

InKonstellation

Visualisierungsmöglichkeiten im Coaching entlang des GROW-Modells

Abschlussarbeit Systemischer Coach

13.04.2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Welche Wirkung hat Visualisierung	4
3	Das Grow-Modell – kurze Beschreibung.....	5
4	Visualisierungsmöglichkeiten entlang des GROW-Modells.....	6
4.1	Visualisierungsunterstützung bei der Zielsetzung	6
4.1.1	Das Mood Barometer	6
4.1.2	Zielformulierung mit der Mountain Methode	7
4.1.3	Bildtest mit Zielleitsatz	8
4.1.4	Gepäckstücke als Skalierungsmethode	8
4.1.5	Vision Board.....	9
4.2	Visualisierungsmöglichkeiten bei der Realität	10
4.2.1	Perspektivwechsel	10
4.2.2	Geländeanalyse	11
4.3	Wie man die Optionen visualisieren kann.....	13
4.3.1	Brückenmethode	13
4.3.2	Heißluftballon	14
4.3.3	Kühlschrank.....	15
4.3.4	Baum der Erkenntnis	16
4.4	Wegfindung des Coachee mit Visualisierung unterstützen	18
4.4.1	Die offene Tür.....	18
4.4.2	Die Schatzkiste	18
4.4.3	Der springende Punkt	19
4.5	GROW-umfassende Visualisierungsmodelle	19
4.5.1	Die Mountain Methode	19
4.5.2	Die Held*innenreise	21
5	Zusammenfassung.....	23
6	Abbildungsverzeichnis.....	24
7	Literaturverzeichnis	25

1 Einleitung

Während meiner Coachingausbildung habe ich schrittweise visuelle Elemente in den Coachingprozess integriert, was bei den Klienten sehr positiv aufgenommen wurde. Dies führte dazu, mich intensiver mit dem Thema Visualisierung und dessen Wirkung auseinanderzusetzen. Gleichzeitig stellte ich fest, dass ich selbst ein stark visueller Mensch bin und viele Methoden sofort in bildliche Darstellungen umsetzen konnte, was dazu führte, dass diese Informationen deutlich leichter abrufbar waren.

Um die Visualisierung innerhalb eines nachvollziehbaren Coachingprozesses zu veranschaulichen und eine sinnvolle Struktur zu schaffen, entschied ich mich, dies anhand des GROW-Modells zu tun. Mit dieser Arbeit beabsichtige ich nicht nur, die verschiedenen Möglichkeiten strukturiert darzustellen, sondern auch anderen die Gelegenheit zu geben, sich mit der Visualisierung auseinanderzusetzen und möglicherweise einige Ideen in ihren eigenen Coachingprozess zu integrieren.

Es ist wichtig beim Coaching darauf zu achten, inwieweit der Klient auf Visualisierungen anspricht; es obliegt dem Coach, individuell geeigneten Elemente gezielt einzusetzen. Der dabei erzielte Überraschungseffekt bildlicher Darstellungen sollte nicht unterschätzt werden.

In dieser Arbeit werde ich zunächst die neurowissenschaftlich fundierten Gründe darlegen, die für den Einsatz von Visualisierung im Coaching sprechen. So können wir den Coachee nicht nur mit offenen Fragen zum Nachdenken anregen, sondern auch gezielt die Wirkung von Bildern nutzen und effektiv einsetzen.

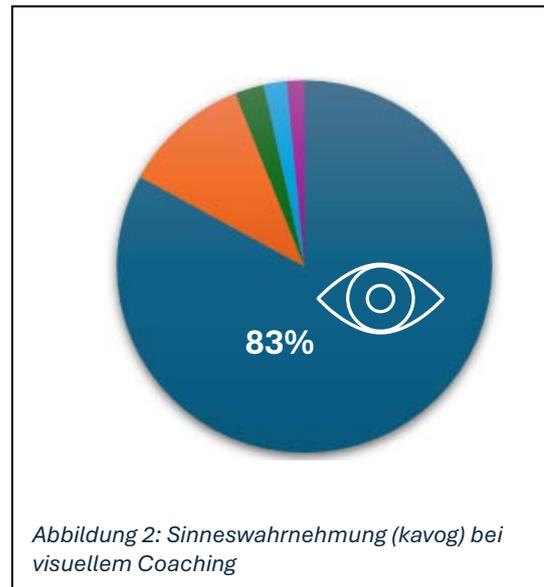
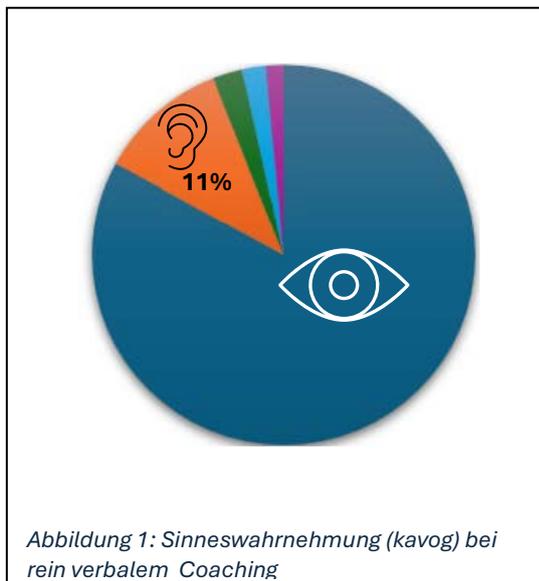
Heutzutage stehen uns zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung, um Bilder zu erstellen. Dabei ist es wichtig, die Bildrechte zu beachten und Bilder nicht einfach aus dem Internet zu kopieren. Für meine Arbeit habe ich verschiedene Ansätze genutzt: Zum einen habe ich die Canva-App für mich entdeckt, aber auch das PowerPoint-Programm von Windows verwendet, das eine Vielzahl von Piktogrammen und Bildern bietet, die kostenlos verwendet werden können. Darüber hinaus habe ich auch einen KI-Bildgenerator eingesetzt, wodurch in diesem Fall keine Bildrechte anfallen. Die von mir generierten Bilder habe ich entsprechend gekennzeichnet.

Für meine zukünftigen Coaching-Sitzungen möchte ich ein vielfältiges Repertoire an Visualisierungsmöglichkeiten aufbauen. Dadurch kann ich je nach Thema unterschiedliche Methoden einsetzen und meiner Leidenschaft für die Visualisierung nachgehen, um den Coachee bestmöglich zu erreichen. Dabei ist es mir wichtig, die individuelle Entfaltung des Coachees zu fördern. Zu meiner visuellen Grundausstattung gehören auch Flipchart, Papier und Stifte, auf die ich jedoch nicht näher eingehen werde, da sich das eigenständige Zeichnen während der Sitzungen stets sehr individuell entwickelt hat.

2 Welche Wirkung hat Visualisierung

Es existiert eine Vielzahl von Büchern, die sich mit der Wirkung von Visualisierung auf das Gehirn auseinandersetzen. Dieser Prozess ist komplex und betrifft auch unser Sinnesorgan, das Auge. In dieser Arbeit wird jedoch nur ein Teilaspekt der Wirkung beleuchtet, der verdeutlicht, wie wichtig Visualisierung für unser menschliches Gehirn ist.

Das Gehirn bevorzugt einfache Informationen, und Bilder sind ein effektives Werkzeug, um Informationen wesentlich schneller als durch Sprache oder Text aufzunehmen. Da weniger Energie für das Verständnis aufgewendet werden muss, können visuelle Inhalte leichter gespeichert werden, was zu einer besseren Orientierung und schnelleren Entscheidungen führt. Dadurch, dass das Gehirn weniger Energie für die Verarbeitung aufwenden muss, bleibt mehr Raum für Kreativität und Problemlösung. Diese beiden Eigenschaften kann der Coach gezielt im Coachingprozess fördern, indem er Methoden visualisiert.



Ein weiterer entscheidender Aspekt ist, dass visuelle Inhalte das limbische System im Gehirn ansprechen, welches eine zentrale Rolle bei der Entstehung, Verarbeitung und Regulierung von Emotionen spielt.

Wenn man genauer betrachtet, welche Emotionen durch Visualisierung hervorgerufen werden können, wird deutlich, welche immense Kraft daraus entsteht und wie sie im Coaching effektiv genutzt werden kann. Dies geschieht sowohl durch den gezielten Einsatz von Visualisierung durch den Coach als auch durch die Möglichkeit, dass Klienten durch eigenes Zeichnen im Coachingprozess zu Visualisierern werden „...welche Bedeutung Gefühle nicht nur für die Ausrichtung von Wahrnehmungs- und Denkprozessen besitzen, sondern auch wie frühe Erfahrungen im Gehirn verankert werden und wie sehr sie spätere Grundhaltungen und Überzeugungen bestimmen.“ (Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 2016)

Wie in der systemischen Coaching-Ausbildung vermittelt wurde, spielt die Neuroplastizität eine entscheidende Rolle. Sie ermöglicht es Klienten, im Coaching neue Wege zu finden, um Herausforderungen zu meistern, festgefahrene Muster zu durchbrechen und ihre Ziele zu erreichen. „Ein Schlüsselaspekt, der die Macht der Visualisierung unterstreicht, ist die Tatsache, dass das Gehirn oft nicht zwischen realen und vorgestellten Ereignissen unterscheiden kann“ (Marvin Klemp, Wirkung von Vorstellung und Visualisierung auf das Nervensystem, 2024).

Ein weiterer interessanter Aspekt bei der Ausführung von Klemp ist, dass vor allen Dingen positive Visualisierung die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin fördert und dadurch Wohlbefinden und Freude gesteigert wird bei gleichzeitiger Reduzierung von Cortisol, dem Stresshormon.

„Darüber können emotionale Aspekte in den Coaching-Prozess integriert werden, die nach Ansicht von Hirnforschern notwendig sind, um bedeutsame Veränderungen zu erreichen. Gleichzeitig ermöglichen Bilder Klienten auch, in Distanz zu ihren Gefühlen zu gehen und diese aus einer Meta-Ebene zu betrachten. Visualisierung wird zu einem Werkzeug, das, wenn es richtig eingesetzt wird, die innere Architektur deines Gehirns neugestaltet und dich auf den Weg zu einer verbesserten Gesundheit und Lebensqualität führen kann“. (Dr. Jasmin Messerschmidt, Das Selbst im Bild, 2015)

3 Das Grow-Modell – kurze Beschreibung

Das GROW-Modell bietet eine klare Struktur, um Ziele zu definieren, die aktuelle Realität zu analysieren, verschiedene Lösungsoptionen zu entwickeln und konkrete Umsetzungsschritte festzulegen. Es fördert sowohl die Selbstreflexion als auch die Eigenverantwortung des Coachees.

Durch die Anwendung des GROW-Modells kann der Coachingprozess systematisch und zielgerichtet gestaltet werden. Dabei werden vier Schritte durchlaufen, die im Folgenden kurz erläutert werden. Zudem werden klassische Coachingfragen als Beispiele aufgeführt.

1. Goal (Ziel):

- **Bedeutung:** Definieren Sie klar und konkret, was Sie erreichen möchten. Es ist wichtig, dass das Ziel spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden (SMART) ist.
- **Fragen:** Was genau möchten Sie erreichen? Wie sieht der Erfolg aus?

2. Reality (Realität):

- **Bedeutung:** Analysieren Sie die aktuelle Situation und die Umstände, die das Ziel beeinflussen. Hier wird ermittelt, wo Sie aktuell stehen und welche Hindernisse es gibt.
- **Fragen:** Was ist die aktuelle Situation? Welche Herausforderungen stehen Ihnen gegenüber? Was haben Sie bereits unternommen?

3. Opportunity (Optionen):

- **Bedeutung:** Entwickeln Sie verschiedene Lösungsansätze und Strategien, um das Ziel zu erreichen. Hierbei werden kreative Ideen gesammelt und verschiedene Handlungsoptionen betrachtet.
- **Fragen:** Welche Möglichkeiten haben Sie? Was könnten Sie tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?

4. Way (Weg):

- **Bedeutung:** Legen Sie fest, welche Schritte Sie unternehmen werden, um das Ziel zu erreichen. Dies beinhaltet die Verpflichtung, Maßnahmen zu ergreifen, und die Festlegung von Zeitrahmen.
- **Fragen:** Was genau werden Sie tun? Bis wann werden Sie die Schritte umsetzen? Wie werden Sie Ihre Fortschritte überprüfen?

4 Visualisierungsmöglichkeiten entlang des GROW-Modells

4.1 Visualisierungsunterstützung bei der Zielsetzung

In diesem Kapitel möchte ich verschiedene Möglichkeiten vorstellen, wie der Beginn eines Gesprächs durch visuelle Elemente aufgelockert werden kann, um schneller und entspannter mit dem Coachee ins Gespräch zu kommen. Besonders zu Beginn lassen sich durch den Einsatz bestimmter Visualisierungen schnell Rückschlüsse darauf ziehen, inwieweit der Coachee ein visueller Mensch ist und welche visuellen Ansätze ihn ansprechen könnten

4.1.1 Das Mood Barometer

Zu Beginn eines Gesprächs ist es für den Coach wichtig, die Stimmung und das Befinden des Coachees zu erfassen. Dies kann auf eine auflockernde Weise geschehen, beispielsweise durch den Einsatz eines Mood Boards. Es gibt verschiedene Varianten, darunter das Smiley-Mood Board oder ein Mood Board aus der Muppet Show, das jedoch nur in englischer Sprache verfügbar ist.

On this squirrel scale, how do you feel today?



Abbildung 3: Stimmungsbarometer

Eine unterhaltsame und charmante Möglichkeit ist die Eichhörnchen-Stimmungsbarometer. Hierbei muss sich der Coachee nicht einer bestimmten Stimmung durch ein Adjektiv (wie traurig oder aufgeregt) zuordnen, sondern einfach nur einer Figur. Das Betrachten der verschiedenen Optionen sorgt für Schmunzeln und schafft eine positive Atmosphäre, selbst wenn die gewählte Figur nicht unbedingt eine positive Emotion widerspiegelt.

Sobald das Ziel formuliert ist, kann man den Coachee fragen, wie er sich am Ende der Sitzung in Bezug auf sein Thema fühlen möchte. In diesem Zusammenhang kann das Mood Board auch als eine Art Skalierung verwendet werden.

4.1.2 Zielformulierung mit der Mountain Methode

Da das Ziel oft nicht sofort erreichbar ist, könnte in diesem Fall ein Teil der Mountain-Methode angewendet werden. Bei der Formulierung des Ziels könnte der Coach bereits den Berg mit einem Gipfelkreuz zeichnen und die Karte mit dem ausformulierten Ziel darauf platzieren. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Mountain Methode einen zielorientierten Ansatz mit einem klaren Fokus auf Herausforderungen und deren Überwindung bietet, daher werde ich diese Methode nochmals im Kapitel 4.5 als umfassendes Visualisierungsmodell für alle Grow-Schritte vorstellen.

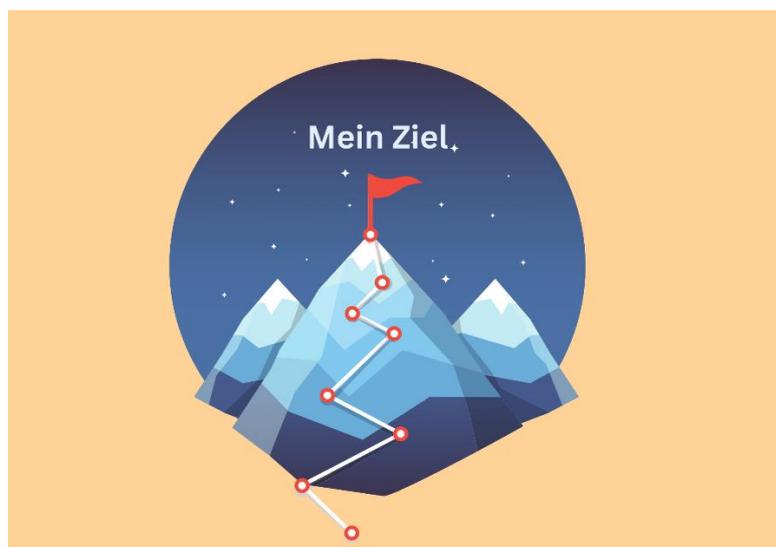
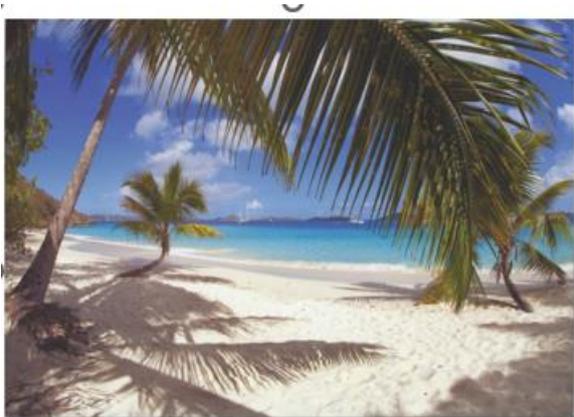


Abbildung 4: Zielformulierung mit Berggipfel

4.1.3 Bildtest mit Zielleitsatz

Auf der Website des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) besteht die Möglichkeit, kostenlos einen Bildtest durchzuführen, das positive Gefühle hervorruft und gleichzeitig mit dem formulierten Zielsatz verknüpft werden kann. Der Coachee betrachtet zunächst verschiedene Bilder und wählt dasjenige aus, das in ihm angenehme Emotionen weckt und seinem Zielsatz am nächsten kommt. Diese Methode fördert die Verankerung des Zielbildes im Gedächtnis des Coachees, sodass es später leichter abgerufen werden kann. Diese Vorgehensweise eignet sich besonders, wenn das Ziel von Anfang an klar definiert ist und keine tieferliegenden Themen verborgen sind.

Bei meinem Selbsttest kam folgendes Bild heraus (inklusive Zielsatz):



**Ich gönne mir auch im Alltag ein
Relax-Gefühl**

Abbildung 5: Zielbild nach ZMR

4.1.4 Gepäckstücke als Skalierungsmethode

Wenn das Thema und das Ziel definiert wurde, gilt es zu skalieren. In meinen Übungs Coachingssitzungen habe ich festgestellt, dass viele Coachees zunächst Schwierigkeiten haben, ihre Situation auf einer Skala von 1 bis 10 klar einzuordnen. Eine leichtere Methode war es, verschiedene Gepäckstücke zu präsentieren und die Frage zu stellen: „Welches Gepäck bringen Sie gerade mit? Dies erleichterte den Coachees die Reflexion über die aktuelle Situation

Anschließend wählte der Coachee das Gepäckstück aus, das er in Bezug auf das Thema erreichen möchte, wodurch die Skalierung bereits etabliert war. Auch wenn das endgültige Ziel noch nicht erreicht ist, kann der Coachee auch als Zwischenschritt ein anderes, wesentlich leichteres Gepäckstück auswählen.

Am Ende des Coachings sollte dann nochmals geprüft werden, ob er die Sitzung mit dem Zielgepäck verlässt. Auch wenn es vielleicht nur der Zwischenschritt ist, so verlässt der Coachee aber mit leichterem Gepäck die Sitzung und dies vermittelt dem Coachee ein stärkeres Gefühl der Leichtigkeit, die durch die visuelle Darstellung deutlich stärker gefördert wird als durch die bloße Angabe einer Zahl.



Abbildung 6: Gepäckstücke für die Skalierung

4.1.5 Vision Board

Ein Vision Board ermöglicht es, Ziele und Träume visuell darzustellen. Durch das Zusammenstellen von Bildern, Worten und Symbolen, die mit den angestrebten Zielen in Verbindung stehen, wird eine klare Vorstellung davon geschaffen, was erreicht werden möchte. Die visuelle Darstellung der Ziele kann als tägliche Erinnerung dienen und die Motivation steigern. Wenn man das Vision Board regelmäßig betrachtet, wird man an seine Ziele erinnert und inspiriert, aktiv darauf hinzuarbeiten.

Der Prozess des Erstellens eines Vision Boards erfordert, dass man sich intensiv mit den eigenen Wünschen und Zielen auseinandersetzt. Dies fördert die Klarheit über das, was wirklich wichtig ist, und hilft, den Fokus zu schärfen.

Bilder und Symbole können starke emotionale Resonanz hervorrufen. Diese emotionale Verbindung zu den Zielen kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass man die erforderlichen Schritte unternimmt, um sie zu erreichen.



Abbildung 7: Vision Board

Das Gestalten eines Vision Boards ist ein kreativer Prozess, der Spaß macht und eine positive Energie freisetzen kann. Kreativität kann auch helfen, neue Perspektiven und Möglichkeiten zu entdecken. Ein Vision Board ist zudem nicht statisch, es kann regelmäßig überarbeitet und angepasst werden, um sich verändernde Ziele oder Prioritäten widerzuspiegeln. Dies fördert die Reflexion über den eigenen Fortschritt im Coaching-Prozess.

4.2 Visualisierungsmöglichkeiten bei der Realität

Zunächst erläutert der Coachee die aktuelle Situation aus seinem Blickwinkel heraus. Das ist zwar sehr wichtig, aber umfasst vielleicht noch nicht die Realität. Um die aktuelle Situation realitätsnah darzustellen, eignen sich zwei mögliche Methoden, die nun unter Nutzung visueller Aspekte genauer dargestellt werden.

4.2.1 Perspektivwechsel

Der Perspektivwechsel eignet sich sehr gut, um die eigene Situation auf die Realität zu überprüfen. Der Coachee muss in diesem Fall die Situation aus seinem Umfeld betrachten. Die Frage, wie ein Freund oder ein Partner die Situation beurteilen würde, regt zu einem Perspektivwechsel an. Um die Vorstellungskraft zu fördern und bewusst die eigene Perspektive zu verlassen, kann das Bild einer Inselgruppe hilfreich sein. Diese verdeutlicht, dass man zunächst seine eigene Insel verlassen muss, z.B. mit dem Boot, und auf eine andere Insel gelangen muss, um die Realität aus einer anderen Sichtweise zu betrachten. Das bewusste Verlassen der eigenen Insel und das Eintauchen in die Perspektiven anderer fördern nicht nur die Selbstreflexion, sondern bringen auch die Stärken zum Vorschein, die andere im Coachee sehen (Ressourcenfindung).



Abbildung 8: Perspektivwechsel mit Inselmodell

Des Weiteren kann eine andere Sichtweise erzeugt werden, indem sich der Coachee ins Weltall begibt und nun versucht, seine Situation aus der Ferne wahrzunehmen und einen Gesamtüberblick zu erhalten. Hier spielen auch Dimensionsveränderungen eine Rolle, denn häufig sehen hier Probleme viel kleiner aus, als sie bisher wahrgenommen wurden.

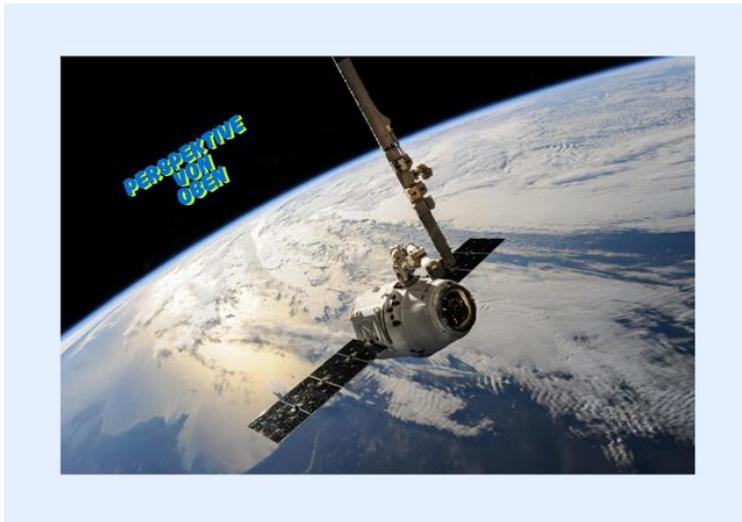


Abbildung 9: Sichtwechsel mit Weltallperspektive

4.2.2 Geländeanalyse

Die Geländeanalyse ist ein effektives Werkzeug im Coaching-Prozess, um die Realität und die aktuellen Gegebenheiten eines Klienten zu erfassen und zu verstehen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie diese Methode genutzt werden kann:

1. **Visualisierung der Situation:** Die Geländeanalyse ermöglicht es Klienten, ihre aktuelle Lebenssituation oder Herausforderungen visuell darzustellen. Dies kann durch das Zeichnen eines Geländes oder das Erstellen einer Landkarte geschehen, die verschiedene Aspekte ihres Lebens (z. B. Karriere, Beziehungen, Gesundheit) repräsentiert.
2. **Identifikation von Ressourcen und Hindernissen:** Durch das Erstellen des Geländes können Klienten ihre Ressourcen (z. B. Fähigkeiten, Unterstützungssysteme) und Hindernisse (z. B. Ängste, externe Faktoren) identifizieren. Dies hilft, ein besseres Verständnis für die eigene Situation zu entwickeln. Diese Faktoren können außerdem in das Gelände integriert werden
3. **Förderung der Selbstreflexion:** Die Geländemethode regt Klienten dazu an, über ihre Erfahrungen, Gefühle und Gedanken nachzudenken. Diese Reflexion kann zu neuen Einsichten und Erkenntnissen führen, die im Coaching-Prozess von Bedeutung sind.

Indem Klienten ihre aktuelle Realität visualisieren, können sie klarer definieren, wo sie gerade stehen und wo sie genau hinwollen. Die Geländeanalyse hilft auch, Ziele zu setzen, die realistisch und erreichbar sind, basierend auf der aktuellen Situation.

Sobald die Realität klarer erfasst ist, können Klienten in Zusammenarbeit mit dem Coach Strategien entwickeln, um ihre Ziele zu erreichen. Dies kann das Überwinden von Hindernissen oder das Nutzen von Ressourcen umfassen. Somit kann diese Methode auch für den nächsten Schritt der Lösungserarbeitung genutzt werden.

Die Geländemethode kann auch dazu dienen, den Fortschritt im Coaching-Prozess zu dokumentieren. Klienten können ihr Geländemodell regelmäßig aktualisieren, um

Veränderungen in ihrer Situation und den Fortschritt in Richtung ihrer Ziele festzuhalten. Insgesamt fördert die Geländemethode ein tieferes Verständnis der aktuellen Realität und unterstützt Klienten dabei, ihre Ziele klarer zu definieren und realistische Schritte zur Erreichung dieser Ziele zu planen.

Falls der Coachee nicht selbst sein eigenes Gelände zeichnen möchte, besteht die Möglichkeit, während des Coaching-Prozesses mithilfe von KI ein Bild zu generieren. Dabei können die aktuellen Gegebenheiten symbolisch in das Bild integriert werden und somit „wird der Klient auf unterschiedlichen Ebenen angesprochen, getriggert und aus der Komfortzone in einen „Raum“ bisher unbekannter Möglichkeiten gelockt“.



Abbildung 10: Gelände Bild

Sollte aber der Coachee nicht malerisch tätig werden, so können auch diverse Geländebilder von verschiedenen Anbietern genutzt werden, wie Powerpoint, Canva sowie von diversen Bildanbietern im Internet pixabay, pexels, unsplash etc.

Ebenso besteht die Möglichkeit zusammen mit dem Klienten ein KI generiertes Bild mit dessen Vorstellungen zu generieren. Dabei schreibt der Coach einen „prompt“ während der Coachee ihm eine entsprechende Beschreibung seiner imaginären Bilder aufzählt.

4.3 Wie man die Optionen visualisieren kann

Klienten können durch Visualisierung einen klaren Handlungsplan entwickeln, indem sie die Schritte, die zur Umsetzung der Lösungen erforderlich sind, visuell darstellen. Dadurch können sie sich die nächsten Schritte besser ins Gedächtnis bringen und eventuell auch nachhaltiger umsetzen. Die vorgestellten Methoden bieten sich für eine Visualisierung sehr gut an und legen einen Fokus auf die Lösungsorientierung.

4.3.1 Brückenmethode

Die Visualisierung einer Brücke im Lösungsfindungsprozess ist eine kraftvolle Metapher, die Klienten hilft, ihre Herausforderungen zu erkennen, den Weg zu ihren Zielen zu planen und sich auf die Ressourcen zu konzentrieren, die sie benötigen, um erfolgreich zu sein. Diese Methode fördert die Reflexion, Motivation und Klarheit im Coaching-Prozess.

Eine Brücke symbolisiert die Möglichkeit, Hindernisse zu überwinden. Im Coaching-Prozess kann die Visualisierung einer Brücke dazu dienen, die Herausforderungen oder Schwierigkeiten, die der Klient erlebt, zu identifizieren und zu erkennen, welche Wege es gibt, diese zu überwinden und somit seinem Ziel näher zu kommen.



Abbildung 11: Hindernisse überwinden

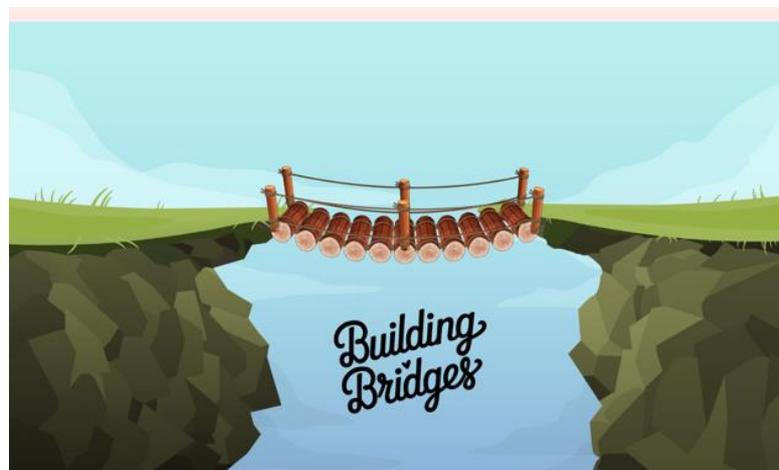


Abbildung 12: Brücken bauen- building bridges

Die Brücke kann als Verbindung zwischen dem aktuellen Zustand (Ist-Zustand) und dem gewünschten Ziel (Soll-Zustand) dienen. Diese Visualisierung hilft Klienten, klarer zu sehen, wo sie sich befinden und wo sie hinwollen.

Die einzelnen Abschnitte der Brücke können die Schritte darstellen, die erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen. Klienten können darüber nachdenken, welche konkreten Maßnahmen sie ergreifen müssen, um von einer Seite der Brücke (der aktuellen Situation) zur anderen (dem gewünschten Zustand) zu gelangen.

Die Brücke kann auch die Ressourcen und Unterstützungen symbolisieren, die Klienten benötigen, um ihre Ziele zu erreichen. Dies können Fähigkeiten, Kenntnisse, Netzwerke oder persönliche Stärken sein, die als Stützpfeiler der Brücke fungieren.

Klienten können sich vorstellen, wie sie Schritt für Schritt über die Brücke gehen, was den Fortschritt symbolisiert. Diese Visualisierung kann motivierend wirken und das Gefühl vermitteln, dass sie auf dem richtigen Weg sind.

Die Brücke kann auch dazu anregen, über die Ängste oder Bedenken nachzudenken, die mit dem Überqueren der Brücke verbunden sind. Klienten können reflektieren, was sie davon abhält, den nächsten Schritt zu gehen, und Strategien entwickeln, um diese Ängste zu überwinden.

Die Brücke kann als Symbol für die Zukunft dienen, die erreicht werden kann, wenn die notwendigen Schritte unternommen werden. Diese positive Visualisierung kann dazu beitragen, den Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen zu lenken, die sich bieten.

4.3.2 Heißluftballon

Die Heißluftballonmethode ist eine kreative Technik, die im Coaching eingesetzt wird, um der aktuellen Situation (beruflich/privat) bewusst zu werden, Entspannung und Erleichterung zu schaffen, unangenehme Lebensbereiche zu verändern, Stärken zu stärken und mehr von dem zu tun, was einen antreibt/motiviert oder auch, um neue Lösungswege zu entwickeln

Dabei nutzt die Methode visuelle Metaphern, um Gedanken und Ideen darzustellen. Dies kann helfen, komplexe Probleme greifbarer zu machen.

Durch die Verwendung von Metaphern und fantasievollen Elementen werden kreative Denkprozesse angeregt, was zu innovativen Lösungen führen kann. Außerdem ermutigt die Methode die Teilnehmenden, aus verschiedenen Blickwinkeln auf ein Problem zu schauen, was neue Einsichten und Ansätze zur Lösungsfindung fördern kann. Gleichzeitig bietet sie einen klaren Rahmen für die Problemlösung, was den Prozess effizienter und fokussierter macht.

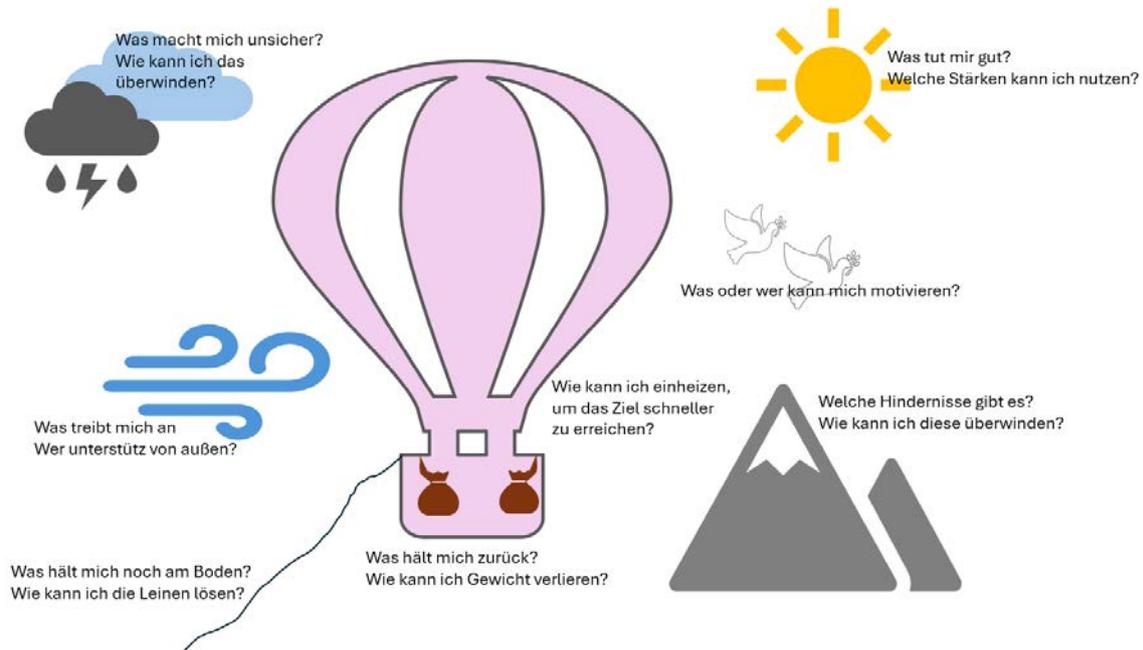


Abbildung 13: Heißluftballon I beschriftet



Abbildung 14: Heißluftballon II unbeschriftet

4.3.3 Kühlschranks

Eine alternative Möglichkeit zur Visualisierung der Lösungswege besteht darin, einen alltäglichen Gegenstand wie den Kühlschrank zu nutzen. Dieser eignet sich hervorragend, um Lösungsmöglichkeiten in einen anderen Kontext zu setzen. Der Vorteil liegt darin, dass der Coachee beim täglichen Gebrauch des Kühlschranks kontinuierlich an seine definierten Lösungsmöglichkeiten erinnert wird und angeregt wird, diese in die Tat umzusetzen. Obwohl die Idee, den Kühlschrank als Visualisierungsmittel zu verwenden,

nicht zu den offiziellen Coachingmethoden gehört, möchte ich dennoch meine Idee hier vorstellen. Der Kühlschrank kann entweder vom Coachee selbst gemalt und gestaltet werden oder es wird ein Bild zur Verfügung gestellt, wie zum Beispiel in Abbildung 15.



Abbildung 15: Optionen mit dem Kühlschrank erarbeiten

4.3.4 Baum der Erkenntnis

Der Baum der Erkenntnis kann im Coaching ebenso als effektives Visualisierungswerkzeug verwendet werden, um Lösungsmöglichkeiten zu erörtern.

Der Baum steht symbolisch für Wachstum und Entwicklung. Jede Verzweigung kann eine unterschiedliche Lösung oder Strategie darstellen, die der Coachee in Betracht ziehen kann. Dies fördert das Verständnis, dass es verschiedene Wege gibt, um ein Ziel zu erreichen.

Der Coachee kann eingeladen werden, den Baum selbst zu zeichnen oder zu gestalten, wobei er seine eigenen Lösungsmöglichkeiten und deren Verbindungen zu seinen Wurzeln und Zielen visualisiert. Dies fördert die aktive Auseinandersetzung mit den Themen. Der Baum der Erkenntnis kann als Grundlage für eine Diskussion über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Lösungsmöglichkeiten dienen. Der Coachee kann darüber nachdenken, welche Äste er weiterverfolgen möchte und welche möglicherweise weniger fruchtbar sind.

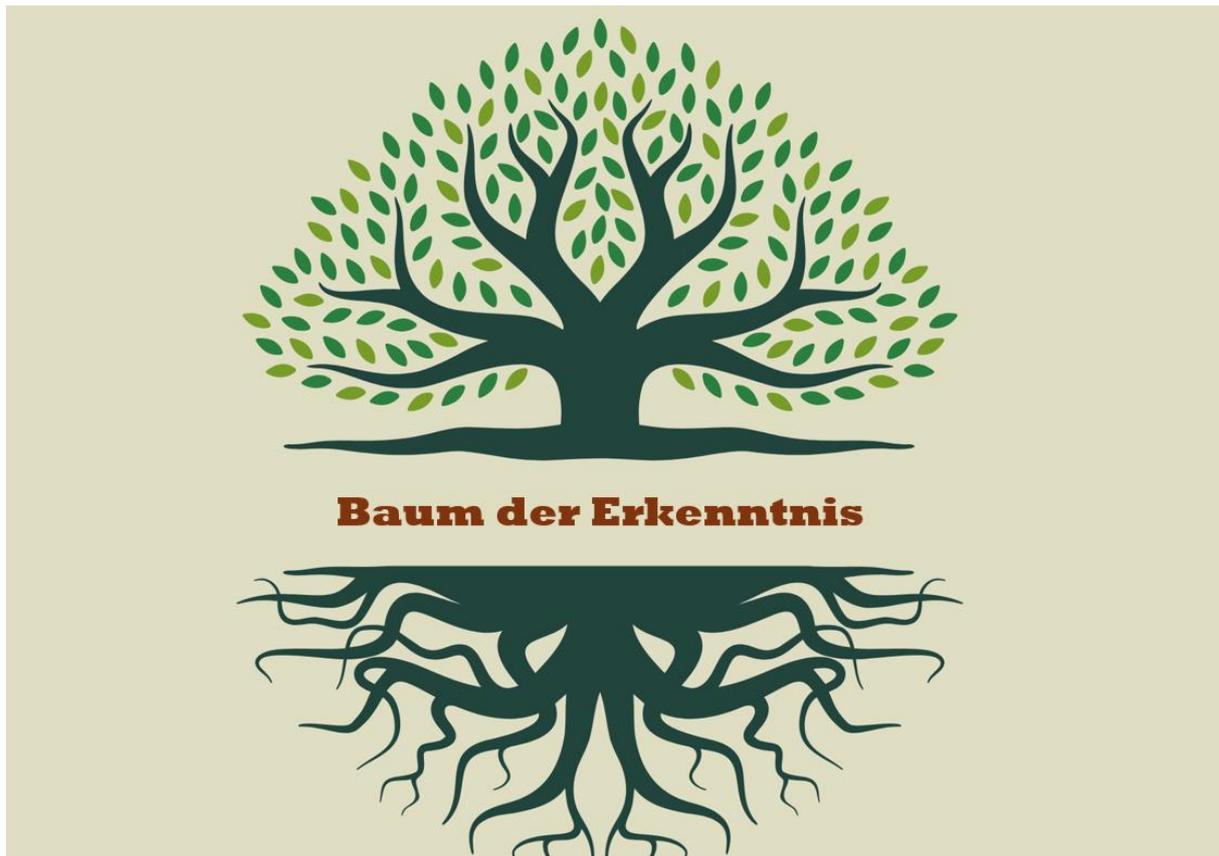


Abbildung 16: Baum der Erkenntnis

Die Wurzeln des Baumes können die grundlegenden Werte, Überzeugungen und Erfahrungen des Coachees repräsentieren. Indem der Coachee diese Wurzeln identifiziert, kann er besser verstehen, wie sie seine Lösungsmöglichkeiten beeinflussen.

Die Äste des Baumes können unterschiedliche Lösungsansätze oder Handlungsoptionen darstellen. Der Coachee kann ermutigt werden, verschiedene Äste zu erkunden und zu bewerten, welche für seine Situation am relevantesten sind.

Die Blätter können die Ergebnisse oder Konsequenzen darstellen, die aus den verschiedenen Lösungsmöglichkeiten hervorgehen. Dies kann helfen, die potenziellen Auswirkungen jeder Option zu visualisieren und zu analysieren.

Durch die Verwendung des Baumes der Erkenntnis als Visualisierung können Coachees ein tieferes Verständnis für ihre Situation entwickeln und aktiv an der Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten teilnehmen.

4.4 Wegfindung des Coachee mit Visualisierung unterstützen

Insgesamt ist die Visualisierung ein kraftvolles Werkzeug im Coaching, das den Wegfindungsprozess ebenso vielfältig unterstützen kann, indem es Klarheit schafft, Motivation fördert und die Reflexion sowie die Identifikation von Lösungen erleichtert. Folgende visuelle Möglichkeiten können genutzt werden.

4.4.1 Die offene Tür

Um dem Coachee die in der heutigen Sitzung erzielten Fortschritte vor Augen zu führen und gleichzeitig konkret auf die nächsten Schritte einzugehen, bietet sich die Visualisierung einer offenen Tür an. Diese Methode ermöglicht es ihm, zu erkennen, welche Maßnahmen er bereits am nächsten Tag in Bezug auf sein Thema und die erarbeiteten Lösungen ergreifen kann.



Abbildung 17: Offene Tür – Powerpoint

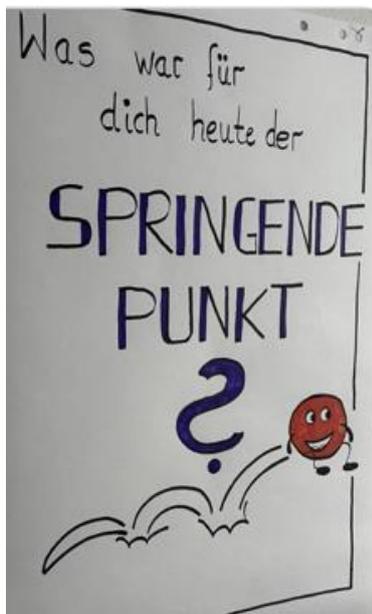
4.4.2 Die Schatzkiste



Für eine Zusammenfassung der Ergebnisse im Coachingprozess eignet sich zum Beispiel die Darstellung einer Schatzkiste. In diesem Beispiel wurde nochmals zusammengefasst, auf was der Coachee zukünftig achten wollte. Dieses Flipchart kann vorbereitet werden und am Ende dem Coachee auch als Denkstütze mitgegeben werden. Oder aber er zeichnet es selbst und beschriftet es unter Anleitung des Coaches mit den aufgeführten Punkten in der Abbildung 18 dann selbst.

Abbildung 18: Erfahrungsschatz

4.4.3 Der springende Punkt



Wenn es beim Coachee während des Coachings zu einer tiefgreifenden Erkenntnis kam, bietet sich eine nochmalige Wiederholung am Ende der Sitzung an. Dadurch wird die nachhaltige Verankerung gestärkt und mittels dieser netten Zeichnung, in Abbildung 19 zu sehen, kann eine zusätzliche Verankerung im Gedächtnis gefördert werden. Dabei ist der springende Punkt auf eine lockere und humorvolle Art dargestellt und lockert am Ende das Gespräch nochmals auf. Natürlich kann die Erkenntnis hier auch formuliert und auf der Zeichnung festgehalten werden. Meine bisherige Erfahrung war, dass ansprechende Bilder gerne von den Coachees als Gedankenstütze mitgenommen wurden.

Abbildung 19: Der springende Punkt

4.5 GROW-umfassende Visualisierungsmodelle

Viele Visualisierungsmethoden können nicht eindeutig den einzelnen Schritten zugeordnet werden, sondern fungieren als ganzheitliche Techniken, die alle vier Schritte integrieren. Das bedeutet, dass diese Visualisierungen den gesamten Coachingprozess abdecken. Aus diesem Grund möchte ich noch zwei weitere Methoden vorstellen.

4.5.1 Die Mountain Methode

Die bei der Zielformulierung genannte Mountain Methode kann generell in allen Grow-Schritten weiterentwickelt werden, wie in der untenstehenden Abbildung dargestellt.

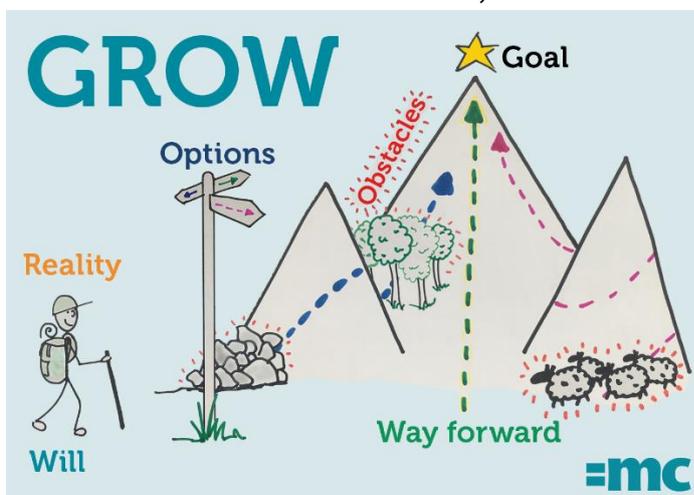


Abbildung 20: Mountain Methode anhand des GROW Modells

Diese visuelle Methode kann selbst vom Coachee gemalt werden kann. Dabei steht im Fokus, dass der geradlinige Plan, der häufig von den Coachee erwartet wird, nicht der Fall ist und genau das gilt es zu visualisieren, wie in Abbildung 19 dargestellt

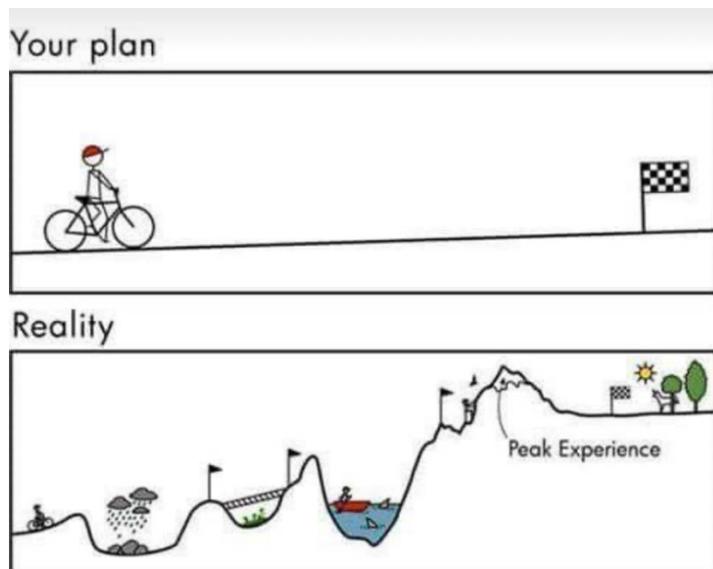


Abbildung 21: Leben funktioniert nicht nach Plan

Welche Schritte werden dabei visuell im Coachingprozess durchlaufen:

1. **Visualisierung als Berg:** Bei der Mountain Methode wird die persönliche oder berufliche Situation des Klienten als Berg dargestellt. Der Gipfel des Berges symbolisiert das Ziel oder den gewünschten Zustand, während der Fuß des Berges die aktuelle Situation repräsentiert.
2. **Fokus auf Herausforderungen:** Der Weg zum Gipfel beinhaltet verschiedene Herausforderungen und Hindernisse, die der Klient überwinden muss. Diese Methode betont die Schwierigkeiten, die auf dem Weg zur Zielerreichung auftreten können.
3. **Schrittweise Annäherung:** Die Methode fördert die Identifikation von konkreten Schritten, die unternommen werden müssen, um die Herausforderungen zu meistern und den Gipfel zu erreichen. Dies kann die Planung von Handlungen und Strategien beinhalten.
4. **Motivation durch Zielvisualisierung:** Die Vorstellung eines Berges kann motivierend wirken, da der Klient ein klares Bild seines Ziels hat und sich vorstellen kann, wie es ist, den Gipfel zu erreichen.

4.5.2 Die Held*innenreise

Die Methode der Held*innenreise kann den Coachingprozess auf vielfältige Weise unterstützen. Zum einen bietet sie einen klaren, narrativen Rahmen, der es Coachees ermöglicht, ihre eigene Geschichte zu reflektieren. Dieser strukturierte Ansatz hilft dabei, die verschiedenen Phasen des Wegfindungsprozesses zu identifizieren und zu analysieren.

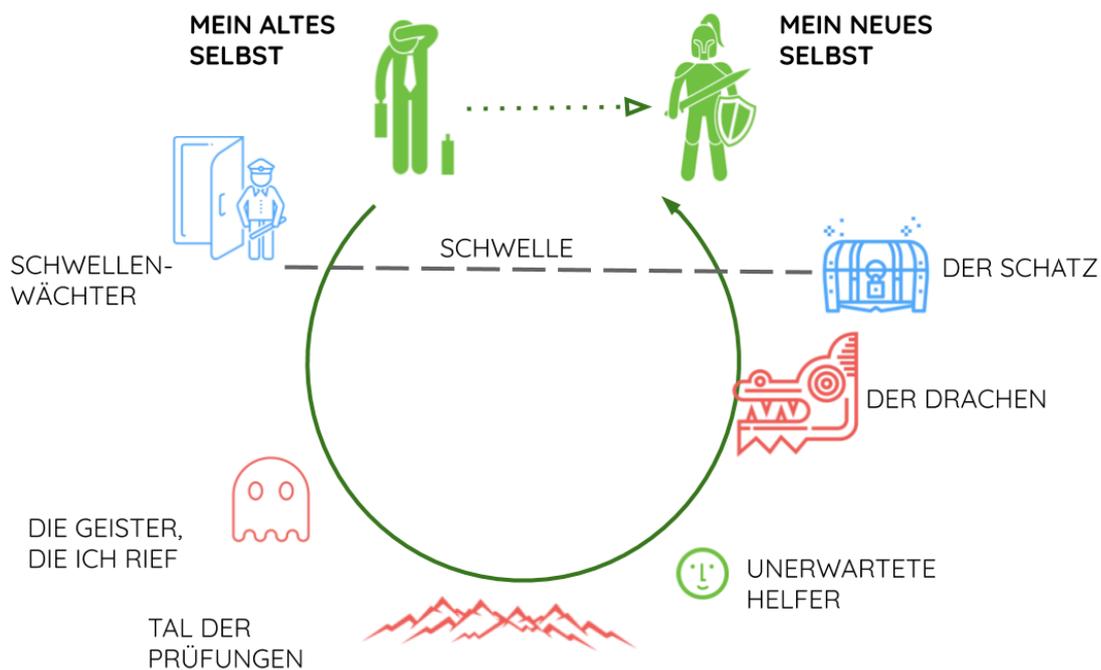


Abbildung 22: Die Held*innen Reise

Durch die einzelnen Stationen der Heldinnenreise, wie den Ruf zu Abenteuer, die Herausforderungen und die Rückkehr, können Coachees ihre eigenen Stärken, Schwächen und Motivationen besser verstehen. Dies fördert die Selbstreflexion und das Bewusstsein für persönliche Ressourcen.

Die Methode hilft Coachees, ihre eigenen „Herausforderungen“ zu erkennen, die sie auf ihrem Weg bewältigen müssen. Indem sie diese Herausforderungen benennen, können sie Strategien entwickeln, um damit umzugehen.

Während der Heldinnenreise gibt es oft Mentoren oder Unterstützer, die den Heldinnen helfen. Coachees können ermutigt werden, ihre eigenen Unterstützungsnetzwerke zu identifizieren und aktiv zu nutzen, um ihre Ziele zu erreichen.

Die Reise fördert die Entwicklung einer klaren Vision für die Zukunft. Coachees können angeregt werden, ihre eigenen Ziele zu formulieren und zu visualisieren, was ihnen hilft, einen klaren Weg zu definieren.

Am Ende der Reise reflektieren Coachees über das Gelernte und die gewonnenen Erkenntnisse. Dieser Schritt ist entscheidend, um das Erlebte in den Alltag zu integrieren und zukünftige Entscheidungen zu beeinflussen.

5 Zusammenfassung

In dieser Arbeit wurde der Einfluss der Visualisierung im Coachingprozess erläutert und aufgezeigt, welche immense Kraft im Coaching erzielt werden kann, wenn man die Visualisierung während des Prozesses nutzt.

Da visuelle Inhalte das limbische System im Gehirn ansprechen, das für die Entstehung und Regulierung von Emotionen zuständig ist, entstehen Emotionen, die im Coaching gezielt genutzt werden können. Der Einsatz von Visualisierung ermöglicht es also, emotionale Aspekte mittels Visualisierung in den Coaching-Prozess zu integrieren, was für bedeutende Veränderungen notwendig ist. Positive Visualisierungen fördern zudem die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, was das Wohlbefinden steigert und Cortisol, das Stresshormon, reduziert. Zudem bieten Bilder dem Coachee die Möglichkeit, ihre Gefühle aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten.

Auf dieser Grundlage wurden verschiedene Visualisierungsmöglichkeiten im Rahmen des GROW-Modells vorgestellt. Dabei sollte stets die individuelle Metaphorik oder Symbolik des Coachees im Mittelpunkt stehen, die der Coach in die Visualisierung integrieren sollte.

Wenn der Coach vordefinierte Visualisierungen wie beispielsweise den in der Arbeit vorgestellten Heißluftballon oder die Brücke verwendet, sollte dies als Vorschlag dienen, um dem Coachee eine mögliche Darstellung aufzuzeigen. Der Coachee selbst entscheidet während der Sitzung, inwieweit die Visualisierung genutzt werden soll.

Einige meiner Visualisierungs-Beispiele wurden durch PowerPoint-Piktogramme und Bilder veranschaulicht, andere wurden auch mittels KI-gestützter Bildgenerierung erzeugt und sind damit von Bildrechten unabhängig. Generell gilt aber bei KI gestützter Bildgenerierung eine entsprechende Kennzeichnung.

Es gibt selbstverständlich zahlreiche weitere Möglichkeiten zur Visualisierung, und im Verlauf der Coaching-Erfahrung werden sich zusätzliche Ansätze entwickeln.

Ziel ist es, einen Anreiz zu schaffen, die Visualisierung verstärkt zu nutzen, da sie einen erheblichen Einfluss auf den Prozess hat. Diese vorgestellten Ansätze ermöglichen es nicht nur zeichnungsfreudigen Coachees Zugang zur Visualisierung zu verschaffen, sondern bieten auch die Gelegenheit, diese Technik in zukünftigen Online-Coaching-Sitzungen gemeinsam anzuwenden.

Beim Visualisieren im Coaching kommt es nicht darauf an, ganze Geschichten oder Prozesse aufzumalen. Es reicht manchmal schon, mit einfachen Symbolen Schlüsselthemen aufzunehmen und zu visualisieren.

Dabei hat der Coachee immer die Möglichkeit, dankbar auf Vorschläge einzugehen oder selbst kreative Ideen zu entwickeln, die dann aufgegriffen werden können.

Die zentrale Erkenntnis dieser Arbeit ist, dass je kreativer der Coachee agiert, desto tiefer die Selbstreflexion und die daraus gewonnenen Erkenntnisse und Lösungswege verankert und umgesetzt werden können.

6 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sinneswahrnehmung verbales Coaching	4
Abbildung 2: Sinneswahrnehmung visuelles Coaching.....	4
Abbildung 3: Stimmungsbarometer	7
Abbildung 4: Zielformulierung mit Berggipfel.....	7
Abbildung 5: Zielbild nach ZMR	8
Abbildung 6: Gepäckstücke für die Skalierung	9
Abbildung 7: Vision Board	9
Abbildung 8: Perspektivwechsel mit Inselmodell	10
Abbildung 9: Sichtwechsel mit Weltallperspektive	11
Abbildung 10: Gelände Bild.....	12
Abbildung 11: Hindernisse überwinden	13
Abbildung 12: Brücken bauen- building bridges	13
Abbildung 13: Heißluftballon I beschriftet.....	15
Abbildung 14: Heißluftballon II unbeschriftet.....	15
Abbildung 15: Optionen mit dem Kühlschrank erarbeiten	16
Abbildung 16: Baum der Erkenntnis.....	17
Abbildung 17: Offene Tür – Powerpoint	18
Abbildung 18: Erfahrungsschatz.....	18
Abbildung 19: Der springende Punkt.....	19
Abbildung 20: Mountain Methode anhand des GROW Modells	19
Abbildung 21: Leben funktioniert nicht nach Plan	20
Abbildung 22: Die Held*innen Reise	21

Abbildung 1+2:Excel selbst gemacht in Anlehnung an: <https://bebildert.eu/visualisierung-coaching-warum-relevant/>

Abbildung 3: www.puptheday.com

Abbildung 5: https://zrm.ch//_%20Online%20Tool.htm

Abbildung 7: <https://www.managementcentre.co.uk/blog/grow-coaching-approach/>

Abbildung 18: Powerpoint selbst erstellt

Abbildung 19: Pinterest, Anja Gräser

Abbildung 20: <https://yoga-elburg.com/grow-model/>

Abbildung 21: Pinterest, Susanne C.

Abbildung 22: <https://trixiness.de/heldenreise-seminar/>

Alle hier aufgezeigten Bilder dürfen nicht kopiert oder weiterverwendet werden.

Sie stellen lediglich Beispiele dar, um die Bedeutung der Visualisierung zu untermauern.

7 Literaturverzeichnis

Aeberhardt Dania, Der Zauber von Bildern im Coaching, MAS Coaching Hochschule für Soziale Arbeit Olten, Mai 2022

Arbeitslust, <https://arbeitslust.de/visionboards-erstellen-plaene-und-wuensche-kreativ-visualisieren/>

ChatGPT: Erläuterung der Aspekte der Mountainmethode

Dirks Sandra, <https://sandra-dirks.de/mini-flipchartkurs-der-kuehlschrank/>

Monika Götz, Einsatz von Bildern als Intervention in der Beratung
<https://www.business-and-health.com/einsatz-von-bildern-als-intervention-in-der-beratung-im-coaching-teil-01/>

Haufe Akademie: Grow Modell,
<https://www.haufeakademie.de/blog/themen/persoенliche-kompetenz/grow-modell/>

Hosang Karl, Heldenreise: 10 Schritte-Prozess für deine Entwicklung - Karl Hosang
InKonstellation, Systemischer Coach Ausbildungsunterlagen, Kurs 2024(2025)

Marvin Klemp, Wirkung von Vorstellung und Visualisierung auf das Nervensystem, 2024

Dr. Jasmin Messerschmidt, Das Selbst im Bild, 2015

Neumann Lars, Fotos und Coaching, <https://www.larsneumann.coach/diamanten>

Nüchter Birgit, <https://birgitnuechter.de/bilder-im-coaching/>

Martina M. Schuster, Neuroplastizität & Coaching

Farida Tili: <https://lerncoach-profibox.de/coaching-bruecke-das-coaching-format/>

Judith Wegener, Jan Zöller, Erschienen im Coaching-Magazin in der Ausgabe 3 | 2018
<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/gelaendeanalyse>

