte, Berater, Psychotherapeuten, Supervisoren, Coachs und Organisationsentwickler.

Die MiniMax-Interventionen wurden umfassend erprobt und erhalten durchweg positive Rezensionen. Die Rezensenten beschreiben, wie Manfred Prior selbst, die MiniMax-Interventionen als alltagstauglich und besonders hilfreich in der Praxis. Die MiniMax-Interventionen eignen sich daher auch, zum Beispiel für Führungskräfte oder um im privaten Kontext, Probleme lösungsorientiert zu besprechen.¹⁶

Besonders bemerkenswert ist die leicht verständliche und überzeugende Darstellung, welche Macht Worte haben und welchen Unterschied diese machen. Worte sind richtungsweisend dafür, ob ich im Gespräch zu einem Problem-Gespräch einlade oder zu einem lösungsorientierten Gespräch.

Steve de Shazer (geboren 25.06.1940 in Milwaukee – gestorben 11.09.2005 in Wien; war ein amerikanischer Psychotherapeut und Autor) gilt international als die zentrale Figur der lösungsorientierten Kurztherapie. Von Steve de Shazer stammt die Aussage (Zitat):

„Problem talk creates problems, solution talk creates solutions“.

Dies ist ein wichtiger Grund dafür, dass sich jeder, der mit Menschen arbeitet und diese im Veränderungsprozess unterstützt, diese MiniMax-Interventionen zu eigen machen und ganz selbstverständlich in Gespräche und Veränderungsprozesse einfließen lassen sollte. Die MiniMax-Interventionen lenken im Gespräch ganz beiläufig den Fokus auf Lösungen und eröffnen Möglichkeiten. Es können Erfahrungen gemacht werden, dass sich in einem etwas entwickelt. Erfahrungen tendieren dazu - im Gegensatz zu nur gehörten Worten - sich dauerhaft einzuprägen, wodurch sie einen stärkeren Einfluss auf gewünschte Veränderungsprozesse haben.

Nachstehend erfolgt eine Darstellung meiner drei Lieblings-MiniMax-Interventionen. Hierbei beziehe ich mich auf Gespräche zwischen Klienten und Coachs, auch wenn die MiniMax-Interventionen für einen sehr großen Nutzerkreis einsetzbar sind, da dies der Hintergrund meiner Ausbildung ist.

¹⁶ vgl. https://www.youtube.com/watch?v=Kxv_VxQdXsA Manfred Prior – MiniMax- Interventionen und hohe Therapiemotivation von Beginn an; Dr. Manfred Prior spricht hier mit Bernhard Trenkle über sein Konzept der MiniMax-Interventionen, [...].

MiniMax-Intervention Nr. 1 „In der Vergangenheit...“

Wenn Klienten von ihrem Anliegen berichten, benutzen sie dabei Worte wie:

„oft, häufig, immer,....“

Beispiel Klient erzählt: „Ich vergleiche mich oft mit Anderen.“

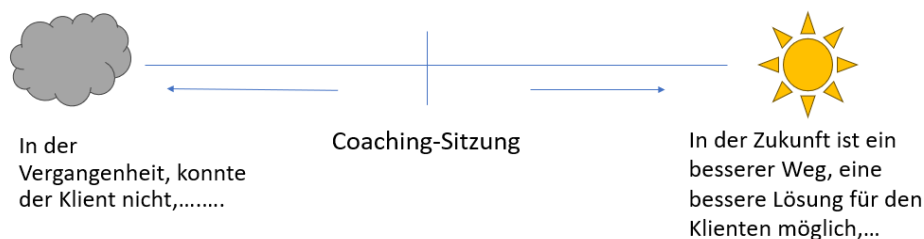
Nach aktivem Zuhören wiederholt der Coach im Rahmen des Pacings das Anliegen des Klienten, um sicherzustellen, dass er dies richtig verstanden hat. In der Regel benutzt der Coach hierbei die Worte des Klienten. Bei Anwendung der MiniMax-Intervention Nr. 1 ersetzt der Coach die Worte „oft, häufig, immer,“ durch die Worte „bisher“ oder „In der Vergangenheit...“.

Auf das Beispiel bezogen wiederholt der Coach den Satz des Klienten mit „Bisher oder „in der Vergangenheit haben Sie sich oft mit anderen verglichen.“

Der Zusatz „in der Vergangenheit“ oder „bisher“ öffnet dem Klienten die Perspektive, dass er in Zukunft eine bessere Lösung, bessere Handlungsoptionen, etc. hat. Wenn wir als Coach mit dem Klienten über Schwächen und Symptome in der Vergangenheitsform sprechen, erreichen wir mit dieser beiläufigen Bemerkung, eine ziel- und lösungsorientierte Ausrichtung der Gespräche.

Dies bringt auch Anthony (Tony) Robbins (geboren 29.02.1960 in Azusa als Anthony J. Mahavorick; amerikanischer Bestsellerautor, NLP- und Motivations-trainer) in seinem folgenden Zitat zum Ausdruck:

„Wenn Du nur die Dinge tust, die Du schon immer getan hast, bekommst Du nur die Dinge, die Du schon immer hattest.“¹⁷



Zu beachten ist, dass das hier selbst erstellte Bild zur Veranschaulichung etwas zu restriktiv ist, denn bei vielen Klienten beginnen erste Veränderungen schon mit der Entscheidung, sich Unterstützung zu holen und der eigenen Auseinandersetzung damit, wie sie dem Coach ihr Anliegen erzählen möchten.

¹⁷ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Anthony_Robbins

MiniMax-Intervention Nr. 3 „Sondern...?“

Manfred Prior bezeichnet das als Frage formulierte Wort „Sondern...?“ als eins der für ihn wichtigsten Worte in der Psychotherapie.

Das mit freundlichem Interesse gefragte Wort „Sondern...?“ bezeichnet Manfred Prior selbst als Zauberwort, das neben der positiven Formulierung eines Ziels hilft, positive Ausnahmen zur Regel zu machen.¹⁸

Klienten wissen in der Regel sehr genau, was sie nicht mehr wollen und nutzen bei der Schilderung ihres Anliegens daher gerne sogenannte Negationen, zum Beispiel: „Ich möchte nicht mehr so viel arbeiten.“

Auf keinen Fall sollte der Coach jetzt der Versuchung unterliegen, dem Klienten eine positive Formulierung seines Wunsches vorzugeben. Wenn die positive Formulierung nicht vom Klienten selbst entwickelt wird, kann das bei ihm zu inneren Widerständen führen. Jedoch ist es wichtig, dem Klienten mit viel Empathie zu vermitteln, dass es schwierig sein kann, sein Ziel positiv zu formulieren, sich jedoch lohnen wird.

Ein negativ formuliertes Anliegen, lässt das Ziel im Ungewissen. Ein positiv formuliertes Ziel hingegen, hilft Möglichkeitsräume zu öffnen, Hoffnung und Motivation zu entwickeln.

Durch die Wiederholung der Negation „Sie möchten nicht mehr so viel arbeiten“ verbunden mit der Frage, „sondern...?“ und einem interessierten sowie freundlich ermutigendem Blick, gelingt es, dass der Klient seinen Wunsch selbst positiv formuliert.

Wenn der Klient berichtet, dass es zum Beispiel seit der letzten Sitzung ein bestimmtes für ihn problematisches Verhalten oder Erleben nicht mehr gab, kann der Coach nachfragen:

„Sondern was haben Sie gemacht...?“ „...es ging Ihnen nicht mehr so schlecht, sondern wie ging es Ihnen?“

Das Wörtchen „Sondern...?“ verhilft dem Coachee hier, durch Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Positive der neuen Erfahrung, dies nochmal verstärkt wahrzunehmen und die erlebte Ausnahme zur Regel zu machen. Diese erlebten Ausnahmen können dann wiederum als bereits vorhandene Ressourcen für den weiteren Prozess des Klienten genutzt, also nutzbar gemacht werden.

¹⁸ https://www.youtube.com/watch?v=Kxv_VxQdXsA Manfred Prior – MiniMax- Interventionen und hohe Therapiemotivation von Beginn an; Dr. Manfred Prior spricht hier mit Bernhard Trenkle über sein Konzept der MiniMax-Interventionen, [...].

MiniMax-Intervention Nr. 10 „Angenommen, Sie würden...“

Diese Form der Fragen werden auch als „Hypothetische Fragen“ bezeichnet.

„Angenommen...“ bedeutet, dass der Klient sich die beschriebene Situation nur vorstellen soll. Diese Art der Frage verhindert innere Widerstände des Klienten, da es sich ja bewusst und rational betrachtet nur um eine Vorstellung und nicht um die Realität handelt.

Unser Unterbewusstsein kann nicht zwischen wirklichem Erleben und Vorstellung unterscheiden. Moderne Hirnforschungen bestätigen, dass ein Bild, das wir in unserer Vorstellung haben, und die hierbei erlebten Emotionen die gleichen neuronalen Prägungen in unserem Gehirn hinterlassen, als wenn das Ereignis tatsächlich stattgefunden hätte.

Der Coach unterstützt dabei den Klienten eine konstruktive Lösungsstrategie zu entwickeln, die durch innere Widerstände auf der bewussten Ebene nicht erreichbar gewesen wären.

Beispiel Trainer/Coach an Coachee in Ausbildung zum Systemischen Coach:

„Mal angenommen Geld spielt keine Rolle, was würdest Du tun, um Dich als Coach selbständig zu machen? Was wäre dann möglich? Was wären Deine ersten Schritte?

...

Sollte der Coachee die hier erarbeiteten Vorstellungen als möglich erachten, so ist der Weg eröffnet den Coachee in erste konstruktive Schritte zur Lösung zu führen.

Walt Disney sagte schon:

**„If you can dream it,
you can do it.“**

Bei aller wissenschaftlichen Vorgehensweise, unterlasse ich hier weitere Erläuterungen zur Person. Es gibt wohl kaum jemanden, dem seine Filme nicht schon ein Lächeln ins Gesicht gezaubert haben. Das sollte als Nachweis zu Walt Disney reichen.

Fazit:

Ein gut gefüllter Werkzeugkoffer mit hilfreichen Tools und Methoden ist eine solide Grundlage Menschen in ihren Veränderungsprozessen zu unterstützen. Jedoch reicht dies allein nicht aus für ein erfolgreiches Coaching. Neben hoher Kompetenz kommt es ganz besonders auf die Haltung des Coachs und einen vertrauensvollen Beziehungsaufbau zwischen Coach und Klient an.

Es sind nicht immer komplexe Methoden notwendig, um Veränderungsprozesse strukturiert zu begleiten. Als Coach (aber auch in allen anderen Kontexten) sollte man sich jederzeit der Wirkung von Sprache bewusst sein. Sind die Mini-Max-Interventionen von Manfred Prior erstmal ganz selbstverständlich in die eigene Art der Fragestellung übernommen, eröffnet man hierdurch bereits neue Möglichkeiten in Richtung Lösung und Veränderung.

Für mich bleibt es weiterhin die größte Herausforderung auf meiner „Insel“ und in der Haltung des Nichtwissens zu bleiben sowie nicht in eine Berater-Rolle zu wechseln.

Daneben ist es, wie mit dem Erlernen aller neuen Kompetenzen, „Übung macht den Meister“ und die fallen bekanntlich nicht vom Himmel. Große Zuversicht gibt mir dabei die Erfahrung, welche tollen Erfolge wir beim gegenseitigen coachen mit echten und persönlichen Themen im Rahmen der Ausbildung erzielen. Aber auch mit Klienten, die sich uns bereits jetzt anvertrauen, obwohl sie wissen, dass wir uns noch in der Ausbildung befinden.

Bei der Fülle an phantastischen Möglichkeiten, die das (Hypno-)Systemische Coaching bietet, war es schwer, nur eine kleine Auswahl zu präsentieren. Wichtig war mir die Darstellung, wie wirkungsvoll Veränderungsprozesse sein können, wenn das innere Erleben einbezogen wird. Das gilt für das Coaching, aber meiner Erfahrung nach auch für die meisten anderen Ansätze, mit denen Menschen in ihren Veränderungsprozessen begleitet werden.

Ich freue mich in diesem und nächsten Jahr meine Kompetenzen mit den Upgrades „Emotionscoach EmRelease“ und „Hypnose Coach“ zu erweitern, um Klienten noch wirkungsvoller in ihren Veränderungsprozessen begleiten zu können und auf alles das, was da noch kommt.....

Abschließen möchte ich mit einem Zitat von Virginia Satir: ¹⁹

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“

¹⁹ Selbstwertansatz und Nutzen des Grundpotentials; vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir

Literaturverzeichnis:

Skript zur Ausbildung zum Systemischen Coach 2023/2024 bei InKonstellation GmbH sowie Fotoprotokolle und eigene Mitschriften zu den einzelnen Modulen im Rahmen meiner Ausbildung zum Systemischen Coach 06/2023 – 03/2024

Buch von Steve de Shazer et al.:

Mehr als ein Wunder

Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie heute

aus dem amerikanischen von Astrid Hildenbrand; Carl-Auer Verlag, Achte Auflage, 2022

von Gunther Schmidt

Präsentation beim Milton-Erickson-Institut Heidelberg/SysTelios-Klinik zu

Hypnosystemische Psychosomatik – wie der Organismus und

Symptome für die Gesundheit genutzt werden können-

Von der „Psychosomatik“ zur „Somatopsychik“ als hilfreiche Utilisationsmaß-

nahme für würdigende hypnosystemische Kooperation mit Klient*innen

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

Gunter Schmidt zum Hypnosystemischen Ansatz unter

Kursüberblick | Hypnosystemische Therapie & Beratung | Dr. Gunther Schmidt | lifelessons.de

<https://www.youtube.com/watch?v=OIkSq2oKJts>

Buch von Manfred Prior: MiniMax-Interventionen, Carl-Auer Verlag, 17. Auflage, 2021

Manfred Prior – MiniMax Interventionen und hohe Therapiemotivation von Beginn an; Dr. Manfred Prior spricht hier mit Bernhard Trenkle über sein Konzept der MiniMax-Interventionen, [...])

https://www.youtube.com/watch?v=Kxv_VxQdXsA

Sylvia Bublies im Artikel zu „Was heißt eigentlich „systemisch?“ im Blog auf der Homepage von InKonstellation GmbH vom 08.03.2023

<https://www.in-konstellation.de/was-heisst-eigentlich-systemisch/>

„Konstruktivismus in unter 120 Sekunden erklärt“, Erzieherkanal – Wissen, Theorie und Infos, Youtube, 13.12.2022

<https://www.youtube.com/watch?v=QdH7w4Fzrgo>

Eric Berne zur Person vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne

Transaktionsanalyse

weitere s. Quellenangaben auf der jeweiligen Seite