

Die positive Macht:

Kompetenz erkennen, wertschätzen, erlauben und nutzen

Abschlussarbeit Systemische Coachinausbildung InKonstellation GmbH
Abgabe: März 2024

Autor: Glory Maffia

Inhaltsverzeichnis:

- Summary
- Coaching-Grundlage
- Veränderung durch Wertschätzung und Anerkennung
- Positives Konnotieren (Umdeuten)
- Beispiel positives Konnotieren
- Beispiel positives Konnotieren in der Suchtberatung
- Restriktionsmodell (Sehnsuchtsziel)
- Beispiel Restriktionsmodell
- Beispiel aus der Hospizbegleitung (Ziel-/Auftragsklärung)

Summary:

Als ich mich zu dieser Systemischen-Coaching Ausbildung entschlossen habe, dachte ich eigentlich eine große Lebenskrise gerade überstanden zu haben.

Wenige Wochen vorher ist mein Vater nach jahrelanger Krankheit leider sehr plötzlich und unerwartet gestorben. Für mich der zweite sehr große Verlust innerhalb weniger Monate.

Mein Umgang damit war mir zu überlegen, was ich mir für mich und für mein Leben wünsche und wie ich mir meine Zukunft vorstelle. Dies bedeutete für mich unter anderem eine berufliche Weiterentwicklung.

Am Anfang der Ausbildung sagte uns eine Dozentin, dass wir im Laufe dieser Ausbildungs-Reise eine persönliche Veränderung an uns bemerken werden. Leider kann ich mich an den genauen Wortlaut nicht mehr erinnern, aber es klang in etwa so: „ihr werdet beim Abschluss nicht mehr die selben sein“.

Und was soll ich sagen? Dieses Versprechen wurde wahr. Ich habe mich verändert. Meine Sicht auf die Dinge, mein Umgang mit anderen Menschen und auch mein Blick in die Zukunft und sogar in die Vergangenheit.

Unter anderem habe ich gelernt wie wichtig Wertschätzung und Anerkennung ist.

Nicht nur in Situationen die schon auf den ersten Blick positiv sind, sondern auch wenn einem alles schwer vorkommt. Und man vielleicht gerade mit sich selbst oder seiner Welt unzufrieden ist und zweifelt.

Die Macht zu erkennen das jedes Verhalten eine positive Absicht hat. Und somit auch vermeintliche Fehler oder negative Eigenschaften, die in einem Ausbildungsmodul sogar in Helfer umgewandelt wurden, eine Daseinsberechtigung haben und wichtig sind.

Mir selbst hilft dies sehr, immer wieder meinen persönlichen Frieden zu finden und die Bereitschaft zu entdecken mich weiterzuentwickeln.

Menschen dabei zu unterstützen diese Kompetenzen zu erkennen, sie selbst wertzuschätzen und sich selbst zu erlauben und ggf. zu verändern, bereichert auch meine Arbeit in der Suchtberatung und der ehrenamtlichen Hospizbegleitung.

In dieser Arbeit werde ich Beispiele für das positive Konnotieren und des Restriktionsmodells benennen.

Ich werde den Prozess nicht komplett wiedergeben, sondern Ausschnitte beschreiben.

Mein Ziel ist es zu zeigen, wie wichtig dabei Wertschätzung, Anerkennung und Haltung ist.

Coaching-Grundlage:

Von Anfang an konnten wir verschiedene Coachingmethoden kennenlernen. Diese hinterfragen, überprüfen und für uns in unserem eigenen Coaching-Handwerkskoffer abspeichern.

Wir haben verschiedene Beispiele und Anwendungsmöglichkeiten gezeigt bekommen und erlernt. Und haben die Möglichkeit genutzt, sie gegenseitig an uns anzuwenden.

Wir durften von verschiedenen Dozenten Coachingprozesse live erleben und auch dankbar immer wieder feststellen, wie wir Ausbildungsteilnehmer damit gewachsen sind.

Tatsächlich haben alle gezeigten Coachingmethoden eines gemeinsam: Alle setzen voraus, dass wir unserem Coachee mit Wertschätzung, Anerkennung und Haltung begegnen.

Dies sind die Grundprinzipien jeden Coachings und damit die Basis des Coachingrahmens.

Hiervon ist abhängig, ob unser Coachee sein Ziel erreicht und im Endeffekt auch, wie wir uns als Coach darstellen.

Fühlt sich unser Coachee wohl, geschützt und in einem sicheren „Raum“, kann er diese Möglichkeit nutzen und sich öffnen.

Besonders wichtig für einen erfolgreichen Coachingprozess ist hierbei die Haltung.

Die Haltung die wir als Coach unserem Coachee entgegenbringen und die Haltung die unser Coachee uns als Coach entgegenbringt.

Beste Voraussetzung hierfür ist die „Ich bin ok – du bist ok – Haltung“.

Dadurch wird eine Kommunikation auf Augenhöhe ermöglicht, die von beiden Seiten durch Akzeptanz und Wertschätzung geprägt ist.

Diese Haltung ist erlernbar und wir können uns bei jeder Interaktion dafür entscheiden.

Bin ich als Coach dafür bereit, mein Gegenüber unabhängig auftretender Probleme und Schwierigkeiten als grundsätzlich „in Ordnung“ anzusehen?

Entscheide ich mich diese Frage mit einem „ja“ zu beantworten, ist die Basis für ein konstruktives und effektives Coaching-Klima hergestellt und wir können den eigentlichen Prozess einleiten.

Veränderung durch Wertschätzung und Anerkennung:

Um Veränderungen zu ermöglichen, ist es notwendig das Problem ernst zu nehmen und immer wieder anzuerkennen.

Dadurch geben wir unserem Coachee die Möglichkeit sich zu öffnen, sein Problem zu zeigen, Situationen bzw. Gefühle in jeder erdenklichen Weise zu beschreiben und Raum zu geben.

In dieser Kommunikation werden die persönlichen Erfahrungen und unterschiedlichen Bewertungen anerkannt.

Unsere Haltung als Coach wird dabei nicht generalisiert, sondern wir haben die Möglichkeit zur Neutralität und können Verständnis für unser Gegenüber entwickeln und zeigen.

Hierfür helfen und unterstützen Fragen, das aktive Zuhören und auch die non-verbale Kommunikation sehr. Außerdem ist eine permanente Kooperationsbereitschaft und Verständnis für andere Sichtweisen und Handlungen wichtig.

Dadurch ist ein Verständnis möglich, das jedes Verhalten in seiner Weise richtig sein kann.

Wichtig hierbei ist herauszufinden, wofür ein bestimmtes Verhalten als Kompetenz wahrgenommen wird.

Und das außerdem jeder die Wahrheit des anderen als Nichtwischer kennenlernen darf.

Besonders ist hierbei auf die Worte des Coachees einzugehen und seine Wortwahl zu benutzen.

Durch diese Anerkennung und Wertschätzung können Komfortzonen verlassen und die Bereitschaft neue Wege zu entdecken und auszuprobieren (ebenso wie Ressourcen) gefunden werden.

Positives Konnotieren (Umdeuten):

Persönlich beeindruckt bin ich immer wieder von der Wirkung des positiven Konnotieren. Dadurch ist es möglich festgelegte Denk- und Argumentationsmuster aufzulösen.

Diese Umwertungen und Neubeurteilungen können festgelegte und starre Muster unterbrechen und so, auf sonst vernachlässigte Aspekte eingegangen werden.

Negative Eigenschaften bzw. Handlungen werden durch positives Konnotieren anders gesehen bzw. wahrgenommen.

Dadurch kann eine Anerkennung und Wertschätzung erfolgen.

Hierbei ist es wichtig das Umfeld bzw. die Auswirkungen auf das Umfeld ebenfalls bei dieser positiven Symptombewertung mit einzubeziehen.

Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass dadurch kein Erwartungsdruck für eine Änderung des Verhaltens besteht.

Gerade bei der Auftragsklärung bzw. dem Beziehungsaufbau ist positives Konnotieren ein wichtiger Bestandteil. Dadurch können wir als Coach das Verhalten unseres Coachees würdigen.

Wichtig dabei ist, dass diese positive Konnotation stimmig ist und unser Coachee sich zu jedem Zeitpunkt ernst genommen fühlt. Außerdem ist zu beachten, dass wir auch den leidenden Anteil anerkennen und würdigen.

Als Coach geben wir eine Bedeutungsgebung an und prüfen, ob unser Gegenüber damit in Resonanz gehen kann.

Ziel beim positiven Konnotieren ist, die Ambivalenz im bestehenden System aufrecht zu erhalten.

Beispiel Positives Konnotieren:

Eine Freundin erzählte mir von einem Date in dem sie sich kurz unsicher fühlte. Sie hatte hierfür eine Frisur gewählt, die sie normalerweise nicht häufig hatte. Wollte aber zu diesem Anlass besonders hübsch sein.

Im Laufe des eigentlich schönen abends nahm sie an sich eine Unsicherheit wahr und beschloss aus einem Impuls heraus ihre Haare kurzerhand wieder so zusammen zu binden, wie sie es normalerweise auch tat. Direkt fühlte sie sich besser (und trotzdem hübsch). Am nächsten Tag erzählte sie mir davon und ärgerte sich eigentlich darüber.

Auf meinen Hinweis wie mega es für mein Empfinden war, dass sie in diesem Moment nicht nur wusste was sie unsicher gemacht hat. Sondern dass sie auch den Mut hatte, einfach so ihre Frisur zu ändern und dadurch den restlichen Abend genießen konnte, musste sie lachen und fühlte sich direkt besser.

Beispiel positives Konnotieren in der Suchtberatung:

Die Methode des positiven Konnotieren kann meiner Meinung nach ebenfalls in der Suchtberatung erfolgreich angewendet werden.

Hier vor allem mit dem Umgang der Abhängigkeit.

Beispielsweise kann der Jugendliche, der es jahrelang geschafft hat, die Sucht eines Elternteils bei seinen Freunden zu verheimlichen, dies als seine persönliche Fähigkeit bzw. Kompetenz anerkennen.

Er schaffte es z.B. durch Übernahme von Verantwortung, Organisation, Zuverlässigkeit und Loyalität diese Suchtproblematik nicht nach außen zu zeigen.

Durch das Anerkennen und positive Umdeuten hat er die Möglichkeit herauszufinden, wieviel Stärke und Energie er in die Abhängigkeit aufgewendet hat. Und dadurch auch festzustellen, dass er dafür nicht verantwortlich ist.

Durch das eigene Bewusstwerden der hier entwickelten Fähigkeiten und Stärken, findet der betroffene Jugendliche die Möglichkeit diese Ressourcen in Zukunft in anderen Lebensbereichen anzuwenden.

Und gleichzeitig kann er erkennen, nicht für seine Eltern verantwortlich zu sein und in Zukunft ein selbstbestimmtes Leben (ohne eigenes Suchtproblem) zu führen.

Restriktionsmodell „Sehnsuchtsziel“:

In Situationen die nicht geändert werden können und vllt. sogar als äußerst schwierig wahrgenommen werden, findet das Restriktionsmodell Anwendung.

Ein Beispiel hierfür kann das Kind sein, dessen Eltern sich scheiden lassen. Dieses Kind möchte keine Änderung des Familiensystems, kann aber die Trennung der Eltern nicht beeinflussen.

Ablauf des Restriktionsmodells:

1. Sehnsuchtsziel achten und einladen zum Beibehalten
2. Frustration würdigen (auch Aggression) darüber, dass es nicht erreichbar ist...
3. Das (verbissene) Festhalten am Sehnsuchtsziel würdigen...
4. Ambivalenz gegenüber Alternativen (Widerstand) als Kompetenz und mögliche Skepsis (Abwehr) gegenüber Beratern würdigen
5. Metakommunikation der eigenen Zwickmühlen (in Ich-Botschaften) + Hinweis auf Auswirkungen des Bisherigen (1-4)
6. Angebot vom zweitbesten Ziel (Den Umgang mit der Restriktion optimieren und die Wahrscheinlichkeit fürs Sehnsuchtsziel erhöhen)
7. Einladen zu „Hader-Ehrenrunde“ in denen Sehnsuchtsziel beibehalten wird... (Restriktion zurzeit....)

(Skript Systemische Coachingausbildung: InKonstellation GmbH)

Beispiel Restriktionsmodell:

In dieser bestimmten Situation ist die 14 jährige Tochter nicht bereit zu akzeptieren, dass der Familienvater sich von seiner Frau trennt.

Die Eltern des Mädchens haben fast während ihrer ganzen Kindheit Eheprobleme. Diese äußerten sich immer wieder in lautstarken Streitereien.

Jetzt hat sich der Vater von seiner Frau getrennt. Und er legt großen Wert darauf, dass diese Trennung bestmöglich für alle beteiligten abläuft.

Allerdings ist die Tochter nicht bereit, diese Situation zu akzeptieren und setzt ihn emotional sehr unter Druck.

Außerdem entwickelt sie einen erstaunlichen Ehrgeiz.

Dieser äußert sich abwechselnd in unentschuldigtem Fehlzeiten in der Schule und gleichzeitig mit Bestnoten in Klassenarbeiten. Dies soll den Vater dazu zu bringen, das bestehende System nicht zu ändern.

Während meines Coachings mit der Tochter, teilt sie mir immer wieder ihr Sehnsuchtsziel mit: „Ihre Eltern sollen zusammen und ihr Vater im gemeinsamen Haus wohnen bleiben.“ Zum einen ist sie sehr traurig und gleichzeitig unheimlich wütend und frustriert über diese Situation.

Obwohl ihr vom kognitiven Verständnis bewusst ist, dass sie an dieser Situation nichts ändern kann und ihre Eltern trotzdem ihre Eltern bleiben, fühlt sie sich allein gelassen und total überfordert.

Das erste Sehnsuchtsziel ist in diesem Fall: das bekannte Familiensystem soll (unverändert) bestehen bleiben.

In dieser Situation konnte ich als Coach diesen Wunsch wahrnehmen und würdigen. Dies erfolgte z.B. in dem ich bestätigte wie schön es für sie wäre, wenn die Ehe ihrer Eltern glücklich wäre und sie zusammen bleiben könnten.

Als Coach konnte ich auch anerkennen wie toll ihr Familiensinn ist und das sie an dem System festhalten will.

Auch wie besonders es ist, dass sie in dieser schwierigen Situation so fokussiert ist. Und wie kreativ es ist, die Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu bekommen, in dem sie regelmäßig die Teilnahme am Unterricht verweigert und gleichzeitig trotzdem schafft Bestnoten in Klassenarbeiten zu bekommen.

Diese Fokussierung und Kreativität als Kompetenz anzuerkennen fand sie toll. Weiterhin Bestnoten zu liefern, war ihr zwar wichtig, vergleichsweise aber nicht so nennenswert.

Ich konnte sie immer wieder bestätigen, wie schwierig ich ihre Situation finde. Und ihren Ehrgeiz bewundern, ihrem Vater zu zeigen wie wichtig ihr das System ist.

Erst dann konnte sie zulassen, über einen anderen Umgang nachzudenken.

Das 2. Sehnsuchtsziel entwickelte sich dann nach kurzer Zeit: regelmäßige Quality - Time mit jedem Elternteil. Zeit die sie bewusst sowohl mit ihrem Vater als auch mit ihrer Mutter verbringen und genießen kann.

Sie konnte sich vorstellen, das es auch Vorteile gibt, zwei Zuhause zu haben in denen sie geliebt, gehört und wahrgenommen wird.

Und in denen der Umgang mit einander liebevoll und freundlich erfolgt und es keine ständigen Streitereien gibt.

Das wurde von ihr als sehr wahrscheinlich erkannt.

Zum Ende hin hat sie die Änderung ihres Familiensystems noch immer bedauert. Allerdings konnte sie durchaus Vorteile an der neuen Situation erkennen und würdigen.

Beispiel aus der Hospizbegleitung (Ziel- bzw. Auftragsklärung)

Die Witwe, bei deren Mann ich vor 2 Jahren eine Hospizbegleitung gemacht habe meldet sich kurz vor dem Todestag ihres Mannes mit einer Nachricht bei mir: „Guten Morgen, einen schönen Tag für Sie! Jetzt sind fast 2 Jahre vorbei und es tut immer noch unendlich weh.“

Ich habe vorher schon lange nichts mehr von ihr gehört. Unser letztes Gespräch war kurz nach der Beerdigung. Ich halte kurz inne und überlege. Erinnere mich an die damaligen Umstände.

Der Mann war schon sehr alt, neben anderen körperlichen Beschwerden schon viele Jahre an Demenz erkrankt und die Ehefrau einige Jahre jünger.

Tatsächlich hat meine Unterstützung damals überwiegend mit Gesprächen der heutigen Witwe und deren erwachsenen Kindern stattgefunden. Ich erinnere mich auch daran, dass die beiden mehrere Jahrzehnte verheiratet waren und die Ehe sowohl Höhen als auch sehr herausfordernde Zeiten hatte.

Für mich hörte sich diese Nachricht wie eine Frage nach Hilfe oder nach einer Suche an, vielleicht wollte sie aber auch einfach die Bestätigung dass dieser Schmerz normal ist.

Meine Antwort war ein Gesprächsangebot in dem ich sie dann ganz offen gefragt habe, was sie sich von mir an Unterstützung wünscht.

Ihr Ziel war es, den Schmerz nicht mehr so stark zu fühlen.

Bei Abfrage der Skalenfrage stand sie hier bei einer 3 manchmal sogar noch weniger. Ihr Wunsch war eine 5 (ganz vergessen will sie ihn schließlich nicht).

Diese Aussage habe ich mir ganz bewusst gemerkt.

Sie erzählte wie sie die letzten Monate nach dem Tod ihres Mannes verbracht hat. Der Neuorientierung bzw. Neufindung von sich selbst, der Feststellung wieviel Zeit Sie auf einmal für sich ganz alleine hat und auch der Erkenntnis, (die ganz langsam und leise kam) dass sie dieses Gefühl nur für sich zuständig zu sein vorher lange nicht mehr kannte und tatsächlich manchmal genieße.

Und immer wenn es ihr gut ging, erinnerte sie sich plötzlich an ihren verstorbenen Mann. Allerdings waren das keine Erinnerungen an die schönen und glücklichen Momente, sondern von Situationen als sie Probleme hatten.

„Jetzt wo ich das so sage kommt es mir vor, als würde meine Erinnerung nicht wollen, dass ich glücklich bin.“

Während des Gesprächs habe ich immer wieder meine Wertschätzung gezeigt und die Anstrengung anerkannt, wie sie mit dieser neuen Situation zurechtkommt. Und auch wie besonders es ist, dass die Erinnerungen an ihren Mann noch immer so präsent sind.

Und dann folgten einige Fragen meinerseits: Warum könnte das ihre Erinnerung nicht wollen? Was glaubt sie, wofür könne ihr diese vermeintlich negative Erinnerung nützlich sein?

Im weiteren Gespräch stellte sich heraus, das die Witwe bedenken hatte sich zu erlauben, ohne ihren Mann glücklich zu sein. Sie hatte Angst ihn zu vergessen. Der Schmerz erinnerte sie immer wieder an ihren Mann und eben besonders an diese letzte schwere Zeit.

Dieser Angst konnte sie jetzt Raum geben, sie hat für sich einen Nutzen für diese Angst erkannt.

Dadurch konnte sie sich auch erlauben, sich an die schönen Momente mit ihm zu erinnern und mit dieser Erinnerung glücklich zu sein. Sie konnte feststellen dass sie weder die Angst noch den Schmerz braucht und trotzdem ihrem verstorbenen Mann einen Platz in ihrem Herzen zu geben.

Und das es sowohl in Ordnung ist mit dieser Erinnerung glücklich zu sein und ihr Leben so zu genießen wie es jetzt ist, als auch zu trauern.

Sie nahm sich vor im kommenden Herbst einen Apfelbaum im Garten ihrer Tochter zu pflanzen, weil das eigentlich etwas war, was sie gerne mit ihrem Mann zusammen machen wollte.

Für sie ist dieser Baum ein Zeichen an die Erinnerung und gleichzeitig weiterzumachen und glücklich zu sein.

Bei unserer Verabschiedung bedankte Sie sich überschwänglich.

Sich zu erlauben an ihren verstorbenen Mann zu denken und gleichzeitig glücklich zu sein, sei ein neues Gefühl.

Und zu hören das Trauer keine Ablaufzeit hat und nicht einfach aufhören muss, habe sie bestärkt weiter zu erzählen.

Auch zu wissen, dass es wahrscheinlich immer wieder Momente geben wird, in denen der Schmerz sie einholt, würde ihr helfen. Weil sie sich dann trotzdem erlauben darf sich auch an die schönen Dinge zu erinnern.

Für mich ist dies ein Beispiel dafür, wie wichtig es ist das Ziel unseres Coachees zu kennen.

In diesem besonderen Fall ging es darum einen Weg zu finden, nicht zu vergessen und das Glück bzw. die Freude zu erlauben.

In diesem Coaching hat meiner Klientin, sehr geholfen ihren Schmerz als Kompetenz anzuerkennen und auch die Unterstützung anderer zu finden und anzunehmen. (Hierbei der Garten und damit auch das Verständnis der Tochter.)

Wäre z.B. das Auseinandersetzen bzw. die Nichtakzeptanz mit dem Tod ihres Mannes das Problem gewesen, hätte das Restriktionsmodell angewendet werden können.