

Facharbeit:

Systemische Ausbildung

Lisa Breit

Thema: NLP und systemisches Arbeiten: Was unterscheidet die beiden Arbeitsweisen und warum ergänzen sie sich so gut? Warum sollte ein Coach im Life-Coaching beides beherrschen und welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Wo liegt die Gefahr, wenn man nur aufstellt und keine ergänzenden Methoden-Kenntnisse mitbringt?

Die Unterschiede zwischen NLP und systemischem Arbeiten und ihre komplementäre Natur im Life-Coaching:

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) und das systemische Arbeiten sind zwei Ansätze im Coaching, die unterschiedliche Schwerpunkte haben, aber sich dennoch gegenseitig ergänzen können, um eine umfassende und wirksame Unterstützung für Klienten im Life-Coaching zu bieten.

Das **Neuro-Linguistische Programmieren (NLP)** ist ein multidisziplinärer Ansatz zur Kommunikation, Verhaltensänderung und persönlichen Entwicklung, der in den 1970er Jahren entwickelt wurde. Es wurde von Richard Bandler und John Grinder begründet und hat sich seitdem in verschiedene Richtungen entwickelt. NLP basiert auf der Idee, dass Erfolg und Veränderung im Leben aufgrund von inneren Denkmustern, Kommunikation und Verhalten erreicht werden können. Hier ist eine ausführliche Erklärung des NLP:

Neuro: Dies bezieht sich auf das Nervensystem und die Vorstellung, dass unsere Erfahrungen durch unsere fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen) wahrgenommen und im Gehirn verarbeitet werden. NLP behauptet, dass unsere inneren Repräsentationen dieser Sinneswahrnehmungen unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen beeinflussen.

Linguistisch: Dies bezieht sich auf die Rolle der Sprache und Kommunikation bei der Verarbeitung und Veränderung unserer Erfahrungen. NLP untersucht, wie Worte, Sprache und nonverbale Kommunikation unsere Gedanken und Emotionen formen.

Programmieren: Dies bezieht sich auf die Idee, dass wir unsere Denk- und Verhaltensmuster verstehen und ändern können, um bestimmte Ziele zu erreichen. NLP betrachtet diese Muster als "Programme", die bewusst oder unbewusst ablaufen und durch neue Programme ersetzt werden können.

NLP ist eine psychologische Methode, die sich auf die Untersuchung der inneren Denkmuster, Verhaltensweisen und Kommunikationsstile einer Person konzentriert. Sie zielt darauf ab, positive Veränderungen im Denken und Verhalten zu bewirken, um persönliches Wachstum und Entwicklung zu fördern. NLP nutzt eine Vielzahl von Techniken wie das Ankern (Verankern von positiven Zuständen), Reframing (Umwandlung von negativen Gedanken) und

Modellierung erfolgreicher Verhaltensweisen, Rapport aufbauen (Die Fähigkeit, eine starke Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen, um die Kommunikation zu erleichtern). NLP wird zudem in verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel zur persönlichen Entwicklung, Verbesserung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und mentaler Stärke. In der Kommunikation kann NLP dazu beitragen, effektivere Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln, sowohl in beruflichen als auch persönlichen Beziehungen. Auch in der Therapie und Coaching wird NLP in der Psychotherapie und im Coaching verwendet, um Veränderungen in Denkmustern und Verhalten herbeizuführen. Im Verkauf und Marketing sowie in der Geschäftswelt kann NLP dazu beitragen, Verkaufs- und Marketingtechniken zu verbessern, um Kunden besser zu verstehen und zu überzeugen. Letztlich auch in der Pädagogik, Lehrer und Erzieher nutzen NLP, um effektivere Lehrmethoden zu entwickeln und Schülern beim Lernen zu helfen. Der Schwerpunkt liegt darauf, individuelle Hindernisse zu überwinden und die individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Die **Systemische Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger** ist eine therapeutische Methode, die entwickelt wurde, um verborgene Dynamiken in Familien und anderen sozialen Systemen aufzudecken und zu lösen. Diese Methode basiert auf der Annahme, dass familiäre oder systemische Probleme oft auf ungelösten Konflikten, belastenden Bindungen oder anderen Verstrickungen innerhalb des Systems beruhen. Das Ziel der Systemischen Aufstellungsarbeit ist es, diese verborgenen Muster und Blockaden zu identifizieren und ihnen auf eine Weise zu begegnen, die Heilung und Lösung ermöglicht.

Bert Hellinger, ein deutscher Psychotherapeut, entwickelte diese Methode in den 1970er Jahren. Er war von verschiedenen Quellen inspiriert, einschließlich der Familientherapie, der Psychoanalyse und traditionellen Weisheitslehren. Die Systemische Arbeit geht davon aus, dass Familien und soziale Systeme wie Unternehmen oder Organisationen komplexe Strukturen von Beziehungen und Verbindungen sind. Probleme in einem Teil des Systems können sich auf andere Teile auswirken.

In einer Systemischen Aufstellungssitzung spielen Menschen, die als "Stellvertreter" fungieren, eine entscheidende Rolle. Diese Stellvertreter repräsentieren Mitglieder oder Elemente des Systems, zu dem der Klient gehört (z. B. Familienmitglieder).

Die Stellvertreter wissen oft wenig über die tatsächlichen Hintergründe der Situation, die sie darstellen. Sie verlassen sich stattdessen auf ihre Intuition und Empfindungen, um die Rollen angemessen auszufüllen (Phänomenologischer Ansatz).

In einer typischen Aufstellungssitzung platziert der Klient oder die Klientin die Stellvertreter intuitiv im Raum, ohne vorherige Informationen über die familiäre Situation preiszugeben.

Sobald die Stellvertreter platziert sind, beginnt ein Prozess, bei dem die Stellvertreter die Gefühle und Dynamiken der realen Personen oder Elemente im System widerspiegeln.

Der Coach der in diesem Fall als Leiter der Sitzung fungiert, beobachtet diese Dynamiken, stellt Fragen und bittet die Stellvertreter gelegentlich, Bewegungen oder Veränderungen im Raum vorzunehmen.

Während des Aufstellungsprozesses können verborgene Dynamiken und Blockaden ans Licht kommen. Dies können unausgesprochene Konflikte, unverarbeitete Traumata oder ungelöste Bindungen sein.

Durch die Arbeit mit den Stellvertretern und die Beobachtungen des Coaches können diese Probleme erkannt und angesprochen werden.

Nachdem die verborgenen Dynamiken ans Licht gekommen sind, kann der Klient oder die Klientin Schritte unternehmen, um sie zu lösen oder zu integrieren. Dies kann die Versöhnung mit Familienmitgliedern, das Loslassen von belastenden Bindungen oder das Erkennen von Mustern zur Veränderung beinhalten.

Die Systemische Aufstellungsarbeit zielt darauf ab, das Gleichgewicht und die Harmonie im System wiederherzustellen.

Systemische Aufstellungsarbeit wird oft in der Familientherapie eingesetzt, kann aber auch in anderen Bereichen angewendet werden, einschließlich Organisationsentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Systemische Aufstellungsarbeit eine tiefgreifende und emotionale Erfahrung sein kann. Sie sollte idealerweise von qualifizierten Coaches oder Leitern durchgeführt werden, die Erfahrung in dieser Methode haben. Zudem ist es wichtig, realistische Erwartungen zu haben und zu verstehen, dass nicht alle Probleme in einer einzigen Sitzung gelöst werden können.

Warum ein Coach beide Ansätze beherrschen sollte:

Die Vorteile der Kombination von NLP und systemischer Ausbildung:

Die Kombination von NLP und systemischer Ausbildung eröffnet sowohl dem Coach als auch dem Klienten eine Reihe von Vorteilen:

Im Kontext des Life-Coaching kann NLP sowie die Systemische Arbeit eine äußerst wertvolle Ausbildung für einen Coach darstellen. Hier sind einige Gründe, warum es sinnvoll ist, dass ein Life-Coach eine NLP-Ausbildung hat:

NLP betont die Bedeutung der präzisen Kommunikation und ermöglicht Coaches, effektivere und bedeutungsvollere Gespräche mit ihren Klienten zu führen. Ein Coach mit NLP-Ausbildung kann lernen, nonverbale Signale, Sprachmuster und emotionale Hinweise besser zu erkennen und zu interpretieren, was zu einer tieferen Verbindung und einem besseren Verständnis zwischen Coach und Klient führt.

Im Life-Coaching geht es oft darum, Klienten dabei zu unterstützen, negative Denkmuster zu überwinden und positive Veränderungen herbeizuführen. NLP bietet Werkzeuge, um destruktive Denkmuster zu erkennen und sie durch konstruktivere und förderlichere Gedanken zu ersetzen. Ein Coach mit NLP-Kenntnissen kann den Klienten dabei helfen, ihre Wahrnehmung der Realität zu verändern und ihre Ziele auf eine kohärente Weise zu verfolgen.

NLP legt einen starken Fokus auf die Aktivierung von Ressourcen und Stärken einer Person. Ein Coach, der NLP beherrscht, kann Klienten dabei helfen, ihre verborgenen Potenziale zu entdecken und sie zu nutzen, um ihre Ziele zu erreichen. Dies führt zu einem gestärkten Selbstvertrauen und einer positiven Einstellung gegenüber Herausforderungen.

Das systemische Arbeiten betrachtet Probleme im Kontext der sozialen Beziehungen und der Umgebung einer Person. Es analysiert die komplexen Wechselwirkungen zwischen den Mitgliedern eines Systems, sei es eine Familie, ein Team oder eine Organisation. Systemische Aufstellungsarbeit visualisiert diese Dynamiken oft durch räumliche Anordnungen von Repräsentanten (Stellvertretern, physisch anwesenden Personen) oder Symbolen (z.B. Holzfiguren). Ziel ist es, verborgene Beziehungsmuster, Blockaden oder Dysfunktionen zu identifizieren und Lösungen zu finden, die das gesamte System positiv beeinflussen.

Eine systemische Ausbildung im Life-Coaching bezieht sich auf die Fähigkeit, das Leben und die Probleme eines Klienten im Kontext seiner sozialen Beziehungen, Umgebung und Interaktionen zu sehen. Hier sind einige Gründe, warum eine systemische Ausbildung für einen Life-Coach von Vorteil ist:

Probleme und Herausforderungen, mit denen Klienten konfrontiert sind, haben oft vielschichtige Ursachen. Ein Coach mit systemischer Ausbildung kann die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und Beziehungen erkennen, um ein umfassenderes Bild davon zu bekommen, wie bestimmte Probleme entstehen und aufrechterhalten werden.

Unsere Beziehungen zu anderen Menschen, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinschaft, beeinflussen unser Wohlbefinden erheblich. Ein systemisch geschulter Coach kann die Dynamiken in diesen Beziehungen verstehen und analysieren, um Klienten dabei zu unterstützen, gesündere Beziehungen aufzubauen oder bestehende Beziehungsprobleme zu lösen.

Veränderungen im Leben eines Klienten können sich auf seine Umgebung auswirken und umgekehrt. Ein systemischer Ansatz ermöglicht es dem Coach, die Anpassungsfähigkeit eines Klienten an verschiedene Situationen und Umstände zu fördern, indem er ihm hilft, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die Gefahr der Einseitigkeit:

Die Gefahr, sich ausschließlich auf systemisches Arbeiten zu verlassen und keine NLP-Kenntnisse zu haben, liegt darin, dass individuelle Denkmuster und Verhalten möglicherweise vernachlässigt werden. Ein Coach könnte Schwierigkeiten haben, individuelle Blockaden zu identifizieren und wirkungsvolle Strategien für persönliche Veränderungen anzubieten. Einseitiges systemisches Arbeiten könnte dazu führen, dass die individuelle Ebene übersehen wird, was die Qualität und Wirksamkeit des Coachings beeinträchtigen könnte.

Systemische Aufstellungsarbeit konzentriert sich hauptsächlich auf die Beziehungsdynamiken innerhalb eines Systems. Wenn ein Coach keine NLP-Kenntnisse hat, kann er die individuellen Denkmuster, Glaubenssätze und inneren Blockaden eines Klienten möglicherweise nicht erkennen und bei Bedarf lösen.

NLP bietet eine Vielzahl von Techniken zur Veränderung von Denkmustern und Verhalten. Wenn ein Coach ausschließlich auf Systemische Aufstellungsarbeit vertraut, könnte er Schwierigkeiten haben, konkrete Strategien zur Unterstützung von Veränderungsprozessen anzubieten.

NLP beinhaltet Kommunikationstechniken, die den Coach befähigen, effektiver zu kommunizieren und eine tiefere Verbindung zu Klienten herzustellen. Das Fehlen dieser Fähigkeiten könnte die Qualität der Interaktionen beeinträchtigen.

Unterschiedliche Klienten haben unterschiedliche Bedürfnisse. Wenn ein Coach nur auf Systemische Aufstellungsarbeit setzt, könnte er Schwierigkeiten haben, effektiv auf eine Vielzahl von Coaching-Herausforderungen und -Anliegen zu reagieren.

Die Synergie zwischen NLP und systemischem Arbeiten im Life-Coaching liegt in ihrer Fähigkeit, individuelle und soziale Aspekte zu integrieren. Ein Coach, der beide Ansätze beherrscht, kann ganzheitliche Unterstützung bieten, tiefe Einsichten ermöglichen und maßgeschneiderte Lösungen für Klienten entwickeln. Die Einseitigkeit in der

Herangehensweise kann zu unvollständigen Ergebnissen führen und die Chancen zur Förderung eines umfassenden Wachstums einschränken.

Durch die breite Aufstellung mit der NLP und Systemischen Ausbildung besitzt der Coach das Handwerk sich in viele unterschiedliche Anliegen der Klienten hineinzusetzen, hierdurch steigt die Kompetenz des Coaches. Aus Sicht des Coaches kann in diesem Fall Cross-Selling angeboten werden. Wenn ein Klient sich persönlich verändern möchte und sich im Coachingsetting allerdings systemische Blockaden aufzeigen, wäre eine persönliche Aufstellung sinnvoll um zum einen das Anliegen zu lösen und zum anderen in den Kontakt mit dem phänologischen Ansatz (Aufstellungsarbeit mit Aufstellern zu kommen). Zieht der Klient eine positive Resonanz, könnte dieser auch bei Interesse in den nächsten Aufstellungen als Stellvertreter fungieren. Der Coach baut sich dadurch ein breites Netzwerk auf und hat die Möglichkeit beispielweise einmal monatlich eine Aufstellung zu leiten.