

Facharbeit Systemischer Coach

Thema 1:

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?

Leo Pfeifenberger, August 2022

NLP und systemische Arbeit nach Bert Hellinger sind zwei verschiedene Ansätze in der Psychotherapie und Beratung. Beide haben ihre Stärken und Schwächen und können je nach Problemstellung und Klientengruppe unterschiedlich wirksam sein.

NLP

Ursprünge

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) wurde in den 1970er Jahren von Richard Bandler, John Grinder (und argumentativ Frank Pucelik) entwickelt. Sie beobachteten und modellierten erfolgreiche Therapeuten und Kommunikatoren wie Milton Erickson (Hypnotherapeut) und Virginia Satir (Familientherapeutin). Durch die Untersuchung der Denk- und Verhaltensmuster dieser und anderer Experten versuchten sie, wirksame Methoden zu extrahieren und zu formulieren.

Wie NLP funktioniert

NLP basiert auf der Idee, dass es einen Zusammenhang zwischen **neurologischen** Prozessen, Sprache (**Linguistik**) und erlernten und programmierbaren Verhaltensmustern (**Programmierung**) gibt.

Durch die Koordination dieser Verbindungen können Veränderungen in Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen erreicht werden.

NLP nimmt an, dass die menschliche Kommunikation und Wahrnehmung durch bestimmte Muster und Programme geprägt wird. Diese Muster können durch Interventionen verändert und neu programmiert werden.

Interventionen können auf verschiedenen Ebenen eingesetzt werden, z. B. auf der Ebene der Sprache, des Denkens, des Fühlens und des Verhaltens. Ziel von NLP ist es, die Selbstwahrnehmung des Klienten zu verbessern und ihnen (neue) Möglichkeiten aufzuzeigen, ihre Ziele zu erreichen.

- **Rapport**
NLP konzentriert sich auf den Aufbau einer guten Beziehung (Rapport) zwischen dem Therapeuten/Coach und dem Klienten. Dies fördert Offenheit und Zusammenarbeit.
- **Kalibrierung**
NLP versucht, implizite Informationen über die Gedanken und Gefühle einer Person zu erfassen, indem es die nonverbale Kommunikation wie Körpersprache, Tonfall und Mimik sorgfältig beobachtet
- **Verankerung**
Assoziation spezifischer Reize (z. B. Berührung, Tonfall) mit emotionalen Zuständen. Mithilfe dieser Anker können gewünschte emotionale Zustände hervorgerufen werden.

- **Reframing**
Hierbei handelt es sich um die Umstrukturierung einer negativen oder problematischen Situation, um sie in einem positiveren Licht zu sehen.
- **Modellieren**
Ein zentrales Konzept des NLP besteht darin, erfolgreiche Verhaltensweisen und Denkmuster von Vorbildern zu „modellieren“, um sie anderen beizubringen.
- **Metaprogramme**
Denk- und Verhaltensmuster, die individuelle Unterschiede in der Art und Weise widerspiegeln, wie wir Informationen wahrnehmen und verarbeiten. NLP versucht diese Muster zu erkennen und gezielt zu beeinflussen.

Systemischer Ansatz

Die systemische Arbeit basiert auf der systemischen Familientherapie und entwickelte sich zu einer umfassend(er)en Methode der Aufstellungsarbeit.

Ursprünge der Forschung von Bert Hellinger

Bert Hellinger, ein deutscher Psychotherapeut und ehemaliger Priester, entwickelte seine Methode in den 1990er Jahren. Seine Inspiration stammt aus verschiedenen Quellen, darunter der Familie als soziales System, Ethnologie, Anthropologie und Erfahrungen mit anderen Therapieansätzen.

Besonders faszinierte Hellinger die Struktur und Dynamik innerhalb eines Familiensystems.

Hellinger geht davon aus, dass jeder Mensch Teil eines Systems ist, z. B. einer Familie, eines Unternehmens oder einer Gemeinschaft. In diesen Systemen bestehen bestimmte Ordnungen, die für die Gesundheit und Stabilität des Systems wichtig sind.

Die Systemarbeit versucht, unbewusste Muster und Dynamiken (im Zusammenhang mit den drei Bereichen Ausgleich, Ordnung, Zugehörigkeit als systemische Grundbedürfnisse des Menschen) innerhalb des Familiensystems zu erkennen und aufzulösen. Die Kernkonzepte und Methoden dieses Ansatzes sind:

- **Familienaufstellung**

Dies ist die wichtigste Technik in Hellingers systemischer Arbeit. Dabei platzieren die Teilnehmer Familienmitglieder und andere relevante Elemente (wie Konzepte, Teile und Emotionen) im Raum. Dies kann im Einzel- oder Gruppensetting erfolgen. Die räumliche Darstellung macht unbewusste Beziehungsdynamiken sichtbar.

- **Ordnung**

Hellinger betont die Bedeutung der „Ordnungen der Liebe“ innerhalb der Familie. Gemeint sind Prinzipien wie Zugehörigkeit, Rangfolge und Ausgewogenheit. Wenn diese Ordnungen gestört werden, kann es zu Problemen kommen. B. Wenn jemand ausgeschlossen oder ignoriert wird.

- **Systemisches Gewissen**

Das systemische Gewissen erhält das Gleichgewicht im System, und steht im Dienst aller im System herrschenden Beziehungen. Ungelöste Probleme und Konflikte können Generationen betreffen, wenn sie nicht richtig angegangen werden.

- **Versöhnung und Akzeptanz**

Eines der Ziele organisatorischer Bemühungen besteht darin, Versöhnung und Akzeptanz innerhalb des Familiensystems zu fördern. Das bedeutet, vergangene Konflikte zu verstehen und anzuerkennen und Verständnis und Mitgefühl für alle Familienmitglieder zu entwickeln.

- **Verstrickung und Lösung**

Hellinger identifiziert „Verstrickungen“ als ein Muster wiederkehrender

Konflikte und Probleme innerhalb des Familiensystems. Durch das Aufdecken und Verstehen dieser Verstrickungen können Lösungen gefunden werden.

Laut Bert Hellinger sind Verstrickungen ein zentrales Konzept der Systemarbeit. Diese beziehen sich auf wiederkehrende Muster von Konflikten, Verwirrung oder Problemen innerhalb des Familiensystems, die eine der drei System-Prinzipien (Ausgleich, Ordnung, Bindung) stören.

Diese Muster können Familien unwissentlich in Probleme verwickeln, die über Generationen hinweg bestehen bleiben:

- **Unbewusste Bindungen und Loyalitäten**

Verwicklungen entstehen oft durch unbewusste Bindungen und Loyalitäten innerhalb von Familien. Ein Beispiel hierfür ist, wenn Familienmitglieder Rollen oder Verantwortlichkeiten übernehmen, die ihnen nicht zustehen, wie etwa den Schutz oder die Entschädigung eines anderen Familienmitglieds.

- **Ausgeschlossene Familienmitglieder**

Familienmitglieder können unwissentlich aus dem System ausgeschlossen werden, weil ihre Existenz nicht erwähnt, ignoriert oder geleugnet wird. Dieser Ausschluss kann zu Konflikten und Problemen führen, wenn das System versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

- **Geben und Nehmen**

Verflechtungen können auch den natürlichen Fluss des Gebens und Nehmens innerhalb einer Familie stören. Wenn ein Elternteil beispielsweise zu viel gibt, kann es für das Kind schwierig sein, Hilfe anzunehmen oder sich angemessen dafür einzusetzen

Verflechtungen manifestieren sich oft als sich wiederholende Verhaltensmuster, Gefühle oder Ereignisse innerhalb der Familie. In der systemischen Arbeit werden Verstrickungen aufgedeckt und analysiert, um Lösungsansätze zu finden - dies kann durch Familienaufstellungen erfolgen, in denen Systemdynamiken räumlich dargestellt werden.

Indem wir Verstrickungen erkennen und verstehen, können wir alternative Perspektiven und Handlungen entwickeln, um diese Muster zu durchbrechen.

Ähnlichkeiten und Unterschiede

Sowohl Systemarbeit als auch Neurolinguistisches Programmieren (NLP) sind Ansätze aus den Bereichen Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, bei denen Menschen unterschiedliche Methoden und Techniken anwenden, um Probleme zu bewältigen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Ähnlichkeiten

- **Vergangenheit als wesentlicher Einfluss**
Beide Ansätze gehen davon aus, dass die Vergangenheit Einfluss auf die Gegenwart hat.
- **Ganzheitlich**
Sowohl Systemverhalten als auch NLP erkennen die Bedeutung eines ganzheitlichen Kontexts an und arbeiten damit, wie verschiedene Elemente interagieren und sich gegenseitig beeinflussen
- **Kommunikation**
Beide Ansätze betonen die Bedeutung von Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen. Während sich NLP auf die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten konzentriert, untersucht die Systemarbeit häufig Kommunikationsmuster innerhalb von Beziehungen.
- **Lösungsorientiert**
Beide Systeme arbeiten und zielen darauf ab, mittels Ressourcen Lösungen für Probleme zu finden, anstatt sich ausschließlich auf deren Analyse zu konzentrieren.

Unterschiede

- **Schwerpunkte**
 - **Systemische Arbeit**
konzentriert sich auf die Beziehungsdynamik innerhalb eines Familiensystems und/oder anderer sozialer Systeme z.B. im Businesskontext). Betont wird die Rolle des familiären und sozialen Kontexts bei der Gestaltung von Verhaltens- und emotionalen Mustern.
 - **NLP**
NLP konzentriert sich auf individuelle Denk- und Verhaltensmuster. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung persönlicher Fähigkeiten, der Kommunikation und der Veränderung von Denkprozessen.
- **Annahmen**
 - **Systemische Arbeit**
Beim Systemischen Arbeiten geht man von dem Grundsatz aus, dass es objektive Ordnungen in Systemen gibt
 - **NLP**
NLP geht davon aus, dass die Realität subjektiv wahrgenommen und von Interpretationen verändert wird
- **Methoden und Techniken**
 - **Systemische Arbeit**
Methoden wie Familienaufstellungen, Strukturaufstellungen und

Genogramme stehen im Vordergrund. Diese Techniken visualisieren Beziehungen und Muster innerhalb sozialer Systeme.

- **NLP**
NLP nutzt Techniken wie Ankern, Reframe, Modellierung von Verhaltens- und Sprachmustern sowie mentale Strategien, um z.B. Glaubenssätze und Denkmuster zu erkennen und zu ändern.
- **Anwendungsgebiete**
 - **Systemische Arbeit**
Wird häufig in der Familientherapie oder auch im Businesskontext eingesetzt und arbeitet mit sozialen Gruppen, um Beziehungsdynamiken und Interaktionsmuster zu analysieren und zu verbessern.
 - **NLP**
Wird häufig für Coaching, Training und persönliche Entwicklung verwendet, um individuelle Fähigkeiten zu fördern, die Kommunikation zu verbessern und persönliche Ziele zu erreichen.

Insgesamt betrachten sowohl die Systemarbeit als auch NLP unterschiedliche Aspekte der menschlichen Erfahrung und bieten Ansätze zur Problemlösung und zum persönlichen Wachstum.

Warum sollte ein Coach im Life-Coaching beides beherrschen und welche Möglichkeiten ergeben sich daraus?

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Kombination aus systemischer Arbeit und NLP, da beide Ansätze unterschiedliche Perspektiven und Werkzeuge bieten, um menschliches Verhalten, Denkmuster und zwischenmenschliche Dynamiken zu verstehen und zu beeinflussen.

Coaches, die sich sowohl mit Systemarbeit als auch mit NLP auskennen, können von einem breiteren Spektrum an Fähigkeiten und Werkzeugen profitieren, um ihre Klienten effektiver zu unterstützen.

Durch die Kombination dieser beiden Ansätze können Behandelnde vielfältigere Lösungen anbieten, um auf unterschiedliche Bedürfnisse und Herausforderungen einzugehen.

Hier sind einige Gründe, warum Berater beide Ansätze beherrschen sollten und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben können:

- **Ganzheitlicher Ansatz**
Durch die Kombination können Coaches sowohl die individuelle Ebene (NLP) als auch die soziale und zwischenmenschliche Ebene (Systemarbeit) berücksichtigen. Ein ganzheitlicher Ansatz ermöglicht es dem Coach, umfassend und tiefgreifend zu unterstützen.
- **Vielseitige Techniken**
NLP bietet eine Vielzahl von Techniken zur Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern auf individueller Ebene. Systemische Arbeit bietet eine Methode zur Untersuchung von Dynamiken und Strukturen in sozialen Systemen. Die Beherrschung beider Ansätze ermöglicht es Trainern, unterschiedliche Techniken auszuwählen, um den Bedürfnissen ihrer Klienten gerecht zu werden.
- **Flexibilität**
Coaches, die beide Ansätze kennen, können ihren Ansatz flexibler an die spezifischen Ziele und die Persönlichkeit des Klienten anpassen. Je nach Situation können Coaches den Fokus auf individuelle Verhaltensmuster oder auf Interaktionen innerhalb sozialer Systeme legen.
- **Ganzheitlicher Wandel**
Die Kombination von NLP und systemischer Arbeit ermöglicht Lösungen sowohl auf individueller als auch zwischenmenschlicher Ebene.
- **Effektive Kommunikation**
NLP konzentriert sich auf Kommunikation – und Kommunikation ist auch ein zentraler Aspekt der Systemarbeit, da es darum geht, Interaktionen und Kommunikationsmuster innerhalb sozialer Systeme zu verstehen und zu verbessern.

NLP-Techniken helfen dabei, wirksame Kommunikationsstrategien zu entwickeln, die im Rahmen einer systemischen Vorgehensweise eingesetzt werden können.

- **Lösungsorientiertheit**

Beide Ansätze sind lösungsorientiert und darauf ausgerichtet, positive Veränderungen herbeizuführen. Systemische Arbeit hilft dabei, die tieferen Ursachen von Problemen innerhalb sozialer Systeme aufzudecken, während NLP individuelle Werkzeuge bereitstellt, um Denk- und Handlungsweisen zu ändern, die zu negativen Konsequenzen führen.

- **Musteranalyse**

Sowohl Systemarbeit als auch NLP konzentrieren sich auf die Identifizierung von Mustern und Dynamiken. Systemische Arbeit konzentriert sich auf Muster innerhalb sozialer Systeme, während NLP-Muster individuellen Denkens und Verhaltens untersucht. Das Erkennen und Analysieren dieser Muster können dabei helfen, ungesunde oder einschränkende Verhaltensweisen zu erkennen und zu ändern.

- **Individuelle Anpassung**

Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben. Coaches, die sowohl Systemarbeit als auch NLP beherrschen, können ihren Ansatz an die spezifischen Bedürfnisse ihrer Klienten anpassen und so möglicherweise bessere Ergebnisse erzielen. Insgesamt eröffnet die Kombination aus systemischer Arbeit und NLP vielfältige Möglichkeiten für Life Coaches, Klienten in vielen Lebensbereichen zu unterstützen. Dies führt zu einer effektiveren und umfassenderen Betreuung.

Beispiele

- Während einer Aufstellung kristallisiert sich ein Glaubenssatz bei dem Klienten heraus, der mit NLP-Methoden bearbeitet werden kann
- In einem Businesscoaching für ein Team kann man in einer Aufstellung die unbewussten Dynamiken im Team zu erkennen und bearbeiten, um im Anschluss NLP Formate einzusetzen, um die einzelnen Mitarbeiter zu motivieren und individuelle Ziele zu definieren
- In einer Paartherapie können mit einer Familienaufstellung die Erwartungen, Wünsche, aber auch die reale Situation betrachtet werden, um danach NLP zu nutzen, die Kommunikation der Teilnehmer zu verbessern

Wo liegt die Gefahr, wenn man nur aufstellt und keine ergänzenden Methoden-Kenntnisse mitbringt?

Die Durchführung systemischer Aufstellungen ohne zusätzliche Methodenkenntnisse und entsprechende Schulung kann potenzielle Gefahren und

Herausforderungen mit sich bringen.

Insgesamt ist es von größter Bedeutung, dass Personen, die systemische Aufstellungen und andere therapeutische Techniken anbieten möchten, über eine entsprechende Ausbildung und Qualifikation in diesen und anderen Methoden verfügen.

Die psychologischen, ethischen und emotionalen Aspekte der Arbeit mit Klienten erfordern eine angemessene Vorbereitung, um sicherzustellen, dass sie in einer sicheren und unterstützenden Umgebung betreut werden.

- **Begrenzte Werkzeuge zur persönlichen Veränderung**
Wenn Coaches nur systemische Aufstellungen nutzen, kann ihr Potenzial, individuelle Veränderungen zu unterstützen, begrenzt sein. NLP stellt Werkzeuge bereit, die individuelle Veränderungsprozesse erleichtern können, wie etwa das Setzen von Ankern, Reframing und Ressourcenarbeit.
- **Mangelnde Verbesserung der Kommunikation**
NLP konzentriert sich auf die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten. Wenn Trainer nicht über NLP-Kenntnisse verfügen, verpassen sie möglicherweise Gelegenheiten, Klienten bei der Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation und Beziehungen zu helfen.
- **Begrenzte Strategien zur Überwindung von Blockaden**
NLP bietet Strategien zur Identifizierung und Überwindung persönlicher Blockaden und innerer Widerstände. Wenn es an NLP-Kenntnissen mangelt, kann es für Trainer schwierig sein, Klienten dabei zu helfen, Hindernisse auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung zu überwinden.
- **Veränderung auf der Identitätsebene**
NLP kann dabei helfen, Veränderungen auf der Identitätsebene herbeizuführen. Für Coaches ohne NLP-Kenntnisse kann es schwierig sein, Klienten bei der Neugestaltung ihres Selbstverständnisses und ihrer Identität zu helfen.
- **Flexibilität bei der Methodenauswahl**
Jeder Klient ist einzigartig und nicht alle Klienten profitieren gleichermaßen von systemischen Aufstellungen. Wenn Trainer nur über systemisches Wissen verfügen, kann es schwierig sein, auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben eines Klienten einzugehen. NLP erweitert das Spektrum der verfügbaren Techniken und ermöglicht maßgeschneiderte Ansätze.
- **Mangel an Werkzeugen zur Zielsetzung und Motivation**
NLP umfasst Techniken zur Festlegung klarer Ziele und zur Steigerung der Motivation. Ohne NLP-Kenntnissen fällt es möglicherweise schwer, Klienten dabei zu helfen, klare Ziele zu setzen und für Veränderungen motiviert zu bleiben.

Insgesamt kann ein Mangel an NLP-Kenntnissen dazu führen, dass Coaches nicht über alle Tools und Strategien verfügen, um ihre Klienten effektiv zu unterstützen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl systemisches Arbeiten als auch NLP-Fähigkeiten umfasst, erhöht die Wirksamkeit von Coaching-Praktiken und geht auf ein breiteres Spektrum an Herausforderungen ein.

Fazit

In dieser Arbeit ging es um systemisches Arbeiten nach Bert Hellinger in Kombination mit dem Konzept des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Wir haben die Ursprünge, Arbeitsmethoden und Anwendungen beider Ansätze untersucht. Der Ansatz von Bert Hellinger ist aus der systemischen Familientherapie und Aufstellungsarbeit entstanden, und betont die Rolle der Beziehungsdynamik und -ordnung innerhalb des Familiensystems. Systemisches Gewissen und Störungen der Grundsysteme (Ausgleich, Ordnung, Zugehörigkeit) sind zentrale Konzepte; zur Visualisierung von Mustern und Dynamiken werden Methoden wie Familienaufstellungen eingesetzt.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) konzentriert sich auf individuelle Denk- und Verhaltensmuster und Kommunikationsstrategien, und verwendet dazu Techniken wie Verankerung, Reframing und Modellierung, um Veränderungen voranzutreiben.

Beide betonen die Bedeutung von Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen, streben nach persönlichem Wachstum, Zielerreichung und Verhaltensänderung.

Die beiden Ansätze ergänzen sich gut, da ihnen gemeinsame Prinzipien wie ganzheitliches Denken und lösungsorientiertes Arbeiten gemeinsam sind. Gemeinsam können sie Life Coaches ein breiteres Spektrum an Tools und Strategien an die Hand geben, um Klienten dabei zu helfen, Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln.

Eine qualifizierte Ausbildung und ein tiefes Verständnis beider Ansätze sind daher unerlässlich, um eine sichere und effektive Unterstützung des Klienten zu gewährleisten.