

# Systemisches Coaching im Einzelsetting

Facharbeit von Christiane K. im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Life- und Businesscoach

## 1. Einleitung

Die folgende Facharbeit befasst sich mit dem Thema „Systemisches Coaching im Einzelsetting“. Nach einer kurzen inhaltlichen Erklärung, was unter einem System zu verstehen ist und was systemisches Coaching bedeutet, werde ich anhand von drei Methoden die Möglichkeiten im Einzelsetting beschreiben. Anhand des Beispiels „Re-Imprint“ nach Dilts zeige ich auf, wo wir ohne die Anwendung von systemischen Methoden an die Grenzen kommen können.

Mit ein paar abschließenden Sätzen und meiner persönlichen Einschätzung werde ich diese Facharbeit beenden.

## 2. Systemisches Coaching im Einzelsetting

### a. Erklärung System

Unter einem System versteht man eine Gruppe von interagierenden oder miteinander verbundenen Elementen, im Kontext Coaching von Menschen, die gemäß einer Reihe von bestimmten Grundsätzen, Regeln und Mustern handeln, um ein einheitliches Ganzes zu bilden.

Im Kontext des systemischen Coaching wird der Mensch immer als Teil eines Systems verstanden. Sobald Menschen miteinander in Verbindung stehen, bildet sich ein System, in dem jedes Mitglied seinen Platz hat und eine gewisse Rolle ausübt. Dadurch kommt es zu Wechselwirkungen unter den Mitgliedern. Je länger und je tiefer die Verbindung innerhalb des Systems ist, desto stärker ist die Bindung an das System, man spricht in dem Fall auch von emotionaler Tiefe.

Systeme lassen sich grob in zwei Kategorien unterscheiden: Einerseits sind Freundschaften, Partnerschaft, Schule, Beruf/ Unternehmen, Sportverein, Theatergruppe, etc. Systeme, bei denen ich als Mensch frei entscheiden kann, ob ich dazu gehören möchte oder nicht. Dieses System kann ich z. B. durch Kündigung der Arbeitsstelle in einem Unternehmen oder durch Vereinsaustritt wieder verlassen. Die Zugehörigkeit zu diesem System endet damit, und ich bin nicht mehr Teil dieses Systems.

Demgegenüber steht das System der Ursprungsfamilie, zu dem alle Menschen qua Geburt dazu gehören. Dieses ist das am stärksten bindende System und kann emotional nie verlassen werden, das Familiensystem wirkt emotional über mehrere Generationen hinweg.

Jedes System folgt den Grunddynamiken „Bindung, Ordnung, Ausgleich“. Mit „Bindung“ ist die emotionale Bindung innerhalb des Systems gemeint. Im Sinne des Familiensystems kann ich mich von Menschen – insbesondere den Eltern – emotional nicht trennen, auch wenn ich das möchte; auch dann nicht, wenn z. B. ein Elternteil gestorben ist. Ich bleibe immer das Kind. Die Eltern haben mir das Leben geschenkt.

Wichtig innerhalb eines Systems ist die Einhaltung der „Ordnung“. Hier gilt der Grundsatz, dass die Alten immer Vorrang vor den Jungen haben. Wird gegen diesen Grundsatz verstoßen, kommt das System ins Ungleichgewicht und führt dann meist zu Konflikten. Diese können im Unterbewusstsein verankert sein oder offen ausgetragen werden.

Wenn nun beispielsweise ein Mensch mehr leistet als dessen Mitmenschen, so ist dieses System so lange im Ungleichgewicht bzw. aus der „Ordnung“, solange kein Ausgleich stattfindet. Ein Ausgleich findet z. B. durch eine Gehaltsvereinbarung als Ausgleich für meine Arbeitszeit und einer vereinbarten Aufgabe als Mitarbeiterin statt und eine Entlohnung für geleistete Mehrarbeit. Oder ich lege als Coach fest, wie hoch mein Stundensatz ist. Damit ist die Ordnung im Gleichgewicht. Anders ausgedrückt entsteht „Ausgleich“ als dritte Grunddynamik durch geben und nehmen auf Augenhöhe. Einzig in der Beziehung zwischen Eltern und Kind ist kein direkter Ausgleich möglich. Dieser kann z. B. dadurch hergestellt werden, dass ich auch Kinder bekomme und dadurch das Leben weitergebe.

Systemische Ordnungen sind nicht veränderbar und für jeden Menschen gültig, unabhängig vom eigenen Weltmodell. Wenn nun ein System im Ungleichgewicht ist, kann es, wie bereits vorher kurz erwähnt, zu (inneren) Konflikten kommen, die sich mit systemischer Arbeit lösen lassen. Dabei wird unterstellt, dass das Anliegen über das Individuum hinausgeht und nicht immer ein eigenes Erleben der Problematik vorliegen muss. Das Individuum wurde vom System „in den Dienst“ genommen.

Eine Lösung des Problems geschieht im systemischen Coaching durch Erkenntnis, Annehmen und Loslassen, was zum Aufgeben des Versuches, es selbst „hinkriegen zu wollen“ führt. Durch Annehmen und Loslassen erlangen wir innere Zufriedenheit.

## **b. Systemisches Coaching**

Das systemische Coaching bezeichnet ein Beratungsformat zur Unterstützung bei alltäglichen Fragen der persönlichen Lebensführung im beruflichen und privaten Bereich. Für das systemische Coaching kommen prinzipiell alle Themen aus lebens- und arbeitsweltlichen Kontexten in Betracht, mit denen sich Klienten ratsuchend z. B. an Coaches wenden. Als Beispiele können persönliche und psychische Belastungssituationen, Konflikte in Teams, Fallbesprechungen, Karriereplanung, Führungshandeln, etc. aufgeführt werden. Beim systemischen Coaching werden Lösungen gesucht, die eine langfristige Veränderung und das Aufbrechen bestehender Muster bewirken – der Mensch wird immer als Teil eines Systems verstanden.

Systemisches Coaching im Einzelsetting ist eine Form des Coachings, die sich auf die Arbeit mit einem Klienten und dessen individuellem Anliegen konzentriert. Im Gegensatz zu anderen Coaching-Methoden, die sich auf Gruppen oder Teams konzentrieren, ist das systemische Coaching im Einzelsetting darauf ausgerichtet, den Klienten dabei zu unterstützen, seine Ziele zu erreichen und seine Fähigkeiten zu verbessern. Dabei wird der Klient als Experte für sein eigenes Leben betrachtet und in den Prozess aktiv einbezogen – sein „Problemverhalten“ im Kontext seiner Beziehungen und seiner Umgebung zu verstehen.

In einem systemischen Coaching im Einzelsetting stellen wir das betroffene System gemeinsam nach. Dafür stehen uns verschiedene Methoden zur Verfügung, wie z. B.:

- Das Aufstellen mit Figuren
- Das Aufstellen mit Bodenankern
- Time Line mit innerer Kindarbeit
- Wahrnehmungspositionen
- Tetralemma
- Metamodelle, und weitere.

Voraussetzungen, um eine Problematik im Einzelsetting stellen zu können, sind:

- Es muss ein konkretes Anliegen vorliegen und
- die Ernsthaftigkeit (bei Figuren) muss gewahrt bleiben.

Unabhängig von der gewählten Methode, muss ich als Coach dem Klienten immer erläutern, was machbar ist und was nicht, und beachten, dass weniger oft mehr ist. D. h. mit wenig Figuren, Bodenankern, also allgemein Hilfsmitteln, beginnen und bei Bedarf sukzessive weitere hinzunehmen.

Nachfolgend werde die Methoden „Das Aufstellen mit Figuren“, „Das Aufstellen mit Bodenankern“ und die Methode „Time Line mit innerer Kindarbeit“ beschreiben, wobei letzteres anhand eines Beispiels, in dem ich auch die Grenzen des Einzelsettings ohne systemische Methode erklären werde.

### **b.1 Das Aufstellen mit Figuren:**

Um diese Methode anwenden zu können, sollte ich mich als Coach damit wohl fühlen und die Ernsthaftigkeit bewahren. Als Figuren bieten sich z. B. „alte“ möglichst einfarbige Playmobilfiguren (Konvut 70er bis 80er Jahre) an, die wenig „Eigencharakter“ wie z. B. durch Aufdrucke oder bunte Oberteile aufweisen, da ihnen dadurch ein bestimmter Charakter zugewiesen und die erforderliche Neutralität gestört wird. Ferner sollten die Figuren unterschiedliche Merkmale wie Mann/ Frau, Blickrichtung (Augen), gegebenfalls Farben (nicht zwingend, können aber durchaus intuitiv eine „Aussage“ haben) sowie gegebenenfalls kleine Figuren für Kinder,

ebenfalls nach Geschlecht unterschieden, haben. Alternativ bieten sich auch neutrale Holzklötze an.

Wie bei anderen Methoden auch, beginne ich damit, dass ich den Klienten nach Herausarbeiten des Anliegens zunächst das Ist-Bild intuitiv mit den betreffenden Beteiligten aufstellen lasse und mich gemeinsam mit dem Klienten zum Zielbild durch Fragen hinarbeite. Der Vorteil von Figuren ist, dass sie sich sehr gut ins Einzel-Coaching mit einbauen lassen und als Teil dessen genutzt werden können, insbesondere um ein erstes Bild zu gewinnen. Da ich in diesem Setting jedoch keine Mitteilung über Gefühle und Eindrücke bekomme, benötige ich tiefes Wissen über die Beziehungen, um Bilder zu deuten. Dadurch bin ich viel mehr im Dialog mit dem Klienten, ich erläutere viel mehr, was zu sehen ist und wie das gedeutet werden kann. Es ist wesentlich interaktiver im Kontakt mit dem Klienten als im Vergleich zum Stellen mit „lebenden“ Stellvertretern, die ihre Gefühle in der Situation als Stellvertreter artikulieren und dadurch Hinweise auf die Problematik des Klienten geben können. Diese Methode ermöglicht es dem Klienten und mir als Coach, in Ruhe auf die Situation zu schauen und einen Überblick zu erhalten .

Bei dieser Methode mit Figuren darf ich als Coach viel experimentieren, muss jedoch aufpassen, dass es nicht zum Spiel wird und vor allem, dass ich den Bezug zum Anliegen nicht verliere.

## **b.2 Aufstellen mit Bodenankern**

Das Arbeiten mit Bodenankern kann sehr gut in der Aufstellungsarbeit im Einzelsetting ausgeführt werden. Hierbei geht es ebenfalls darum, Muster zu erkennen, Perspektiven zu wechseln, sich von inneren Blockaden zu lösen, etc..

Im Gegensatz zum Aufstellen mit Figuren, werden für die Bodenanker farbige Papierstücke benötigt, die groß genug sein sollten, um diese beschriften und darauf stehen zu können. Die Bodenanker sollen für verschiedene Mitglieder und Anteile des Systems, mit denen wir gerade arbeiten, stehen. Dabei werden sie anstelle der Mitglieder und Anteile des Systems eingesetzt (Familienmitglieder, Gefühle, etc.). Diese Methode kann für eine Vielzahl von Themen verwendet werden.

Wie bei anderen Methoden auch, wird zunächst das Anliegen zusammen mit dem Klienten herausgearbeitet. Da Gefühle oder Symptome Teil des Anliegens sind, kann es hilfreich sein, mit einem Genogramm oder Organigramm zusätzlich zu beginnen, um einen Überblick über das System und zu bekommen.

Die Bodenanker werden mit den Systemmitgliedern oder den Anteilen beschriftet und mit Pfeilen für die Blickrichtung versehen und anschließend vom Klienten intuitiv auf dem Boden in Beziehung zueinander ausgelegt. Wichtig sind hierbei die Richtung der Pfeile und die Abstände der Bodenanker zueinander. Wie bei den Figuren entsteht zunächst ein Ist-Bild. Nach der Deutung des Ist-Bildes, stelle ich mich als Coach zunächst auf die Karte, die der Klient für sich selbst gewählt hat, und schildere meine

Eindrücke (z. B. Gefühle, körperliche Wahrnehmungen). Im nächsten Schritt stelle ich mich nacheinander auf alle weiteren Bodenanker und schildere wieder meine Eindrücke als Coach.

Nun stellt sich der Klient auf die Bodenanker und berichtet ebenfalls über die Eindrücke (Gefühle, körperliche Wahrnehmung, etc.).

Um zu einem möglichen Zielbild zu kommen, beginnen beide im Dialog, Veränderungen an den Positionen der Bodenanker vorzunehmen. Dabei können Mitglieder in andere Positionen/ Blickrichtungen (Pfeile) versetzt werden (näher, weiter weg, andere Richtung, etc.), Gefühle laut auszusprechen, die vielleicht vorher zurückgehalten oder unausgesprochen waren, übernommene Verantwortung/ schwere Last „zurückgeben“, die der Klient getragen hat, etc.. Die Positionen werden solange verändert, bis der Klient eine Lösung in Bezug auf das Anliegen sieht, wir haben das Zielbild erreicht.

Bei dieser Methode lässt sich durch das jeweilige Stellen auf die Bodenanker wesentlich besser mit Gefühlen und Visualisierungen arbeiten, als mit den eher abstrakten Figuren, die keine direkte Rückmeldung geben.

Ich wende diese Methode insbesondere dann gerne an, wenn es um abstrakte Anliegen oder mit der Arbeit mit inneren Anteilen geht.

### **b.3 Time Line Arbeit mit dem inneren Kind**

Diese Methode ist auf das NLP Format Re-Imprint nach Dilts zurück zu führen und lässt sich insbesondere sehr gut anwenden, wenn es um Verletzungen in der Kindheit oder Verstrickungen geht, die wir im Unterbewusstsein im Erwachsenen-Ich noch immer in uns tragen können. Bei der Arbeit im Coaching gilt es, diese Ereignisse aus der Kindheit anzunehmen und loszulassen, eventuell auch zu heilen. Diese Methode lässt sich z. B. sehr gut mit Bodenankern und/ oder Visualisierungen kombinieren.

Eine mögliche Vorgehensweise möchte ich anhand eines Beispiels erklären:

Eine Klientin, 53 Jahre alt, beschreibt, dass sie, obwohl sie sehr kontaktfreudig ist und einen guten Freundeskreis hat, sehr oft das Gefühl empfindet, ausgeschlossen zu sein, eher im Abseits zu stehen und die Gruppe wie eine Aussenstehende zu betrachten. Dieses Gefühl kommt auch in der Arbeit hoch, wenn Aufgaben innerhalb eines Teams verteilt oder Events geplant werden, in die sie nicht einbezogen oder nach Rat gefragt wird. Bei ihr hat sich dadurch der Glaubenssatz gefestigt, nicht gut genug zu sein, nicht gemocht zu werden, die anderen schaffen das gut ohne sie, sie wird nicht gesehen. Als Folge dessen zieht sie sich in vielen Situationen zurück.

Dieses Gefühl kann aufgrund eines oder mehrerer Ereignisse in der Kindheit entstanden sein und wurde im Laufe des Lebens aus dem Bewusstsein getilgt, obwohl es dort noch gespeichert ist. Mit diesem Gefühl des Ausgeschlossenenseins als

Ausgangsanker identifiziert die Klientin ihre damit verbundenen Gefühle, Worte, Bilder, etc.. Der Anker für die Ausgangssituation ist gesetzt.

Als Coach begleite ich die Klientin auf dem Lebensweg zurück, bis zu dem Lebensalter, wo sie die früheste Erfahrung mit diesem Gefühl gemacht hat. Ich bereite sie darauf vor, dass ich sie mit diesem Gefühl vom Ausgangspunkt heute „rückwärts“ auf ihrer Lebenslinie bis evtl. zu ihrer Geburt zurückführen werde.

Start:

Ich bitte die Klientin ins vorher beschriebene Gefühl zu gehen und es mit allen Sinnen im Körper zu spüren. Ich bitte sie, mir zu beschreiben, was sie fühlt, in welcher Körperregion sie dieses Gefühl empfindet, eventuell verbindet sie damit eine Farbe oder Bilder, eben alles, was ihr in diesem Moment intuitiv erscheint. Ich warte, bis sie assoziiert in diesem Gefühl ist, und sage, dass sie 53 Jahre alt ist und schon viel erlebt und viele Erfahrungen gesammelt hat. Ich erkläre ihr, dass wir nun Schritt für Schritt mit diesem geankerten Gefühl in ihre Vergangenheit zurück gehen und schauen, ob sich da etwas zeigt.

Beim „Runterlaufen“ (zurück in die Kindheit) führe ich die Klientin durch eine sog. Altersregression (mit dem Runterlaufen auf der Zeitachse nimmt sie das jeweilige Alter einer möglichen Situation assoziiert an), bis sie auf ein sogenanntes Signifikantes Emotionales Erlebnis (SEE) stößt. Dies zeigt sich in der Regel durch eine sehr starke Reaktion. Um sicher zu gehen, dass es sich hierbei um die gesuchte Situation handelt, lasse ich die Klientin noch einmal einen oder zwei Schritte weiter gehen. Lässt das Gefühl nach, war dies wahrscheinlich der Auslöser. Wird das Gefühl stärker, gibt es wahrscheinlich eine oder mehrere weitere Situationen, und ich frage die Klientin in dem Fall, mit welcher Situation sie arbeiten möchte. Jede Situation wird mit einem entsprechend der Situation beschrifteten Bodenanker ausgelegt.

Nachdem die Klientin die Situation für die weitere Arbeit festgelegt hat, lasse ich sie dissoziiert aus der Situation gehen. Ich frage sie, wie alt sie, also ihr Kindliches Ich, in dieser Situation ist. Sie antwortet mir, sie ist fünf Jahre alt. Sie beschreibt die Situation, dass ihre Schwester gerade geboren war und nun die volle Aufmerksamkeit bekam. Da die Mutter in den Jahren zuvor gearbeitet und sich gleichzeitig beruflich weiter qualifiziert hat, hatte sie für die Klientin in diesen ersten fünf Lebensjahren wenig Zeit. Die Klientin fühlte sich durch diese gesamte Situation nicht beachtet, „nach hinten“ versetzt, nicht wertvoll und nicht in das Willkommen des neuen Familienmitglieds integriert.

Die kleine Schwester wurde Mitte der 1970er Jahre geboren, zu einer Zeit, in der die werdenden Mütter nicht von den Vätern bei der Geburt begleitet werden durften. Da es sonst niemanden in der näheren Umgebung für die Versorgung der Klientin gab – der Vater musste arbeiten und war auch viel im Ausland unterwegs –, wurde sie bei ihren Großeltern 180 km entfernt untergebracht und kam erst nach einer kurzen Eingewöhnungsphase der kleinen Schwester in ihr neues Heim mit der Mutter wieder

nach Hause. Sie liebte ihre Großeltern über alles, trotzdem blieb das Gefühl, von ihrer Familie ausgeschlossen zu werden. Die Klientin fühlte sich entthront. Dass die Klientin von nun an ihr Kinderzimmer teilen musste, verschlechterte die Situation, da sie keinen Rückzugsraum mehr hatte. Oftmals gab es Situationen, in denen die Mutter sich zuerst um die kleine Schwester kümmern musste, wofür von der Großen viel Verständnis abverlangt wurde, sie konnte sich ja auch schon allein beschäftigen und brauchte die Mutter nicht mehr so sehr wie die Kleine.

Um nun dem kindlichen Ich zu helfen, bitte ich die Klientin, Kontakt zu ihrem 5jährigen Ich aufzunehmen, zu ihrem inneren Kind. Wenn sie in Verbindung ist, wende ich das Wording an: „Wenn Du mit Deiner ganzen Lebenserfahrung von 53 Jahren auf die kleine 5jährige schaust, wer kann ihr helfen?“ – Die Antwort sollte lauten: ICH als heute Erwachsene.

Ich bitte sie, ihr kleines Ich als die heute 53jährige mit all ihrer Erfahrung liebevoll anzusprechen, ihr zu sagen, sie möge bitte zum Erwachsenen-Ich schauen. Durch die Frage „Wie schaut sie Dich an?“ und weiteren liebevollen Wordings, die das kindliche Ich liebevoll umarmen und Vertrauen geben, entsteht eine tiefe Verbindung zwischen beiden Ichs. So bieten sich z. B. Sätze, wie „Hallo Kleine, schau doch mal zu mir rüber, schau, ich bin Dein großes Ich, ich bin für Dich da, ich helfe Dir, ich möchte Dich gern in den Arm oder an die Hand nehmen, etc.“ an. Um in eine noch tiefere Verbindung zu gehen, kann ich mir weitere Familienmitglieder visualisiert hinzuholen. Alternativ helfen Bodenanker oder Figuren.

Wenn die Verbindung zwischen beiden Ichs hergestellt ist, kann die Intervention fortgesetzt werden durch Fragen nach dem, was die Kleine in dieser Situation braucht (5jährige können dies i. d. R. nicht gegenüber einem Erwachsenen aufgrund ihrer natürlichen Entwicklung kommunizieren) – Diese Verbindung ist für die weitere Arbeit mit der Klientin wichtig, um das kindliche Ich aus der Situation herauszuholen und somit die Veränderung nachhaltig zu bewirken. Die Interventionen werden immer aus dem Erwachsenen-Ich geführt, nicht als Kind-Ich, da das Kind zu klein ist, um sich gegen Erwachsene zu wehren oder die emotionalen Bedürfnisse einzufordern oder gar zu formulieren. Um die Interventionen zu verstärken, können Bodenanker oder Figuren zur Hilfe genommen werden.

Nun erkläre ich der Klientin, dass wir die eigentliche Situation nicht ändern können, wohl aber das Gefühl und die Bewertung der Situation. Ich lasse die Klientin ihr kleines Ich liebevoll in den Arm nehmen. Ich frage, ob sie weitere Ressourcen (Umarmung, ein selbstverständliches Einbinden in die neue Situation, kein Abschieben an die Großeltern) gebraucht hätte. Dafür kann man sehr gut mit dem Anker von Ressourcen arbeiten, wie es der Re-Imprinting nach Dilts an dieser Stelle vorsieht.

Nun bitte ich sie, mir nachzusprechen „Du warst damals so klein und hast Dich so einsam und hilflos gefühlt. Alle haben sich um das neue Kind gekümmert. Du bist von niemandem beachtet worden, niemand hat gesehen, wie es Dir in dieser Situation

gegangen ist. Das war sehr schlimm für Dich. Du hättest diese Liebe auch gebraucht, die ganze Aufmerksamkeit der Eltern und Erwachsenen.

Sieh mal, ich bin Dein großes erwachsenes Ich, sieh, was ich im Leben alles erreicht habe. Es ist gut ausgegangen. Ich bin auch Mutter. Es ist schwer, immer alles richtig zu machen. Nun gebe ich Dir meine ganze Liebe und Lebenserfahrung mit auf den Weg. Bitte gib mir Deine Hand, damit ich Dich nun mitnehmen kann zurück ins Erwachsenen Ich. Wenn Du älter werden willst, darfst Du das mit jedem Schritt, und Du darfst wachsen.“

Die Klientin läuft mit ihrem kindlichen Ich an der Hand zurück in die Gegenwart. Wenn es beim Runterlaufen weitere Situationen gegeben hat (z. B. mit 14), dann bleibe ich als Coach mit der Klientin und ihrem inneren Kind an der Hand an dieser Situation stehen und frage, wie alt die Klientin und wie alt ihr inneres Kind jetzt ist. Im Idealfall sollte das innere Kind in diesem Beispiel 14 Jahre alt sein, das Erwachsenen-Ich nach wie vor 53. Sollten mehrere Bodenanker ausgelegt worden sein, bleibe ich mit der Klientin an jedem stehen und lasse sie mit dem aktuellen Alter von 53 Jahren mit dem neuen Gefühl auf die jeweilige Situation schauen (auf den Bodenanker stellen), wiederhole das Alter, für den der Bodenanker steht, und stelle immer wieder die Frage: „Wie geht es Dir jetzt? Wie fühlt es sich jetzt mit dem neuen Gefühl an?“

Dieser Prozess wird so lange wiederholt, bis entweder das kindliche Ich nicht weiter mitgeht (man könnte sagen, es ist „geheilt“), weil die 53jährige den Rest alleine gehen kann oder bis zum Ausgangsalter von 53 Jahren. Ich kläre durch Fragen ab, ob sie jetzt tatsächlich 53 Jahre ist, frage, wie sie sich jetzt fühlt. Wenn der Re-Imprint stattgefunden hat, sollte das Gefühl aus der Arbeit mit dem inneren Kind überwiegen.

An der Arbeit mit dem inneren Kind unter Anwendung der Re-Imprint Methode lässt sich gut verdeutlichen, wo wir im Einzelsetting ohne systemisches Coaching an unsere Grenzen kommen. Bei der Arbeit mit dem inneren Kind, nehmen wir die Situation an, wie sie ist, und lernen sie durch den Weg ins Erwachsenen-Ich, loszulassen. Beim Re-Imprint nach Dilts arbeiten wir in einem NLP Format und somit viel mit Ressourcen und ankern von Ressourcen. Diese Ressourcen können aber die eigentliche Ursache überlagern, wir haben die Ursache noch nicht liebevoll losgelassen.

### **3. Schlussbetrachtung**

Systemische Methoden ermöglichen es, komplexe Probleme und Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu lösen. Ohne systemische Methoden würden wir an unsere Grenzen stoßen, da wir nicht in der Lage wären, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Elementen eines Systems zu verstehen. Ohne die Kenntnis über die systemischen Methoden als Coach, besteht die Gefahr, dass wir dem Klienten in seiner Situation durch z. B. Ankern von Ressourcen helfen und ein besseres Gefühl geben können. Die eigentliche, systemisch verursachte Problematik wird jedoch nicht angegangen und

verbleibt somit im Unterbewusstsein des Klienten. Anders ausgedrückt kommen wir mit Anwendung systemischer Methoden mehr in die Tiefe, sozusagen unter die Oberfläche des Eisbergs und können hier tiefer an den eigentlichen Symptomen und Ursachen eines problematischen Gefühls arbeiten. Insbesondere bei Verstrickungen können wir mit systemischen Methoden die Ordnung wieder herstellen, was uns die Ressourcenarbeit nicht ermöglicht.

Nichtsdestotrotz gibt es auch Grenzen für das Arbeiten mit systemischen Methoden im Einzelsetting. Das gilt insbesondere dann, wenn der Klient nicht bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen oder nicht in der Lage ist, eigene Bedürfnisse und Ziele zu artikulieren. Auch können systemische Methoden nicht immer alle Probleme lösen, insbesondere wenn es um tief verwurzelte emotionale oder psychologische Probleme geht.

Insgesamt finde ich persönlich das Einbinden von systemischen Methoden auch im Einzelsetting sehr zielführend. Insbesondere im Businesscontext würde ich die Hinzunahme von Figuren und/ oder Bodenankern oder weiteren Hilfsmitteln bevorzugen. Dadurch lässt sich die Situation aus meiner Sicht schneller visualisieren und das Anliegen relativ schnell zur Lösung führen.

Wenn es um tiefergehende Anliegen geht, die aus dem Familiensystem hervorgerufen wurden, sehe ich das Systemische Coaching im Einzelsetting als einen Start, um die Ist-Situation zu erfassen und Hinweise auf Symptome bedingt aus dem Familiensystem aufzuzeigen. Ausgehend von der neuen Erkenntnis würde ich dem Klienten raten, dann darüber nachzudenken, eine Aufstellung mit echten Stellvertretern in Anspruch zu nehmen, denn dadurch können noch mehr Beziehungsgeflechte aufgedeckt, angenommen und losgelassen werden.

München, den 28.11.2023

Christiane K.