

Die Quadratur des Coachingkreises.

Die Aufgaben, denen wir uns als Coaches gegenüber sehen, erscheinen häufig als Forderungen nach der Quadratur des Kreises. Da will ein Klient beispielsweise, daß sich in seinem Leben wichtige Aspekte ändern, aber sonst alles beim Alten bleibt. Ein anderer will seine Zeit in den Griff bekommen, sich aber in seiner Freiheit auf keinen Fall durch Planung einschränken. Teams wünschen sich manchmal eine Verbesserung ihrer Zusammenarbeit, möchten aber nicht die Problempunkte ihrer Kommunikation mitteilen, weil sie fürchten, eine andere Person zu verletzen.

Wir haben in diesem Buch manchmal vom Coachingzirkel gesprochen und auch, vor allem im Kapitel über Doublebinds, praktische Lösungsansätze für widersprüchliche Forderungen gegeben. Jetzt, im letzten Kapitel, möchten wir Ihnen ein Handlungsprinzip vorstellen, nach dem es Ihnen tatsächlich gelingen kann, die Quadratur des Coachingzirkels zu bewerkstelligen.

Vier grundsätzliche Elemente eines Coachings sind:

1. Die Fähigkeit zu **dissoziieren**, das heißt, sich selbst in einer Situation sehen und beobachten können.
2. Die Fähigkeit zu **assoziiieren**, das heißt, sich ganz und gar in eine Sache hineinzusetzen.
3. Die Fähigkeit, **Feedback** zu geben, das heißt, konkrete und nachvollziehbare Rückmeldungen über Vorgänge, Handlungen und Aktionen geben.
4. Die Fähigkeit, **Ressourcen** zu nutzen. Im Flößerbeispiel heißt das, die Kräfte, die ich jetzt, habe, in der Vergangenheit hatte oder in der Zukunft haben werde, zu bündeln und verfügbar zu machen.

Betrachten wir nun diese vier Punkte als die Eckpunkte eines Coaching Quadrates, so ergibt sich eine geometrische Ordnung, die wir auch neuronal nutzen können. In Coaching Schritten dargestellt ergibt sich folgendes Verfahren:

### 1. Schritt: **Dissoziieren**

Definieren Sie einen Punkt im Raum als Dissoziationapunkt. Visualisieren Sie Ihr Problem oder Thema und stellen Sie sich auf diesen Platz. Beobachten Sie nun sich selbst, wie Sie immer mehr Abstand zu Ihrem Problem gewinnen und wie durch diesen Abstand neue Betrachtungen möglich werden. Beschreiben Sie detailliert die Perspektivänderungen die Sie wahrnehmen. Beschreiben Sie auch Ihre neuen Erkenntnisse, die Sie durch diese Distanz gewinnen. Sehen Sie sich selbst aus einer Perspektive, als würden Sie von einem hohen Berg ins Tal hinunter blicken. Entdecken Sie von dort oben viele neue Möglichkeiten mit dem Problem umzugehen. Geben Sie eine realistischere Einschätzung von der Dimension Ihres Problems gemessen an Ihrer Lebenszeit, der Menschheitsgeschichte, der Entwicklung unseres Planeten und der interstellaren Konstellationen.

### 2. Schritt: **Assoziieren**

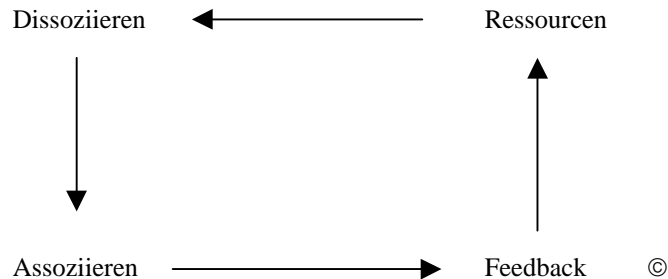
Treten Sie nun einen großen Schritt nach vorne und versetzen Sie sich wirklich in das Gefühl der Freiheit, die durch die Dissoziation entstanden ist. Realisieren Sie, wo in Ihrem Körper dieses Freiheitsgefühl am stärksten ist. Stellen Sie einen bewußten Kontakt zu diesem Gefühl her. Bemerken Sie auch, welche Wahrnehmungsperspektiven Ihnen Lösungsmöglichkeiten bieten und wie sich das in Ihrem Körper anfühlt. Assoziieren Sie auf diese Weise in mehrere Lösungsmöglichkeiten und achten Sie ganz genau auf Ihr Körpergefühl.

### 3. Schritt: **Feedback**

Treten sie nun einen Schritt links zur Seite auf die Feedback Position. Geben Sie sich selbst aus dieser Position Rückmeldung darüber, welche der in der Dissoziation gefundenen und in der Assoziation ausprobierten Möglichkeiten Sie in Zukunft gerne verwenden wollen. Geben Sie sich auch Rückmeldung darüber, was Sie noch zu einer erfolgreichen Umsetzung Ihrer Lösungsansätze brauchen.

### 4. Schritt: **Ressourcen**

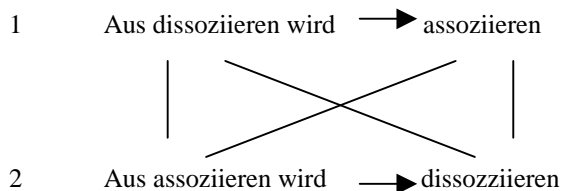
Gehen Sie nun einen Schritt zurück in die Ressourcen Position. Finden Sie auf dieser Position Unterstützung für Ihre Umsetzung in der Zukunft. Die Quellen solcher Unterstützung können sein: Ihre eigene Geschichte, Erlebnisse oder Situationen, in denen Sie sich kompetent verhalten haben und mit sich selbst zufrieden waren. Nachdem Sie eine oder mehrere solcher Ressourcen gefunden haben, gehen Sie einen Schritt zur Seite auf die Position des Dissoziierens und bauen Sie aus einer Perspektive der Distanz diese Ressourcen in Ihr Leben ein.



Sie können das Quadrat auf die dargestellte Art so oft durchschreiten, bis Sie ein richtiges Programm geschaffen haben, nachdem Ihr Nervensystem funktionieren kann. Der neuronale Aspekt dieses Quadrats ergibt sich aus der Tatsache, daß Sie auf jeder Position mindestens ein Sinnessystem bevorzugt ansprechen. Auf der Position des Dissoziierens nutzen Sie Ihren visuellen Sinn mit zusätzlicher Dissoziatien. Sie sehen sich selbst und experimentieren mit den Möglichkeiten der Distanz. Auf der assoziierten Position nutzen Sie Ihr Gefühl, Ihre emotionale Intelligenz. Hier testen Sie wirklich körperlich, welche der gesehenen Möglichkeiten sich für Sie eignen und welche weniger. In der Feedback Position können Sie sich bewußt für das eine oder das andere Lösungsverfahren entscheiden. Sie können das Für und Wider diskutieren und sich dann auf der Position Ressourcen die geeigneten Hilfsmittel aussuchen. Diese Hilfsmittel implementieren Sie anschließend wieder auf der dissoziierten Position.

Die Möglichkeiten dieses neurologischen Quadrates gehen noch viel weiter. Jede Position kann mit jeder anderen Position vermittelt werden. Jeder Weg kann in zwei Richtungen beschritten werden und ergibt schon von daher mindestens zwei verschiedene Perspektiven. Wir können diese Möglichkeiten mit der Hilfe spezieller Chiasmen darstellen. (Eine sehr detaillierte Darstellung der chiasmischen Methode finden Sie bei Dr. Rudolf Kaehr a.a.O.)

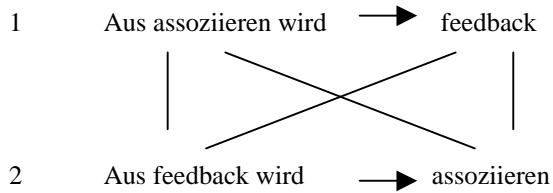
### 1. Chiasmus



Die durch die Zahlen 1 und 2 gekennzeichneten Positionen lassen deutlich werden, daß der Weg zwar durch die gleiche, jedoch nicht durch die selbe Landschaft führt. Wie der Weg in den Urlaub ein anderer ist als der Weg vom Urlaub nach Hause, auch wenn Sie exakt die gleiche Straße fahren oder gehen. Dieser kleine Unterschied zwischen Gleichen und Selben ist nicht nur im Coaching sehr wichtig. Assoziieren in Stufe 2 ist zwar das Gleiche assoziieren wie in Stufe 1, aber nicht das Selbe. Nachdem der Schritt einmal vollzogen ist hat sich eine Veränderung ergeben. Im Coaching gilt es, die Aufmerksamkeit für solche Veränderungen zu schulen und Kategorien zu bilden um die Änderungen benennen zu können. Häufig entstehen Probleme aus Generalisierungen. Menschen generalisieren sprachlich durch Worte wie: immer, alle, jeder, keiner, niemand, niemals, jederzeit usw. oder durch Modalverben wie müssen, sollen, dürfen usw. Ein Resultat wiederholter sprachlicher Generalisierung ist, daß uns die Welt und damit unsere Position in ihr unveränderlich erscheint. Wir Unveränderlichkeit“ mit Sätzen wie: Ich habe schon alles versucht, da kann man nichts machen, da bin ich machtlos, da finde ich keine Lösungen .....

Der hier angesprochene Prozess zeigt einen Weg aus Generalisierungen. Vom dissoziierten Wahrnehmen ins assoziierte Wahrnehmen und gleich, aber nicht selbig zurück findet ein Planungsprozess statt, der Unterschiede erzeugt.

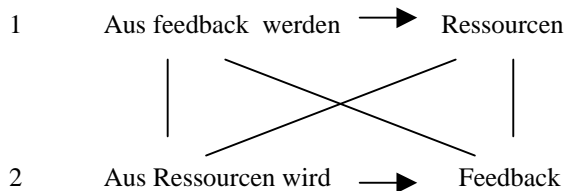
## 2. Chiasmus



Dieser chiasmische Schritt bezieht Feedback weniger auf äußeres Verhalten als vielmehr auf innere Zustände, also Gefühle und Emotionen und innere Prozesse, also Denk- und Planungsprozesse. Das ist sinnvoll, weil unsere Aufmerksamkeit bei der Beurteilung von Prozessen oft external fokussiert ist. Wir achten häufig mehr auf Zweckrationalität, auf kausale Stimmigkeit und konsequente Durchführung als auf unsere innere Welt. Wenn wir unsere Feedback Fähigkeiten erweitern und auch unseren Gefühls- und unseren mentalen Zustand mit einbeziehen, dann haben wir mehr Möglichkeiten, unsere Handlungskompetenzen zu erhöhen. Jeder gute Redner darzubringende Rede bessere rhetorische Flügel verleiht als die Anwendung rhetorischer Finten und Tricks.

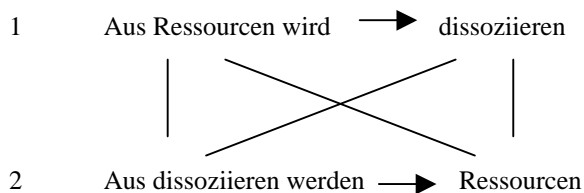
Feedback über unseren inneren Zustand, unsere Emotionen und Gefühle, über unsere inneren Prozesse, unsere Denk- und Entscheidungsstrategien gibt uns die Möglichkeit, unser Nervensystem wirkungsvoller zu nutzen.

## 3. Chiasmus



Hier nutzen Sie die Zeit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen Ihnen zum Auffinden von Ressourcen zur Verfügung. Sie können in Ihrer Geschichte nach erfolgreichen Lösungen forschen, sie können die Geschichte anderer Leute als Quelle erfolgreichen Vorgehens heranziehen. Sie können auch Benchmarking im Hier und Jetzt betreiben. Sogar Strategien und Szenarios für die Zukunft lassen sich nutzen. Die Möglichkeit, sich selbst als eine handelnde Person zu betrachten (Wechsel von der ersten in die zweite Position) und sich selbst feedback zu geben bringt nicht nur eine Erweiterung des eigenen Horizontes, sondern auch eine Erweiterung des Handlungspotentials mit sich. Diese Erweiterung der persönlichen Kompetenz ist eine Ressource, die in diesem Augenblick gewonnen wird.

## 4. Chiasmus



Jetzt geht es um das Einfügen der gefundenen Ressource in den alltäglichen Handlungsprozess. Aus der Psychologie kennen wir den Begriff des Probehandelns. Das Ausprobieren und Einfügen einer Handlung in einen neuen Kontext. Die dissoziierte Position eignet sich hervorragend dazu, dem alltäglichen Handlungsrepertoire neue Ressourcen hinzuzufügen.

In kleiner Merkspruch wird Ihnen helfen, die vorgestellten Positionen zu erinnern:

Dissoziiert planen, assoziiert machen,  
feedback geben und Ressourcen anlachen.

Das Lachen ist in Verbindung mit den Ressourcen besonders wichtig. Ihre Neurologie wird Sie dann unterstützen, gute Ressourcen zu finden, wenn Sie lachen. In einem einfachen Bild ausgedrückt sucht Ihr Nervensystem immer in verschiedenen Speichern nach Ressourcen oder Problemen. Wenn Sie selbst in einem Gefühl verharren, das Ihnen unangenehm und lästig ist und aus diesem Gefühl heraus ihr Nervensystem befragen, dann wird Ihnen Ihr Nervensystem tausend Beispiele misslicher Situationen liefern. Befragen Sie Ihr Nervensystem aber aus einem Zustand der Freude, so liefert es Ihnen Erfreuliches. Sie können diese kleine Weisheit einfach überprüfen, indem Sie sich erinnern, wie Sie die Welt erleben, wenn Sie verliebt sind. Die Tage erscheinen hell und freundlich, selbst wenn es regnet. Die Menschen um Sie herum erscheinen attraktiv und Sie könnten sich an einem Tag noch drei mal mehr verlieben, die Welt erscheint als die Schönste aller Welten. Schuld daran ist Ihr innerer Zustand, die Präsenz Ihrer guten Gefühle.

Wir sprachen von der Quadratur des Kreises. Die chiasmatische Vermittlung der vier Positionen des Quadrats läßt einen ökologischen Kreis entstehen. Ganz rund läuft dieser quadrierte Kreis allerdings nicht. In seiner Verwendung produziert er so viele Unterschiede, die wieder Unterschiede machen, daß sich nicht nur Hin- und Rückweg voneinander unterscheiden, sondern auch jeder neue Weg durch den Kreis. Ich Coaching wollen wir ja genau das. Wir wollen Unterschiede machen. Unterschiede zum dargelegten Problem.

© 1998 - 1999 Franz Stowasser