

Die paradoxe Intervention

Hausarbeit von Timo Krüger

März 2025

*„Wer beim Denken nicht auf ein Paradoxon stößt,
hat zu früh aufgehört zu denken.“*

Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung/ Ausblick.....	3
Paradoxe Intention	4
Paradoxe Intervention	4
Symptomverschreibung	5
Paradoxe Fragen	5
Anwendung und Vorbereitung	6
Wirkung auf den Klienten	6
Aus der Praxis:.....	6
Ursprünge und Begründer.....	7
Weiterentwicklung.....	7
(Paradoxe) Interventionen erster und zweiter Ordnung	8
Provokativer Ansatz nach Frank Farrelly	9
Beispiele für paradoxe Interventionen.....	10
Die Haltung des Coaches.....	11
Beziehungsebene, Vertrauensbasis und Reputation	11
Denkanstöße.....	12
Kreatives Denken	12
Thinking Outside the Box	12
Discontinuous Thinking.....	13
Meditation	13
Gedankenspiele und Übungen	13
Coachingausbildung durch seriösen Anbieter.....	13
Fazit	14
Quellenverzeichnis	15

Einleitung/ Ausblick

In der vorliegenden Hausarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach und zur systemischen Coachin bei InKonstellation GmbH werden die Begriffe paradoxe Intervention und paradoxe Intention beleuchtet. Dabei wird auch die Unterscheidung zwischen Einflussnahmen nach Kybernetik erster und zweiter Ordnung betrachtet. Die Wirkung dieser Konzepte auf die oder den Coachee wird beschrieben und auf die Ursprünge und BegründerInnen dieser Ansätze eingegangen. Die weitere Entwicklung wird in groben Zügen aufgezeigt. Im weiteren Verlauf soll die innere Haltung der coachenden Person behandelt werden, um Denkanstöße zu geben, wie sie sich auf die Arbeit mit paradoxen Interventionen vorbereiten kann.

Paradoxe Intention

Die paradoxe Intention wird als psychotherapeutische Methode zurückgeführt auf Viktor E. Frankl (1905-1997) im Kontext der Logotherapie. Dieser schrieb dazu unter anderem: „Der Patient wird angewiesen, genau das, wovor er sich immer so sehr gefürchtet hatte, nunmehr sich zu wünschen (Angstneurose) beziehungsweise sich vorzunehmen (Zwangsneurose).“ ¹

„Der Begriff paradox bezieht sich auf die für das Therapieziel widersprüchlichen Interventionen, die angewandt werden, um das Muster des Klienten zu unterbrechen.“ ²

Hierbei entwickelte wohl das Entziehen von Veränderungsdruck die hauptsächliche Wirkung. ³

Die paradoxe Intention nach Frankl gilt als Sonderfall der später entwickelten Paradoxen Intervention. Nach Paul Watzlawick ist sie mit der Methode der Symptomverschreibung identisch. ⁴

Nach J.B. DeBord unterscheidet sie sich von der Symptomverschreibung dadurch, dass bei ihr die Wirkweise für den Klienten transparent gemacht werden kann. ⁵

[Diese Einordnung steht im Widerspruch zur Namensgebung (**Intention** $\triangleq$ Absicht, Gedanke; **Intervention** $\triangleq$ Einflussnahme, Unterbrechung) die Kapitelreihenfolge dieser Arbeit ist an dieser Stelle somit chronologisch gewählt.]

Paradoxe Intervention

Die paradoxe Intervention ist eine psychologische Technik, bei der die coachende Person dem Coachee scheinbar widersprüchliche Anweisungen gibt oder ihn/ sie auffordert, ein problematisches Verhalten absichtlich herbeizuführen oder zu verstärken. Dieses Vorgehen soll helfen, die eigenen Einflussmöglichkeiten auf wiederkehrende Situationen zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und damit eigenes Verhalten zu überdenken.

„[...] Da Beziehungen und Symptome durch sich ständig wiederholende Verhaltensmuster geprägt und aufrechterhalten werden, können sich Beziehungen und Symptome verändern, wenn ein anderes Verhaltensmuster als ‘Hausaufgabe’ gegeben (‘verschrieben’) wird.“ ⁶

„Paradoxe Interventionen eignen sich ganz besonders in festgefahrenen Situationen, bei Widerstand und beim Auftreten von chronischen Problemen [...]. Watzlawick [...] beschreibt eine Unmenge widersprüchlicher, paradoxer Lebenssituationen und doppelbödiger Kommunikationsformen, die mit üblichen Mitteln nur schwer zu lösen sind, mit paradoxen Strategien aber in vielen Fällen durchbrochen werden können.“ ⁷

Laut Sonja Radatz (2008) können paradoxe Interventionen im Coaching auf zwei Arten unterschieden und angewendet werden (Zitat): „

- a) *Paradoxe Fragen zur Erkennung/ Veränderung von aus Sicht des Kunden 'problematischen' Sichtweisen*
- b) *Paradoxe Fragen bzw. Interventionen zur Stärkung des Selbstbewusstseins des Kunden“*⁸

Nach dieser Definition wird im Coaching in der Regel nur durch (paradoxe) **Fragen** interveniert. Nur im Sonderfall zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Klientin oder des Klienten legitimiert sie andere paradoxe Interventionen, um die Einnahme der Position der Veränderung zu erleichtern. Sie fordert einen wertschätzenden Umgang und distanziert sich vom provokativen Ansatz.⁹

Symptomverschreibung

„Die Symptomverschreibung ist eine Intervention, die im Kontext der systemischen Familientherapie entwickelt wurde und zu den strategischen Methoden der systemischen Therapie zählt [...]. Ziel der Arbeit mit Symptomverschreibungen ist zunächst, zu einem als unvermeidlich angesehenen Symptomverhalten eine andere Haltung zu gewinnen als die des unkontrollierbar auf den Patienten und seine Angehörigen Hereinbrechens. Dies kann gelingen, indem der Auftrag erteilt wird, bis zur nächsten Sitzung das Symptomverhalten auf keinen Fall zu verändern oder es ganz bewusst sozusagen „geplant“ zu zeigen oder hervorzurufen [...].“¹⁰

In der Literatur wird die (Symptom-) Verschreibung teilweise mit der paradoxen Intervention gleichgesetzt.¹¹

Paradoxe Fragen

Paradoxe Fragen sind eine Form der Paradoxen Intervention. Sie werden mit dem Ziel der Verstärkung eines, vom Klienten als problemhaft wahrgenommenen, Verhaltens gestellt. Wenn der Klient erkennt, dass er sein ursächliches Verhalten bewusst herbeiführen, kontrollieren und/ oder verstärken kann, dann wird ihm diese Erkenntnis eine Veränderung von Haltung und/ oder Verhalten ermöglichen.¹²

Die coachende Person unterstützt den/die Coachee bei der Erkundung, welches Verhalten garantiert nicht ans Ziel führt.¹³

Sonja Radatz schreibt: *„Paradoxe Fragen sollten nicht allzu häufig in einem Coaching-Gespräch angewendet werden, damit der Kunde nicht in eine Problemhaltung fällt. Sie können jedoch immer dann angewendet werden,*

- wenn Sie aus einem Klagenden einen Kunden gewinnen wollen [...]
- wenn Sie den Eindruck haben, dass der Kunde nicht wirklich etwas an seiner derzeitigen Situation ändern möchte.
- oder wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass der Kunde nicht merkt, welche Auswirkungen sein Verhalten auf das restliche Systemumfeld haben könnte.“¹⁴

Anwendung und Vorbereitung

In der Literatur zur Palo Alto Gruppe fand ich eine Beschreibung zu Anwendung paradoxer Interventionen in vier Schritten:

- „1. Eine klare und konkrete Definition des Problems;
2. eine Untersuchung der bisher versuchten Lösungen;
3. eine klare Definition des Behandlungsziels (der Lösung);
4. die Festlegung und die Durchführung eines Plans zur Herbeiführung dieser Lösung.“¹ ¹⁵

Wirkung auf den Klienten

Paradoxe Interventionen können Klienten zu überraschenden Einsichten und Verhaltensänderungen herausfordern. Durch bewussten Einsatz von Widersprüchen werden sie mit ihren eigenen Mustern konfrontiert, wodurch sich ihnen selbst oft neue Lösungswege eröffnen.

Aus der Praxis:

Ich stellte einmal jemandem die Frage: „Was musst du tun, um eines Tages allein und an Altersschwäche in deiner aktuellen Wohnung zu sterben?“ – Die gefragte Person erkannte, dass es ausreichte nicht zu Handeln bzw. nicht von den eigenen, etablierten Gewohnheiten abzuweichen. Sie hatte im Vorfeld beschlossen, ihre Wohnung aufzugeben und klagte über ein Gefühl der Einsamkeit. – Sie hatte jedoch - bis zu unserem Gespräch – noch keinen Schritt in Richtung Veränderung unternommen.

¹ „Erst lange nach dieser Systematisierung unseres Vorgehens legten wir uns darüber Rechenschaft ab, dass wir dabei ohne blasphemische Absicht die sogenannten vier heiligen Wahrheiten des Buddhismus plagiiert hatten; nämlich 1. vom Leiden, 2. Von der Entstehung des Leidens, von der Aufhebung des Leidens und 4. vom Wege zur Aufhebung des Leidens. Nachträglich erscheint dies nicht allzu überraschend, da die Grundlage der buddhistischen Glaubenslehre eminent praktisch und existenziell ist.“ [Anmerkung des Autors: Die Fußnote ist Teil des Zitats, daher wurde auch der Fehler in der Aufzählung übernommen.]

Ursprünge und Begründer

Die Ursprünge der paradoxen Interventionen lassen sich bis zu Sokrates zurückführen. Im Kontext des systemischen Coachings liegen sie in den Arbeiten von Therapeuten wie Viktor Frankl, Milton Erickson und den Vertretern der strategischen Familientherapie, welche wiederum die Wurzeln der systemischen Therapie und somit des systemischen Coachings selbst bilden.

Weiterentwicklung

*„Die ersten Ansätze der systemischen Therapie entstanden aus der Familientherapie in den sechziger und siebziger Jahren. Ein wichtiger Beitrag dazu wurde im Rahmen der **Mailänder Schule** entwickelt. Alle diese Modelle werden der Kybernetik erster Ordnung zugeordnet. Von Ende der siebziger Jahre an wurden auch von systemischen Therapeuten Konzepte entwickelt, die der Kybernetik zweiter Ordnung und postmodernem Denken zuzuordnen sind. Dazu werden beispielsweise auch die Ansätze des Konstruktivismus, Narrativismus und des sozialen Konstruktivismus gezählt.“*¹⁶

Im Jahre 1966 entstand die Idee für die Gründung des *Brief Therapy Center* (Kurztherapie-Abteilung) des **Mental Research Institute Palo Alto**. Das Ursprungsteam war bereits seit Jahren unter Gregory Bateson (theoretische Führung) und Don D. Jackson (klinische Führung) tätig. Die Teammitglieder hatten gemeinsam, dass sie ausgebildete Hypnotherapeuten waren und Berührung mit den Methoden **Milton Ericksons** hatten.¹⁷

Rückblickend führten Sie Ihre Forschungsergebnisse auf die mathematische Gruppentheorie und die Logische Typenlehre zurück.¹⁸

Sie leiteten daraus ab: *„[...] , dass es grundsätzlich zwei Formen der Veränderung oder des Wandels gibt: Die eine findet innerhalb eines Systems statt, das selbst unverändert bleibt, währende das Eintreten der anderen das System selbst verändert.“*¹⁹

*Parallel dazu entwickelte sich ab etwa 1967 die Familientherapie in der Mailänder Schule. „Der Terminus Mailänder Schule ist kein eindeutig definierter Begriff. Er bezieht sich auf die Arbeit des berühmten >Milan Team<, das aus Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Giuliana Prata und Gianfranco Cecchin bestand.“*²⁰

*„Der Begriff bezieht sich aber auch auf die Art des systemischen Denkens und die spezifische Art, Familientherapiesitzungen durchzuführen, die in Mailand entwickelt wurde.“*²¹

Mara Selvini Palazzoli veröffentlichte 1975 das Buch „Paradoxon und Gegenparadoxon“ unter dem Titel „Paradosso e Controparadosso“. Sie gilt als Initiatorin und Begründerin des Zentrums der Familienforschung und als eine der wichtigsten Leitfiguren moderner Psychotherapie.²²

(Paradoxe) Interventionen erster und zweiter Ordnung

Wenn ein Mensch an einem gescheiterten Lösungsversuch für ein Problem weiter festhält, versucht er meist durch Steigerung doch noch andere Ergebnisse zu erzielen. Wenn dieses Verhalten innerhalb eines zwischenmenschlichen Systems bekannt ist, wird oft von anderen so auf diesen Menschen eingewirkt, dass wiederholt bekannte Muster entstehen. Hier bedarf es eines Einflusses Außen, also von außerhalb des Systems (2. Ordnung). Hier kommt die Haltung der coachenden Person zum Tragen:

„Als das Konzept der Neutralität entwickelt wurde, kam ein weiteres nützliches Prinzip in der Therapiesitzung zur Anwendung, denn die neutrale Haltung des Therapeuten konnte als eine Art aktiver Intervention betrachtet werden. Die Familie und ihre Organisation wurde so, wie sie war, akzeptiert. Damit wurden die Grundlagen für einen Ansatz der Kybernetik zweiter Ordnung geschaffen.“²³

Watzlawick beschreibt die Theorie hinter Lösungen 2. Ordnung folgendermaßen:

1. *„Lösungen zweiter Ordnung werden auf Lösungen erster Ordnung angewandt, wo diese nicht nur keine Lösung herbeiführen, sondern selbst das zu lösende Problem sind.*
2. *Während Lösungen erster Ordnung sich meist auf <gesunden Menschenverstand> gründen (zum Beispiel auf das <mehr desselben> - Rezept), scheinen Lösungen zweiter Ordnung häufig absurd, unerwartet und vernunftwidrig; sie sind ihrem Wesen nach überraschend und paradox.*
3. *Dass Lösungen zweiter Ordnung sich auf problemerzeugende Pseudolösungen beziehen, bedeutet ferner, dass damit die zu lösenden Probleme jetzt und hier angegangen werden. Was dabei verändert wird, sind die Wirkungen und nicht die vermeintlichen Ursachen der betreffenden Situation; die entscheidende Frage ist daher was? Und nicht warum?*
4. *Lösungen zweiter Ordnung heben die zu lösende Situation aus dem paradoxen, selbstrückbezüglichen Teufelskreis heraus, in den sie die bisherigen Lösungsversuche geführt haben, und stellen sie in einen neuen, weiteren Rahmen [...].“²⁴*

Hier kann eine Störung des Systems von außen große Wirkung entfalten, wenn die Störung gegen die versuchte Lösung und nicht gegen die Ursache oder eine Person gerichtet wird. Ziel ist dabei, eine fundamentale Regel eines bestehenden Systems zu Verändern.²⁵

Beispiel einer Einflussnahme 2. Ordnung, die sich gegen die versuchte Lösung und nicht gegen die Schwierigkeit selbst richtet:

„Während einer der im 19. Jahrhundert häufigen Unruhen in Paris erhielt der Kommandant einer Gardeabteilung den Befehl, einen Platz durch den Gebrauch der Schusswaffen von der dort demonstrierenden canaille zu räumen. Er befahl seinen Leuten, durchzuladen und die Gewehre auf die Demonstranten anzuschlagen. Während die Menge vor Entsetzen erstarrte, zog er seinen Säbel und rief mit schallender Stimme: <Mesdames, m’sieurs, ich habe den Befehl auf die canaille zu schießen. Da ich vor mir aber eine große Anzahl ehrenwerter Bürger sehe, bitte ich diese, wegzugehen, damit ich unbehindert auf die canaille feuern kann.> Der Platz war in wenigen Minuten leer.“²⁶

Provokativer Ansatz nach Frank Farrelly

Im Internetauftritt des deutschen Instituts für provokative Therapie finden wir folgende Erläuterung zum Ursprung des provokativen Ansatzes:

„Frank Farrelly ist der Erfinder der Provokativen Therapie. Bereits in den 1960er Jahren fing er an, in einer psychiatrischen Klinik in den USA mit Klienten sehr erfolgreich provokativ zu arbeiten. Dr. Noni Höfner und Dr. Charlotte Cordes haben die Provokative Therapie zum Provokativen Ansatz weiterentwickelt.“²⁷

Die Methoden dieses Therapieansatzes erhalten zunehmend Eingang in die Literatur zu systemischem Coaching. Dort werden paradoxe Fragetechniken und provokante Fragetechniken teilweise sogar gemeinsam innerhalb eines Kapitels eingeführt.^{28 29}

Beispiele für paradoxe Interventionen

Symptomverschreibung:

„Ein Beispiel aus der Schule wäre, dass bei einem Schüler, der während des Unterrichts dauernd mit Antworten herausplatzt, was enorm störend ist, und die bisher versuchte Strategie der Nichtbeachtung nicht erfolgreich war, von der Lehrerin gebeten wird, weiter mit den Antworten herauszuplatzen, aber zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Stunde.“³⁰

„Ein 21-jähriger Mann leidet unter Einsamkeit. Er hat Angst, Kontakt zu Gleichaltrigen aufzunehmen, er befürchtet abgelehnt zu werden. Vom Therapeuten bekommt er die Aufgabe am nächsten Wochenende in die Diskothek zu gehen und ‘sich Körbe’ zu holen.“³¹

Paradoxe Fragen

1. *„Klient: ‘Ich habe keine Ahnung, wie ich den Kunden für diese Idee gewinnen soll’
Coach: ‘Mal angenommen, Sie ließen sich von einer Konkurrenzfirma mit 100.000 Euro bestechen. Die einzige Bedingung wäre: Sie müssten sich dem Kunden gegenüber systematisch so verhalten, dass er sich niemals auf die Idee einlässt. Was täten Sie?’*
2. *Klientin: ‘Ich glaube, mein Chef weiß gar nicht, dass ich unzufrieden mit meinem Gehalt bin. Sicher hält er mich für genügsam und bescheiden.’
Coach: ‘Was müssten Sie tun, um dieses Bild der Bescheidenheit so sehr zu festigen, dass Ihr Chef auch die nächsten zehn Jahre bei Gehaltserhöhungen ganz sicher über Sie hinweggeht?’ “³²*
3. *„Angenommen, Ihr schlimmster Feind könnte Ihnen ein Verhalten anraten, das Ihnen in dieser Situation garantiert schadet – wie fiele dieser Rat wohl aus?“³³*

Die Haltung des Coaches

Ich denke, die Haltung des Coaches ist entscheidend für den Erfolg von paradoxen Interventionen. Diese Aussage beziehe ich auf seine allgemeinen Sichtweisen und seine Beziehung zum Klienten.

Karin Reuter schreibt dazu: *„Der Erfolg von paradoxen Fragen liegt in der Haltung der Fragesteller. Und mit Humor und einer gelassenen, zugewandten Haltung fällt es viel leichter, paradoxe Fragen zu akzeptieren und zu beantworten. Dabei wollen Sie Ihr Gegenüber nicht verulken, sondern auf ungewöhnliche und gleichzeitig produktive Art neue Wege zu möglichen Lösungen gehen. Sie fragen dabei in das Problem hinein, doch signalisieren mit Ihrer Haltung, dass dies keinesfalls die gewünschte Zielrichtung ist, sondern eher das Gegenteil angestrebt ist.“*³⁴

Folglich muss der Coach in der Lage sein:

- auf der Beziehungsebene eine stabile Vertrauensbasis mit dem Coachee aufzubauen und zu halten.
- auf der Inhaltsebene (paradoxe) Interventionsmöglichkeiten zu identifizieren.
- auf der sprachlichen Kommunikationsebene die Intervention zu formulieren bzw. zu moderieren.
- Auf der körpersprachlichen Kommunikationsebene dauerhaft Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu vermitteln.
- sich auf der Verantwortungsebene der eigenen Einflussnahme (Manipulation) einer Intervention bewusst zu sein, da die Effekte auf den Coachee und die verknüpften Systeme nicht kontrollierbar sind. (Die Intervention selbst möglichst ankündigen und vorab das Einverständnis des Coachees einholen.)

Beziehungsebene, Vertrauensbasis und Reputation

Während der Erstellung dieser Hausarbeit führte ich ein Telefonat mit einem Freund, dessen Ansichten und Analysen ich sehr Schätze. Wir kamen auf das Thema dieser Arbeit und ich erläuterte ihm das Konzept der paradoxen Intervention.

Seine spontane Reaktion war mir zur Vorsicht zu raten. Die Anwendung der Technik ohne eine stabile Beziehung zum Klienten und/oder ohne sein Vertrauen kann zu (innerem) Widerstand und damit verbunden zu Reputationsverlust führen.

Es empfiehlt sich, **vorher** die Anwendung anzukündigen, die erhoffte Wirkungsweise zu erläutern und im Idealfall das Einverständnis des Klienten einzuholen. Als Faustregel rate ich an, sie frühestens ab der zweiten Sitzung (abhängig von der Vertrauens- und Beziehungsebene) - wohl dosiert - einzusetzen.

José Amrein schrieb dazu: *„Wenig geeignet sind paradoxe und provokative Interventionen in den ersten Phasen akuter Problematiken (z.B. bei einem Todesfall oder bei einem erschütternden Lebensereignis). Dann ist Stabilisierung wichtig. In solchen Situationen brauchen Klienten wieder Boden unter den Füßen.“*³⁵

Denkanstöße

In dieser Arbeit wurde mehrfach die Haltung des Coaches als wichtiges Kriterium für den erfolgreichen Einsatz von paradoxen Interventionen hervorgehoben. Wie entwickelt man eine solche Haltung?

(An dieser Stelle beginne ich Denkanstöße zu Sammeln. Fügen Sie Ihrer persönlichen Auflistung gerne weitere hinzu. Selbstverständlich können Sie im gleichen Atemzug Ideen verwerfen, die für Sie [noch] nicht passen.)

Fragen Sie sich gerne, was Sie alles tun können, um Ihre Coachees mit diesen Interventionen zu verprellen. Was würde Ihnen selbst „gegen den Strich gehen“ oder „sauer aufstoßen“? Sammeln Sie Ihre Ideen und ergänzen Sie diese mit den Antworten aus Gesprächen, die Sie mit anderen Menschen zu diesem Thema führen. ;)

Kreatives Denken

Auf der Internetseite zum Projekt *Wegweiser Bürgergesellschaft* der parteipolitisch unabhängigen *Stiftung Mitarbeit* findet der geneigte Leser eine einfach gehaltene Definition und einen direkten Einstieg in die Frage „Was ist kreatives Denken?“:

- *„ein Denken in Möglichkeiten und Alternativen*
- *ein flexibler, spielerischer Umgang mit Denk-Mustern und*
- *Denk-Strukturen und ein Denken in neuen Kombinationen von weitgehend bekannten Elementen der (Problem-)Situation.*

Diese Art von Kreativität ist nicht geniehaft angeboren. Sie kann gelernt und verbessert werden. Sie schließt Logik und Rationalität keineswegs aus, akzeptiert daneben jedoch andere – und durchaus »unlogische« – Vorgehensweisen, um sich die ganze ungeteilte Wirklichkeit eines Problemzusammenhanges zu erschließen und unter Einbezug aller verfügbaren menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften – eben auch Intuition, Ahnung, Gefühl, Sinneswahrnehmungen usw.– eine Lösung zu finden.

Das Erkennen von eigenen Denk-Mustern und ihrer Begrenztheit ist der Einstieg, der dann zu einem spielerischen Umgang mit verschiedenen Denkmustern führt.“ ³⁶

Thinking Outside the Box

Ein direkter Einstieg in das Thema ist über die Internetseiten von Markus Czerner möglich. Hier bewirbt er auch sein Buch mit dem Titel „Ignore the rules – Warum wir es wieder wagen müssen, Regeln zu brechen“ dafür stellt er eine strukturierte und übersichtliche Einführung zum konvergenten Denken zur Verfügung. ³⁷

Discontinuous Thinking

Das Konzept des „discontinuous thinking“ bezieht sich auf das Unterbrechen von linearen Denkprozessen und das Einbringen von neuen Perspektiven und Ansätzen. Einen direkten Einstieg in das Thema bietet ein englischer Blogbeitrag mit dem Titel „Discontinuous Thinking“ von Dr. Steve Matthews in der Rubrik „21st century library blog“. ³⁸

Eine Betrachtung unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten findet sich bei „innosabi“ ³⁹

Meditation

Wer sich mit dem Thema Meditation beschäftigt, kommt an den Punkt seine eigenen Gedanken zu beobachten. Dies beinhaltet eine Betrachtung von einem distanzierten Blickwinkel aus und kann eine Befassung mit den eigenen (Be-)Wertungen, Urteilen und Identifikationen ermöglichen. Ziel von Meditationsübungen ist häufig eine möglichst neutrale Haltung einzunehmen und Gedanken „fließen“ zu lassen.

Gedankenspiele und Übungen

Für mich selbst hat eine Übung viel verändert die in etwa lautete:

„Hinterfrage eine Weile alles, was dir erzählt wird und nimm einmal an, das Gegenteil sei wahr.“

Im Verlauf des Übens kann sich herausstellen, dass wir in letzter Instanz fast nichts mit Sicherheit belegen können, sondern unser Wissen auf eigene Beobachtungen und solche von anderen stützen. Wenn man davon ausgeht, dass Menschen Situationen, ihre Umgebung oder die Welt an sich unterschiedlich wahrnehmen, so kann man ihnen zugestehen, dass sie aus ihrer Perspektive jeweils eine eigene Wahrheit entwickeln. Dann kann man im nächsten Schritt vielleicht Verständnis dafür aufbringen, dass sie für ihre Wahrheit Bestätigung und Gleichgesinnte suchen.

Dies kann den Raum öffnen, eigene Erzählungen und Urteile in Frage zu stellen...

Coachingausbildung durch seriösen Anbieter

In einer fundierten Ausbildung wird generell auf die Haltung des Coaches eingegangen. Diese wird sozusagen zwischen den Zeilen oder nebenher mit vermittelt, da sie elementar wichtig, jedoch nicht durch bloße Erklärung zu erfassen ist.

Fazit

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Sicht- und Verhaltensweisen ist meiner Ansicht nach der Weg zum reflektierten, (selbst-) bewussten Menschen. Oftmals scheuen wir diese und stehen uns damit selbst im Weg. Hier kann die coachende Person einen Unterschied machen. Sie bietet Sicherheit und Halt in Raum und Zeit und damit die Voraussetzungen für Entwicklung durch Nachdenken.

„Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu Handeln; erstens durch Nachdenken, das ist das Edelste, zweitens durch Nachahmen, das ist das Leichteste, und drittens durch Erfahrung, das ist das Bitterste.“

Konfuzius, Chinesischer Philosoph

Paradoxe Interventionen sind dabei wirkungsvolle Werkzeuge bei Arbeit im Kontext des systemischen Coachings. Ich halte sie für Wegweiser zu (Selbst-) Erkenntnis. Durch Aufzeigen von alternativen Perspektiven kann die gecoachte Person eigene Verhaltensweisen und Einflussmöglichkeiten selbst erkennen, die eigene Haltung hinterfragen und, im Idealfall, wird sie selbst Veränderungen an geeigneter Stelle vornehmen.

Ein wunderschöner Nebeneffekt ist, dass sie Humor und Leichtigkeit in das Geschehen einbringen und damit die Arbeit sowohl für die coachende als auch für die gecoachte Person auflockern können.

Die Arbeit mit paradoxen Interventionen im Kontext des systemischen Coachings bedarf eines gewissen Maßes an Fingerspitzengefühl in der Kommunikation, in wertschätzender Zugewandtheit und einer fundierten, (wertungs-) freien Haltung der coachenden Person, die ich hier im Sinne der Metaebene 2. Ordnung als den Wechsel von einer tolerierenden zur akzeptierenden beschreibe.

Quellenverzeichnis

¹ S.122 Abs.1: Frankl, Viktor E., Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München, Piper Verlag GmbH, 32. Auflage 2025, ISBN 978-3-492-20289-3

² s. Skript S. 81 Abs. 2 (Fassung 2024)

³ Vgl.: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/paradoxe-intention> 22.04.2025

⁴ Vgl. S 265 f.: Paul Watzlawick et al.: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Huber, Bern, 12. Auflage 2011, ISBN 978-3-456-84970-6

⁵ Vgl.: J. B. DeBord: Paradoxical interventions: A review of the recent literature. In: Journal of Counseling & Development, 67(7), 1989, S. 394–398.

⁶ S. 574 Abs. 6: Hobmair, Hermann et al., Psychologie, Köln, Bildungsverlag EINS GmbH, 6. Auflage 2017, ISBN 978-3-427-05030-8

⁷ S.43 Abs. 3: Amrein, José, Humor und Provokation in der Kommunikation – Tools für Beratung, Therapie und Coaching – Ideen für Beruf und Alltag, Idstein, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2. Auflage 2020, ISBN 978-3-8248-1238-7

⁸ S. 211 ff.: Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, 1080 Wien, Verlag systemisches Management Zielorientierte Entwicklung von Menschen Teams und Unternehmen GmbH, 5. Auflage 2008, ISBN 978-3-902155-01-6

⁹ Vgl. S. 98, 210 ff.: Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, 1080 Wien, Verlag systemisches Management Zielorientierte Entwicklung von Menschen Teams und Unternehmen GmbH, 5. Auflage 2008, ISBN 978-3-902155-01-6

¹⁰ S. 20 Abs. 1: Senf, Wolfgang et al., Techniken der Psychotherapie, Stuttgart, Georg Thieme Verlag KG, 1. Auflage 2013, ISBN 978-3131631619

¹¹ Vgl. S 574: Hobmair, Hermann et al., Psychologie, Köln, Bildungsverlag EINS GmbH, 6. Auflage 2017, ISBN 978-3-427-05030-8

¹² Vgl. S.210 ff.: Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, 1080 Wien, Verlag systemisches Management Zielorientierte Entwicklung von Menschen Teams und Unternehmen GmbH, 5. Auflage 2008, ISBN 978-3-902155-01-6

¹³ Vgl. S. 354: Wehrle, Martin, Die 500 besten Coaching-Fragen, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 9. Auflage 2024, ISBN 978-3-941965-44-7

¹⁴ S.210 Abs. 2: Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, 1080 Wien, Verlag systemisches Management Zielorientierte Entwicklung von Menschen Teams und Unternehmen GmbH, 5. Auflage 2008, ISBN 978-3-902155-01-6

¹⁵ S. 157 Abs.2 – S.158 Abs.1 inkl. Fußnote: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

¹⁶ S. 16 Abs. 2: Pisarsky, Bodo Christian, Die Mailänder Schule – Systemische Therapie von der paradoxen Intervention zum epigenetischen Ansatz, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, ISBN 3-525-01460-0

¹⁷ Vgl. S 14 f.: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

¹⁸ Vgl. S 17: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

¹⁹ S 32 Abs. 2: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

²⁰ S.16 Abs. 3: Pisarsky, Bodo Christian, Die Mailänder Schule – Systemische Therapie von der paradoxen Intervention zum epigenetischen Ansatz, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, ISBN 3-525-01460-0

²¹ S. 17 Abs. 2 Pisarsky, Bodo Christian, Die Mailänder Schule – Systemische Therapie von der paradoxen Intervention zum epigenetischen Ansatz, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, ISBN 3-525-01460-0

²² Vgl. S. 18 Abs. 2 und S. 29 Abs. 4: Pisarsky, Bodo Christian, Die Mailänder Schule – Systemische Therapie von der paradoxen Intervention zum epigenetischen Ansatz, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, ISBN 3-525-01460-0

²³ S. 82 Abs. 4 und S. 83 Abs. 1: Pisarsky, Bodo Christian, Die Mailänder Schule – Systemische Therapie von der paradoxen Intervention zum epigenetischen Ansatz, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, ISBN 3-525-01460-0

²⁴ S. 122 Abs. 1 -4: ²⁴ S. 120 Abs. 2: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

²⁵ Vgl. S. 13f.: M. Selvini Palozzoli et. al.: Paradoxon und Gegenparadoxon, Stuttgart, Klett Cotta, 8. Auflage 1993, ISBN 3-60895375-2

²⁶ S. 120 Abs. 2: Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, Lösungen – Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern, 9. Auflage 2020, ISBN 978-3-456-86030-5

²⁷ <https://provokativ.com/provokativeransatz/> 04.05.2025

²⁸ Vgl. S. 22ff: Amrein, José, Humor und Provokation in der Kommunikation – Tools für Beratung, Therapie und Coaching – Ideen für Beruf und Alltag, Idstein, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2. Auflage 2020, ISBN 978-3-8248-1238-7

²⁹ Vgl. S.352ff: Wehrle, Martin, Die 500 besten Coaching-Fragen, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 9. Auflage 2024, ISBN 978-3-941965-44-7

³⁰ Stangl, W.: <https://lexikon.stangl.eu/14568/symptomverschreibung> 11.03.2025

³¹ S. 574 Abs. 7: Hobmair, Hermann et al., Psychologie, Köln, Bildungsverlag EINS GmbH, 6. Auflage 2017, ISBN 978-3-427-05030-8

³² S. 355 Abs. 2: Wehrle, Martin, Die 500 besten Coaching-Fragen, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 9. Auflage 2024, ISBN 978-3-941965-44-7

³³ S. 360 Abs. 2: Wehrle, Martin, Die 500 besten Coaching-Fragen, Bonn, managerSeminare Verlags GmbH, 9. Auflage 2024, ISBN 978-3-941965-44-7

³⁴ S. 113, Abs. 2: Karin Reuter, Systemische Fragetechniken, Köln, Buchfaktor Verlag, 1. Auflage 2023, ISBN 978-3-949157-86-8

³⁵ S.43 Abs. 4: Amrein, José, Humor und Provokation in der Kommunikation – Tools für Beratung, Therapie und Coaching – Ideen für Beruf und Alltag, Idstein, Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2. Auflage 2020, ISBN 978-3-8248-1238-7

³⁶ <https://www.buergergesellschaft.de/praxishilfen/kreativitaetstechniken/einfuehrung/was-ist-kreatives-denken> 04.05.2025

³⁷ <https://www.markusczerner.de/think-outside-the-box/> 04.05.2025

³⁸ <https://21stcenturylibrary.wordpress.com/2011/02/01/discontinuous-thin-king/#:~:text=Handy%20refers%20to%20discontinuous%20thinking,everything%20in%20a%20new%20way.%20%E2%80%A6>
04.05.2025

³⁹ <https://innosabi.com/de/blog/was-ist-diskontinuierliche-innovation/> 04.05.2025