

## Die 1-2-3 Technik an einem Coaching erklärt

von Wolfgang Räddecke

In einer Übungsstunde mit meiner Arbeitskollegin (im folgenden Klientin), habe ich zunächst die Frage nach dem ungewollten Gefühl gestellt und was sie belastet. Sie sagte mir, dass sie ein „komisches“ und „unangenehmes“ Empfinden verspürt, immer wenn sie ihren Nachbarn antrifft.



Foto: Pixabay

Der Klientin ist aber wichtig, bei solchen Begegnungen mit wesentlich mehr Gelassenheit entgegenzutreten.

**Meine Entscheidung war von dieser Ausgangslage her, die 1-2-3 Technik (Wahrnehmungspositionen) anzuwenden.**

Zunächst hatte ich der Klientin eine kurze Erklärung gemacht, was mir nun für eine Anwendung als geeignet erschien.

Als Erstes hatte ich sie gebeten, drei verschiedenfarbige Papierscheiben auf den Boden zu legen. Diese sollte sie, in einem für sie angenehmen Zustand, zu einem Dreieck auf dem Boden auslegen. Einmal als ihre eigene Position, dann die Position des Nachbarn gegenüber und zum Schluss als Drittes, eine ganz neutrale Position mit etwas Abstand.

Ich bat nun meine Klientin, sich vor die erste Markierung zu stellen, einmal richtig durchzuatmen, die Schultern zu lockern, um in einen entspannten, neutralen Zustand zu kommen.

Als Nächstes, sollte sie sich auf den eigenen Bodenanker (Papierpunkt) stellen. Hier lies ich die Klientin ebenfalls zunächst spüren, was geschieht. Nach einem Augenblick, begann ich mit meinen Metafragen, genauere Informationen über das Gespürte zu erfahren. Ihr Blick ging in Richtung des Nachbarn, mit Namen X.

- Was siehst du, wenn du X anschaust?
- Kannst du beschreiben, wie und wo du X in deinem Körper spürst?
- Wie nimmst du die Reflektion war, wenn du X ansprichst?
- Wo genau spürst du denn dieses beschriebene „komische“ und „unangenehme“ Gefühl, an welcher Stelle deines Körpers sitzt es?
- Wo bringt dich X in deiner Lockerheit aus dem Ruder?
- Wenn X dich anschaut, wo trifft dich sein Blick?
- Hörst du, wenn x etwas sagt, seine Stimme und wenn ja, wo kommt es bei dir an?

Nach einer gewissen Weile konnte meine Klientin jede meiner Fragen beantworten und auch am Körper definieren.

Ich führte Sie nun vom Anker weg und fragte, was sie an diesem Morgen gefrühstückt hatte. Somit wurden die Gedanken und Gefühle neutralisiert.

Der nächste Schritt war, dass meine Klientin nun den Anker (Papierpunkt) von X betrat. Auch hier, als sie sich in die Person von X hineingefühlt hatte, stellte ich die Metafragen. Mir ist sofort aufgefallen, dass die Körperhaltung meiner Klientin sich verändert hatte. Dies wurde dann noch bestätigt, als bei der Beantwortung der Fragen herauskam, dass X selbst total unsicher ist, keinerlei Wertschätzung erfährt und auch auf meine Klientin neidisch ist. Somit erklärt sich auch die geduckte Körperhaltung.

Auch hier, nach eine Weile, habe ich dann meine Klientin wieder von diesem Bodenanker heruntergeholt. Ich bat sie, von der Zahl 20 rückwärts auf 0 zu zählen. Somit wurde auch hier wieder alles Gespürte neutralisiert.

Der darauffolgende Schritt, war das Betreten des dritten Ankers am Boden. Nun konnte sich die Klientin, mit genügend Abstand (dissoziiert), selbst ein Bild machen, wie sie sich selbst und auch X auf dem jeweiligen Ankerpunkt sieht. Nun wurde ihr klar, dass X selbst große Probleme hat und deswegen eine Fassade aufbaut, durch die nur ganz wenig hindurchdringt. Bewusst wurde dadurch auch, dass sie im Grunde die stärkere und glücklichere Person ist. Auch fiel meiner Klientin auf, dass das Auftreten (Körperhaltung) beider Personen in dieser Situation dem Gefühlten entsprach.

Nach einem Moment, bat ich meine Klientin, von dieser Position herauszugehen und sich zurück auf den eigenen Papierpunkt zu stellen. Ihr war sofort klar, dass die bisherigen Empfindungen unnötig waren und ihr Begegnen mit X ab sofort offener und auch hilfsbereiter sein kann. Es fühlte sich gut an.

Wir haben und dann nochmals zusammengesetzt und ich fragte sie, ob sie denkt, dass in ihrem Umfeld etwas gegen diese Veränderung sprechen könnte. Das wurde verneint. Ebenso wollte ich wissen, wann sie abschätzen könnte, zu welchem Zeitpunkt die nächste Begegnung zu erwarten sei und ob sie sich das entsprechend vorstellen könne.

Frage: Wie fühlt sich das an? Antwort: Entspannt



Foto: Pixabay

Mir selbst hat es viel Freude bereitet, diese Erfahrung als Anwender zu machen und ich denke, dass somit ein interessanter und erfahrungsreicher Weg vor mir liegt.



Autor des Fachartikel: Wolfgang Räddecke