

Facharbeit

Ausbildung
Januar – Dezember 2023

**systemischer
Life- und
Business-Coach**

Systemisches Coaching im Einzelsetting

I. Einstieg

1. NLP und die systemische Betrachtung des Einzelfalls

2. Welche Möglichkeiten bieten sich uns?

Wachstum und Veränderung innerhalb eines Systems

Persönliche Betrachtung zum Drama der Gefühle

Das Geheimnis

3. Wo kommen wir ohne systemische Methoden an unsere Grenzen?

Es gibt keine einfachen Lösungen für komplexe Probleme

4. Wie können wir im Einzelcoaching die systemischen Arbeitsweisen mit einbauen?

Systemische Fragen

Aufstellung mit Figuren

Wordings

II. Einzelcoaching

1. Vorgespräch

2. Mögliche Formate

III. Neues Thema – es kam anders als geplant!

1. Gegenwärtigkeit

2. Vorgespräch

3. Vorgehen

Tetralemma

4. Lösungsbild

IV. Abschließende Betrachtung

Systemisches Coaching im Einzelsetting

I. Einstieg

Welche Möglichkeiten bieten sich uns?

Wo kommen wir ohne systemische Methoden an unsere Grenzen?

Wie können wir im Einzelcoaching die systemischen Arbeitsweisen mit einbauen?

Im weiteren Verlauf dieser Facharbeit schildere ich anhand eines konkreten Beispiels Möglichkeiten von systemischen Methoden im Einzelcoaching. Dabei habe ich die Fragen, sowie die Auswahl der Methoden auf die konkrete Problemstellung der Klientin ausgerichtet. Im tatsächlichen Prozess der Klärung gibt es zunächst Hypothesen mit einem anschließenden Bericht über den tatsächlichen Verlauf und dem Ergebnis dieses Coachings.

1. NLP und die systemische Betrachtung des Einzelfalls

Ein Einstieg in das Thema und in die Fragen ist mir nur möglich, wenn ich bei meinen Kenntnissen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) beginne im Bewusstsein darüber, dass wir Menschen alle irgendwie programmiert sind. Zu Beginn unseres Lebens, verfügen wir, nur über ein paar Grundfunktionen (Atmen, Schreien, Saugen, Strampeln) und unser Gehirn gleicht einer leeren Festplatte. Damit wir irgendwann auf eigenen Beinen stehen können, sind wir auf unser Umfeld angewiesen. Im Regelfall ist dies unsere Familie, ein funktionierendes ganz spezifisches System, das unser Überleben innerhalb der Gemeinschaft sichert. Wir beobachten, imitieren und saugen alles auf, was man uns vorlebt. So entsteht in unseren ersten Lebensjahren ein Betriebssystem, das maßgeblich beeinflusst, wie wir in Zukunft denken, fühlen und handeln werden.

Die klare Struktur der NLP – Formate, wird bei der systemischen Betrachtung des Einzelfalls verlassen. Es bleiben jedoch die Grundlagen des NLP und das Wissen darüber, dass die Worte und die Sprache an sich, die Vorgänge des Menschen im Gehirn so beeinflussen und verändern können, dass unbewusste Prozesse gelenkt und für eine persönliche Weiterentwicklung nutzbar gemacht werden können. Es ist unsere Bestimmung als Menschen, dass wir uns verändern und anpassen können und nach Wachstum und Vollendung streben. Für eine positive Gestaltung unseres Lebens und unserer Umwelt ist es von entscheidender Bedeutung, was wir denken, wie wir fühlen, welche inneren Ressourcen und Wahlmöglichkeiten wir nutzen um erfolgreich handeln zu können. NLP ist jedoch weit mehr als nur eine radikale ziel- und lösungsorientierte Methode. Mit einem humanistischen Menschenbild, mit Herz und Verstand und einer tiefen Liebe haben Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson das NLP geprägt und sich der Weisheit des Unterbewusstseins als wesentliche Kraft und Veränderungspotential zugewandt. Es ist faszinierend, wie die

Kommunikationswege im NLP breit gestreut sind, weil alle fünf Sinne des Menschen berücksichtigt werden um Glaubenssätze, Handlungen, Denken und Fühlen zu erfassen und dabei die Wahrnehmung eine zentrale Rolle unseres ganzen menschlichen Seins einnimmt. **Dabei bewegen wir Menschen uns häufig in einem System, das immer auf der Suche nach Gleichgewicht ist und wenn ein Teil des Systems sich bewegt, so sind auch die anderen Teile in Bewegung.**

2. Welche Möglichkeiten bieten sich uns?

Wachstum und Veränderung innerhalb eines Systems

Systeme, in denen wir uns bewegen (z.B. das Familiensystem), können destruktiv auf unser Leben und unsere Entscheidungen wirken. Das bedeutet beispielsweise, dass unser Veränderungspotential unter biografischem Müll verschüttet ist und neu entdeckt und aktiviert werden muss. Virginia Satir gilt als Begründerin der systemischen Therapie und hat eine Methodik ein „Wachstumsmodell“ entwickelt, das ein Individuum, aber auch eine Organisation, ein System im Rahmen einer Veränderung und im Wachstum begriffen durchläuft. Die erste Phase beschreibt die Realität, den Status Quo die aktuelle Situation, bevor eine Veränderung eintritt. Mit dieser Realität und dem eigentlichen Anliegen des Klienten (Was ist der Auftrag?) beginnen wir den Prozess. Mit der zweiten Phase verlassen wir die Komfortzone und erleben Widerstand als Reaktion auf den Konflikt. Sobald der Widerstand nachlässt, kann in der dritten Phase das Chaos wirken und Verletzlichkeit und Stress auslösen, bis eine transformierende Idee daraus entstehen kann. In der vierten Phase geht es an die Umsetzung eines neuen Verhaltens und mit einem neuen Status Quo in Phase fünf können neue Ressourcen verinnerlicht und zukünftig eingesetzt werden.

Persönliche Betrachtung zum Drama der Gefühle

Wie habe ich selbst die systemischen Methoden erfahren können?

Ich konnte erfahren, dass wir alle von Gefühlen gelenkt werden und es ein großes Glück ist, dass wir sie haben. Sie zeigen unsere Wünsche, erschaffen unsere Beziehungen und helfen uns zu leben und zu überleben. Was wären wir ohne Angst? Wir würden Gefahren nicht erkennen. Was wären wir ohne Wut? Wir könnten unsere Grenzen nicht verteidigen. Was wären wir ohne Freude? Das Leben wäre grau und trist. Das eigentliche Drama ist jedoch, dass wir unsere Gefühle in ihrer Intensität oft nicht verstehen können. Sie sind zu unberechenbar, zu intensiv und passen nicht zur Situation. Sie kommen einfach über uns, sind schwer steuerbar und bereiten uns Schmerzen. Systemische und übernommene Gefühle erkennen wir daran, dass sie nicht zur Situation passen. Sie sind nicht angemessen, hier

können verborgene Traumata zugrunde liegen und wir reagieren unangemessen, ohne dass eine gute Lösung möglich ist.

Systemische Methoden können helfen, die zugrunde liegenden Dynamiken zu erkennen, die Vergangenheit mitzunehmen und liebevoll zu lösen. Heilung gelingt nur Schritt für Schritt und in Demut und Dankbarkeit.

Das Geheimnis

„Das Geheimnis liegt hinter dem, was uns offenbar und greifbar ist. Es ist im Erkennen verborgen und daher sowohl erkennbar als auch geheim. Hinter jedem Erkennbaren gibt es ein Geheimnis. Nichts kann von uns so erkannt werden, dass es vollständig erkannt wird. Immer bleibt hinter dem was sich uns offenbart, ein Geheimnis verborgen.

(Bert Hellinger, „Dankbar und gelassen“, S. 131, Herder 2006)

Meine Suche nach Möglichkeiten systemischen Denkens beginnt nicht mit einer klassischen Einsicht, sondern mit einem Vorbehalt meines Erkenntnisvermögens, wie Hellinger es formuliert mit einem Geheimnis. In einem System haben wir es immer mit einzigartigen und komplexen Verhältnissen zu tun. Vieles bleibt uns verborgen und wir können nur beobachten. Das könnte bedeuten, dass Systemiker nicht argumentieren, wie die Welt wirklich oder eigentlich aussieht, sie beobachten, wie Beobachter die Welt sehen, um so dann zu überlegen, ob es auch andere, brauchbarere Beobachtungsweisen geben könnte. Im Beobachten werden Phänomene unterschieden, dieser Vorgang ist unvermeidlich und alltäglich. Wirklichkeit wird konstruiert, es geht um Wahrnehmung und um die Erschaffung der eigenen Realität. **Die Möglichkeiten im systemischen Coaching liegen demnach im Nichtwissen, in diesem Geheimnis und einer sehr sorgfältigen und achtsamen Wahrnehmung dessen, was der Klient als seine Realität begreift.**

3. Wo kommen wir ohne systemische Methoden an unsere Grenzen?

Es gibt keine einfachen Lösungen für komplexe Probleme

Systemische Methoden im Coaching beginnen mit der Bereitschaft, systemisch, also in komplexen Zusammenhängen zu denken und die eigene Denkweise dahingehend zu verändern, dass es hier nicht einfach um eine Technik, um eine Intervention gehen kann, sondern es geht um ein tieferes Verständnis und der Erforschung dessen, was noch im Verborgenen liegt. Die Verzahnung von Theorie und praktischer Erfahrung mit einer systemischen Haltung und persönlicher Wertschätzung sind auch und gerade für die Praxis des Coachings entscheidende Voraussetzungen. Systemisches Denken speist sich seit den

Anfängen der Antike aus den unterschiedlichsten Richtungen von Philosophen, Soziologen, Psychologen, Biologen, Anthropologen und Chemikern. Wo systemisches Denken und systemische Praxis endet ist daher kaum zu beantworten. Dort wo wir uns Unwissenheit eingestehen und mit Neugierde das Problem hinter dem Problem sehen möchten, in Beziehung gehen und auf der Suche nach Ressourcen sind, kommen wir ohne systemische Methoden ohne eine systemische Denkweise an unsere Grenzen. **Ohne systemische Methoden kommen wir im Coaching dann an unsere Grenzen, wenn die Problematik nicht im Individuum zu finden ist und nicht aufgrund des eigenen Erlebens entstanden ist. Die Lösung kann nicht allein durch Erkenntnis und Veränderung des Verhaltens im Individuum selbst gefunden werden, sondern geht darüber hinaus.**

4. Wie können wir im Einzelcoaching die systemischen Arbeitsweisen mit einbauen?

In verschiedenen Situationen können wir in einer Sackgasse stecken, so auch in Beziehungen, in der Familie oder im Beruf. Wir kommen allein nicht weiter und haben das Gefühl, wir bewegen uns im Kreis. Wir stellen uns Fragen, jedoch ist eine Frage nicht gleich eine Frage.

Systemische Fragen

Im Einzelcoaching kann sich der Coach mit systemischen Fragen dem Kern des Problems nähern. Mit dem Ziel dem Klienten zur Selbstreflexion zu verhelfen, Verhaltensmuster zu erkunden und zu überschreiben. **Systemische Fragen sollen das Gegenüber zum Nachdenken bewegen, damit es möglich wird die festgefahrenen Muster zu verlassen und offen zu sein für neue Möglichkeiten.** Mit einer respektvollen und empathischen Haltung und der Situation angemessen, können Fragen Lösungsansätze und Ressourcen hervorbringen und dem Gegenüber die Möglichkeit zu einer positiven Veränderung eröffnen. Als systemische Arbeitsweise im Einzelcoaching kann es auch bedeuten, dass es um die Reduzierung auf das Wesentliche des genannten Problems, oder um einen Perspektivenwechsel des Verhaltens, oder auch um das Herausstellen der Bedeutung von Emotionen für eine mögliche Problemlösung gehen kann. Bei der Auswahl der systemischen Arbeitsweisen kann der Coach Improvisationstalent beweisen, wenn eine zuerst gewählte Vorgehensweise nicht funktioniert. Es ist aber auch denkbar, dass wir im Einzelcoaching feststecken und nicht weiterkommen, weil das Problem zu komplex ist oder Schuldzuweisungen im Vordergrund stehen und es vielleicht auch zu diesem Zeitpunkt nicht möglich ist das Problem zu lösen. Dies sollten wir als Coach respektieren und ggf. das Coaching beenden. Innerhalb des Einzelcoachings ist es auch denkbar, das innere Team sprechen zu lassen oder das Problem aufzustellen.

Aufstellung mit Figuren

Im Einzelsetting ist es möglich mit Figuren zu stellen, nachdem das konkrete Anliegen formuliert und die Ernsthaftigkeit zur Lösung des Problems deutlich artikuliert wurde. Als Coach ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass nicht Alles möglich ist und das Machbare vorab benennen. Mit dieser Arbeitsweise werden Gefühle und Eindrücke (Beziehungen) sichtbar gemacht. Es geht in erster Linie um einen Erkenntnisgewinn und der Coach bleibt im Dialog mit dem Klienten und erläutert was zu sehen und wie das zu deuten ist.

Wordings

Wordings sind dabei ein hilfreiches therapeutisches Werkzeug und beschreiben das Sichtbare in anerkennender Weise. Sie wirken, weil der Mensch die Fähigkeit besitzt – Worte in ein Gefühl umzuwandeln. Wordings geben den augenblicklichen Zustand wieder und drücken nur das aus, was zu sehen ist, sie beinhalten zunächst keine Lösung. **Ein Reframing oder ein Lösungsbild kann mit diesen Sätzen der Kraft, den Wordings gelingen, wenn dies einen Perspektivwechsel anzeigt und der Reframe die Ordnung achtet.**

II. Einzelcoaching

Klientin C.

C. ist berufstätig und in einer Führungsposition in einem Unternehmen.

C. ist alleinerziehende Mutter einer 16-jährigen Tochter, Vater des Kindes lebt in Italien.

1. Vorgespräch

Die Tochter F. hat eine genaue Vorstellung davon, dass Sie nach dem Abschluss der Fachoberschule in München in Italien das Universitätsstudium der Psychologie absolvieren möchte. F. hat einen Vater in Italien und einen Freundeskreis und sie möchte nach dem Studium auch in Italien leben und somit für die Weiterentwicklung des Landes ihren Beitrag leisten. Die Tochter sucht immer wieder das offene Gespräch mit ihrer Mutter über ihre Pläne.

Thema:

C. findet die Idee ihrer Tochter gut und möchte diese darin auch bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen. Sie äußert jedoch mütterliche Bedenken, die sie eigentlich nicht äußern möchte und kann bewusst nicht gegen diese Impulse angehen, da diese Bedenken ihr irrational erscheinen. C. hat selbst viele Jahre in Italien gelebt und auch ihre Tochter F. ging dort in den Kindergarten und vom Wesen und Charakter ihrer Tochter betrachtet, würde sie Ihrem Kind

das auch zutrauen. Sie selbst wurde von ihren Eltern darin unterstützt ihren eigenen Weg zu gehen und in Italien zu leben.

Frage:

Warum verhalte ich mich so als Bedenkenträgerin, obwohl ich das gar nicht möchte. Auch könnte ich einfach schweigen und meiner Tochter zuhören, jedoch gelingt mir das nicht, da ich vielleicht Angst habe sie gehen zu lassen und aus diesem Grund reagiere ich so.

Außerdem ist noch Zeit, da F. jetzt ihren Realabschluss macht und anschließend hier in München noch für 2-3 Jahre die Fachoberschule besuchen wird.

Was könnte der Grund dafür sein, dass mich das Thema jetzt schon so beschäftigt und ich bin irrational verhalte, was ich eigentlich nicht möchte?

Sachverhalt:

Ich komm nicht dahinter und meine Tochter ist sichtlich genervt. Es könnte auch mein Besserwisser Anteil sein, der sich hier bemerkbar macht. Meine Eltern haben mir ermöglicht, dass ich eigene Erfahrungen mache und ins Ausland gehe, jedoch hat mir der inhaltliche Austausch mit meinen Eltern gefehlt.

Eingangsfrage ins Coaching:

Was genau soll für Dich nach einer Klärung rauskommen und was erhoffst Du Dir von Deinem Verhalten gegenüber Deiner Tochter? Deine Tochter und ihre Ziele und Pläne wirst Du damit nicht ändern können, ist Dir das bewusst?

Wichtig für die Klärung:

1. Es handelt sich um eine Beziehungsdynamik zwischen Mutter und Tochter
Phänomenologische Aufstellung (auch mit Figuren) wäre denkbar, da die Tochter erzählt und die Mutter anders darauf reagiert als sie möchte (irrational). Es könnte etwas im Verborgenen liegen (nicht sichtbar) welches das irrationale Verhalten -die Bedenkenträgerin kommt zu Wort- auslöst.
2. Die erwachsene C., hat viel eigene Erfahrung gesammelt und möchte anders auf die Tochter eingehen, kann C. dies eindeutig formulieren, wie sie sich eigentlich verhalten möchte?
3. Welche Befürchtung hat C., wenn sie sich weiter so als Bedenkenträgerin zeigt, hat sie Sorge vor einer Reaktion der Tochter und was könnte passieren?
4. Könnte es sein, dass dieses Verhalten (irrational und nicht bewusst gewollt) dem kindlichen Ich von C. entspringt?
5. Wird das kindliche Ich sichtbar, kann C. das fühlen und hat sie eine Idee, eine Vorstellung davon?
6. C. betrachtet vom Erwachsenen State aus dissoziiert das kindliche Ich.

2. Mögliche Formate

Teilearbeit-Coaching Format für irrationales Verhalten

Aus dem NLP mit Einbezug der systemischen Komponente der Kraft der Eltern.

Es kann vermutet werden, dass das irrationale Verhalten aus dem kindlichen Ich kommt. (C. hat davon berichtet, dass sie sich von ihren Eltern allein gelassen gefühlt hat, auf der anderen Seite hat sie jedoch den Freiraum bekommen sich zu entfalten).

Gestellt wird mit Bodenankern, Stühlen und die Eltern als Stellvertreter:

- Erwachsenen – Ich
- Problem/ Symptom, irrationales Verhalten
- Kind-Ich
- Meta- übergeordnete Perspektive
- Eltern (Stellvertreter)

Mögliches Vorgehen:

Das Erwachsenen- Ich schaut auf das Symptom→ geht ins Kind-Ich und schaut auf das Symptom→ geht in Meta und schaut auf Alles. In der zweiten Runde können die Eltern dem Erwachsenen-Ich den Rücken stärken.

Oder

Systemischer Re-Imprint (Robert Dilts)

Alles, was wir erleben, prägt uns. In unserem „inneren Kind“ sind die positiven, aber auch die schmerzvollen Erfahrungen gespeichert und bestimmen unbewusst unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. Diese Erfahrungen werden als Bilder in uns gespeichert. Diese vergangenen Ereignisse leben in unterbewussten Bildern in uns weiter und können in gegenwärtigen oder zukünftigen Situationen ähnliche Reaktionen auslösen. Mit dem systemischen Re-Imprint bekommen wir wieder Zugang zu unserem „inneren Kind“ und zu den belastenden Erinnerungen. Diese Bilder aus der Vergangenheit können wir verändern, das „Erwachsene Ich“, kann das Kind an die Hand nehmen und heilen in dem es unterstützende und positive Bilder an die Stelle der belasteten Erfahrungen setzt.

Mögliches Vorgehen:

1. **Ausgangssituation** - Gefühl wahrnehmen (Assoziiert in der Altersregression) mit Imprint Situation
2. **Stärkung des „Erwachsenen-Ich“** (dissoziiert)
Erwachsener kümmert sich um das „innere Kind“
Erwachsener klärt die Situation für das „Kind“ (**Schutz**)
3. **Intervention mit dem „Erwachsenen-Ich“** Kind bleibt im Schutz des Erwachsenen.
Evtl. werden Verstrickungen mit anderen Personen gelöst.
4. **Neubewertung aus Sicht des „Erwachsenen“** (Ressourcen ankern)

Neuen erwachsenen Anteil integrieren (assoziiert) und das Kind darf erwachsen werden in der Obhut des Erwachsenen bleiben auf dem Weg zurück in die Gegenwart (dissoziiert)

Oder

Systemisches Coaching im Einzelsetting mit Figuren

Die Problematik geht über das Individuum hinaus und es liegt kein eigenes Erleben, keine von C. genannten Gründe für die Probleme vor (oder gibt es vielleicht doch in der Zeit, die C. in Italien gelebt hat schlechte Erfahrungen, die sie ihrem Mädchen ersparen möchte?) Erst dann - wenn das Denken in Konzepten und das Festhalten aufgegeben wird und wir dem Geschehen Vertrauen entgegenbringen, (Coach und Klient) kann eine Lösung durch Erkenntnis Annahme und Loslassen entstehen.

Mögliches Vorgehen:

Klient sucht sich aus der Box selbst 2 Figuren aus (für sich selbst, für die Tochter) und einen Baustein für das problematische Verhalten. Danach stellt die Klientin sich selbst und ihre Tochter auf das Brett und platziert die problematische Kommunikation. Was passiert, sind die Figuren einander zugewandt, steht das Problem dazwischen, welche Bewegung und welches Wording wäre hilfreich?

Vielleicht fehlen noch Figuren für die Eltern und ein Symbol für das Studium und das Leben in Italien?

Kann die Situation auf dem Brett durch Kommunikation und Interaktion geklärt werden (Foto), bevor die Figuren vom Klienten wieder weggeräumt werden?

Hypothese:

Es geht also um Erkenntnis Gewinn woher das irrationale Verhalten kommt und darum, dem Gefühl der eigenen Kraft und Stärke als erwachsene Mutter C. zu vertrauen, die wiederum volles Vertrauen in ihre Tochter F. setzen kann.

Weitere Fragen im Prozess:

Ist die Angst vor dem Loslassen der Tochter und dem Verlust der Beziehung real oder geht es um was anderes oder um Vertrauen?

Wie interessant, dass Du Dein eigenes Verhalten der mütterlichen Fürsorge oder Bedenkenträgerin ablehnst, ist das so?

Du nimmst das so wahr und zu welchem Ergebnis führt das in Eurer Kommunikation?

Kannst Du erzählen, wie es sich anfühlt, wenn es so aus Dir herausbricht?

Was erlebst Du in diesem Moment?

Wo spürst Du diese Empfindung?

Hat das Auswirkungen auf Dein Wohlbefinden?

III. Es kam anders als geplant – neues Thema

Bei mir entstand Verwirrung, aber mit Laotse (chinesischer Philosoph 3.-4.Jahrhundert) im Hintergrund war es mir möglich es leichter zu nehmen. *„Plant das schwierige da, wo es noch leicht ist. Tut das Große da, wo es noch klein ist. Alles schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes. Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines“* (von Zitate.de).

1. Gegenwartigkeit

Ich war fest davon überzeugt und auch gut darauf vorbereitet, dass ich mit der Klientin C. das Mutter-Tochter Thema (siehe Punkt II. Einzelcoaching 1. Vorgespräch) bearbeiten werde. Doch Irgendwas hatte sich bereits einen Tag später grundlegend geändert. Im kurzen Vorgespräch zum eigentlichen Anliegen der Klientin C. konnte ich ein Phänomen beobachten, das sich grundlegend von der ursprünglichen und konstruierten Fragestellung unterschied. Ich bekam Zweifel an meiner Beobachtung und konnte bei C. Irgendetwas anderes wahrnehmen ohne jetzt in der Lage zu sein das genau zu Beschreiben. In der Haltung von C. hatte sich etwas verändert.

Eine systemische Beobachtung ist eine Beobachtung, die immer auch anders möglich ist. Gegenwart ist immer da, wo wir uns befinden, bewegen wir uns, bewegt sie sich mit uns, stehen wir still, steht sie mit uns still. Überall da, wo wir uns aufhalten, ist Gegenwart. Wo spielt unser Leben sich gerade im Moment ab? Es gibt nur diesen winzigen Augenblick der Sekundenzeiger auf der Uhr. In diesem so engen Bereich, der sich unaufhaltsam verschiebt, der uns sekundenschnell entgleitet, wenn wir nicht achtsam sind, liegt die Wirklichkeit des Lebens, die Realität im Augenblick verborgen.

Ich konnte meine Klientin C. beobachten und befand mich automatisch in der Gegenwart. Mit meiner Aufmerksamkeit auf die Klientin C. konnte ich verstehen was sich verändert hat.

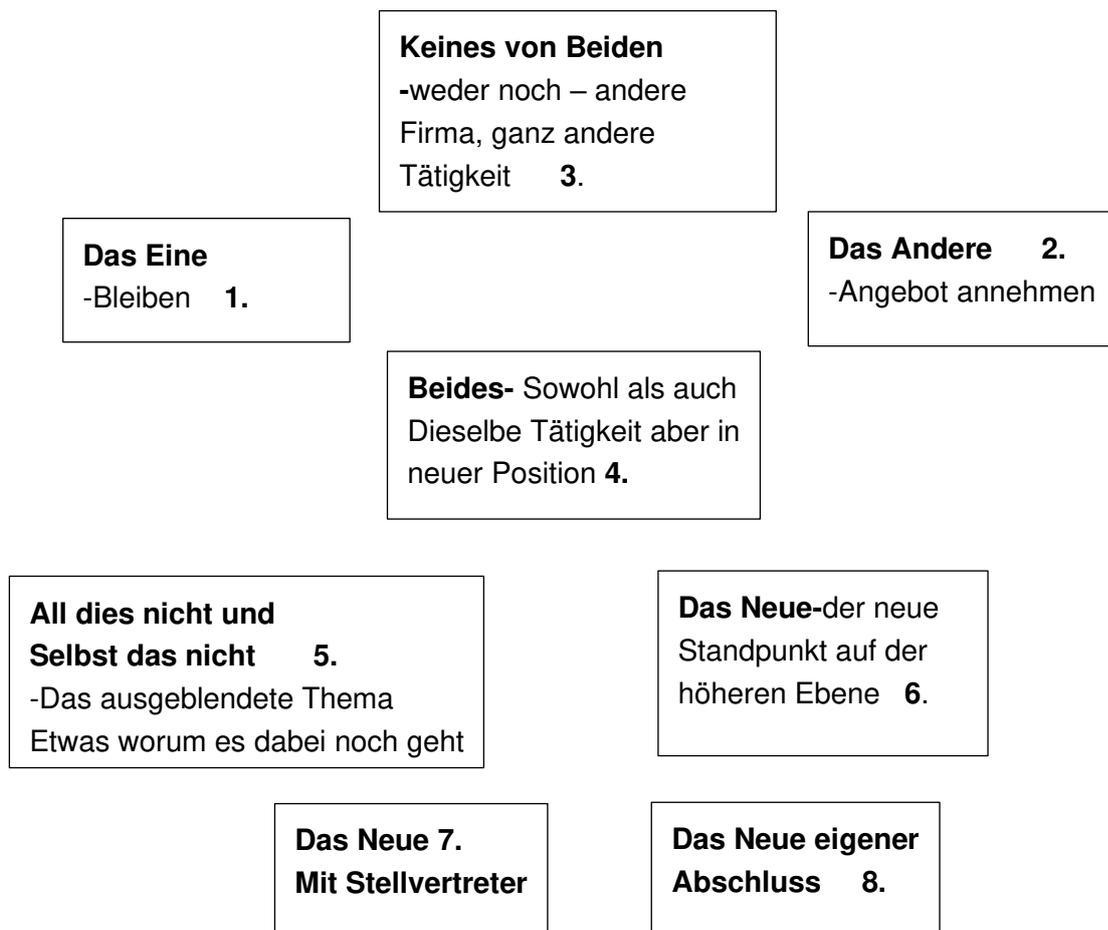
Ein aktuelles und berufliches Thema hatte sich dazwischengeschoben. Dieses Thema wurde zwar in dem vorherigen Kontext von C. erwähnt, jedoch schien es mir als Coach zuerst nicht relevant.

2. Vorgespräch

C. arbeitet als Teamleitung in einer Firma im Bereich des Vertriebs. Diese Tätigkeit macht ihr viel Freude und sie bekommt auch die Anerkennung von Kolleginnen, Kollegen und von Vorgesetzten. Sie hat sich mit dieser Firma und dem Leitbild dieses Unternehmens stark identifiziert und engagiert sich sehr gerne. In nächster Zeit wird sie eine Entscheidung treffen müssen, da Sie von der Geschäftsleitung das Angebot eines Aufstiegs in eine andere Stelle

im Bereich Human Relations bekommen hat. Sachlich und fachlich spricht Vieles für dieses neue Angebot, jedoch gibt es auch Bedenken. Als Vorbereitung auf diese Entscheidung wurde von uns gemeinsam als Format das Tetralemma gewählt. Inhalt und Ablauf des Formats waren der Klientin C. bereits bekannt.

Tetralemma



3. Vorgehen

In jeder Position (Bodenanker) ist es für C. möglich sich hineinzufühlen, Bilder entstehen zu lassen, Gefühle zu benennen. Die Gedanken und Äußerungen werden vom Coach schriftlich festgehalten und dann dissoziiert mit der Klientin C. abgesprochen, bevor wieder ein Wechsel auf die nächste Position stattfindet. „Das Eine“ oder „Andere“, das „Weder noch“ und selbst das „keins von Beidem“ war von der sehr reflektierten und erfahrenen Klientin C. vorstellbar und zum Teil im Ergebnis zu erwarten.

4. Lösungsbild

Aber selbst dann gibt es und gab es Überraschungen im Verlauf dieses Formats. Mit der reflexiven Musterunterbrechung gelang es eine neue Denkweise auf höherer Ebene, ja auf der Ebene des Unterbewusstseins zuzulassen. Schöne Bilder und Visionen einer Zukunft, die alles andere als pragmatisch wirken, jedoch bereits mit der Imagination zur Wirklichkeit werden. Mit der stellvertretenden Person und deren Wahrnehmung auf dem Neuen, konnte noch konkreter hervortreten, dass es für die Klientin C. noch so viele Möglichkeiten und wunderbare Lebensweisen gibt und die Interessen und Fähigkeiten dafür bereits richtig angelegt sind.

Die Erkenntnis von C. wurde so formuliert: *„Es ist eigentlich gar nicht wichtig oder entscheidend, was ich mache und wie ich mich genau in dieser Frage positioniere. Entscheidend ist mein Gefühl, mein Wunsch mit Menschen zu arbeiten und die Vorstellung, dass wirklich alles möglich ist.“*

Welch große Freude für mich als Coach, dass ich diesen Prozess erleben durfte. Ich sehe meine Klientin C. an einem wunderschönen, sonnigen Tag auf einem Bankerl sitzen, eine Katze auf dem Schoß und den Blick auf einen Weinberg gerichtet.....

„Glück ist nur echt, wenn man es teilt, möge es Dir gut ergehen!“
(aus Buddhistischer Meditation Acharya Metta)

III. Abschließende Betrachtung

Denken wir denn tatsächlich systemisch?

Auf der neurobiologischen Ebene scheint dies klar zu sein. Neuronale Netze lassen sich kaum anders verstehen als systemisch. Wie verhält es sich dann mit unserem Bewusstsein? Was bewirkt es, wenn wir systemisch denken und versuchen unsere Welt systemisch zu begreifen? Bedeutet systemisches Denken, gleichzeitig Mehreres in Einem zu bedenken? Ergänzen sich die verschiedenen Perspektiven oder erweist sich diese Vielzahl letzten Endes als unnötig kompliziert?

Alle unsere Aussagen über Systeme basieren auf Beobachtungen und Unterscheidungen, die wir gemacht haben und sind Konstruktionen.

Es gibt Ordnungen und Erfahrungswissen und eine erstaunliche Energie, die in den Aufstellungen offenbar wird und als Coach sollte es gelingen die Balance dieser wirkenden Kräfte zu halten. Mit dem klar formulierten Auftrag des Klienten begeben wir uns in den

Aufstellungen in die Energie des wissenden Feldes (das uns Informationen in Bezug auf das Problem liefert und in die Hände der Stellvertreter).

In den Aufstellungen wird diese Energie spürbar und es tauchen innere Bilder auf, es genügt diese inneren Bilder auf sich wirken zu lassen und ob dieses aufgetauchte Bild stimmig ist, wird für alle spürbar, erfahrbar und dies kann der Beginn von einem Heilungsprozess sein, ohne - und das ist das Wunderbare daran - ohne diese Erfahrung zerreden zu müssen.

„Das Unterbewusstsein ist die Kraft, die die Welt bewegt. Was sie sich vorstellen können, können sie auch erreichen. Mit Hilfe der Weisheit und der Kraft ihres Unterbewusstseins“.

Joseph Murphy, Das Erfolgsbuch, Kapitel 3 Ariston Verlag Kalifornien:

Dieser **Energie** folgen wir mit der Überzeugung und dem Wissen, dass die Lösung nur in der **Ordnung** zu finden ist. Die **Realität** wird sich offenbaren, diese Kraft hinter den blinden Flecken und die inneren Bilder des Klienten können Erkenntnisse hervorbringen. Diese Bewegung in der Dreiecksbeziehung von Energie, Realität und Ordnung gibt mir als Coach Orientierung in diesem fortlaufenden Prozess. Demütig einfach Wahrnehmen, Fühlen, mir selbst vertrauen, mir den Anlass (das Problem) und das Ziel (was soll erreicht werden) vergegenwärtigen und im gegenseitigen Vertrauen auf das Geschehen einfach weitergehen, ist es das?

Auf der Suche nach Weisheit haben sich schon Philosophen in der Antike mit der Frage beschäftigt inwieweit unser Denken und Reden zu Erkenntnis führt und mit einem Zitat des Philosophen Sokrates möchte ich diesen Bericht abschließen.

„Ich dagegen weiß zwar auch nichts, glaube aber auch nicht, etwas zu wissen. Um diesen kleinen Unterschied bin ich also offenbar weiser, dass ich ebendas, was ich nicht weiß, auch nicht zu wissen vermeine. Offenbar finden sich dann eine Menge Leute, die zwar meinen, etwas zu wissen. In Wirklichkeit aber wenig oder nichts wissen.“

(Platon, Apologie des Sokrates, S. 217 und S. 220)

Verfasst und fertiggestellt von Susanne Winter am 07.10.2023