

MODUL 2B - STIMMEN & ANTEILE

Wir haben verschiedene Stimmen oder Anteile in uns, mit denen wir in den inneren Dialog gehen. Wir nutzen sie, um mit uns selbst zu sprechen. Das können wir auf stärkende oder belastende Weise tun. Im Coaching geht es darum, die Stimmen auf selbst-stärkende Weise zu nutzen. Genauso nutzen wir diese Stimmen natürlich auch in der Kommunikation mit anderen. Auch hier geht es darum, die für unsere/n Coachee dienlichste Zusammensetzung der Stimmen/Anteile zu finden.

Die Miss-Wahl

Ich nutze gern mit einem Augenzwinkern den Begriff "Miss Soundso", wenn ich mich auf eine Stimme / einen Anteil beziehe. Hier eine beispielhafte Sammlung der Stimmen, die wir in uns tragen:

Miss Kontroletti "Ich muss alles wissen, kontrollieren"

Miss Effizient "Ich muss immer was nützliches tun, alles muss sinnvoll sein"

Miss Antrieb "Streng dich mehr an. Du hast noch nicht genug getan."

Miss Perfekt "Ich muss perfekt sein. Das ist nicht gut genug. Fehler dürfen nicht sein."

Miss PeoplePleaser "Ich muss es allen Recht machen. Andere müssen gut über mich denken"

Miss Katastrophe "Es wird eine Katastrophe passieren. Ich werde am Arsch sein."

Miss Selbstmitleid "Ich schaffe es einfach nicht. Es ist alles zu viel. Ich bin so arm dran."

Miss (Selbst)Kritiker "Das hätte besser laufen müssen. Ich habe das so unterirdisch gemacht"

Miss Ohrfeige "Ich bin so dumm. Wie kann man nur so nutzlos sein."

Miss Zuversicht "Das wird schon gut gehen. Das Leben ist für mich."

Miss Erfahrung "Eine ähnliche Situation vor 2 Jahren habe ich gemeistert, so auch diese."

Miss Liebevoll "Egal, was ist, ich habe mich lieb und gebe mir jetzt eine Umarmung"

Miss Pragmatisch "Wenn ich den Job verlieren sollte, such ich mir was Neues. Ist eh besser, weil..."

Miss MutMacherin "Kopf hoch. Schau mal auf dein Ziel. Wenn du weitergehst, wirst du es erreichen!"

Miss Improvisation "Wenn was schief geht, wird mir was einfallen. Kreativer Spielraum"

Miss Abenteuer "Ganz schön aufregend in meinem Leben! Ich bin gespannt, auf diese Challenge"

Miss Humor "Wer hat mich denn in diesem Zirkus ausgesetzt? Alles nicht meine Affen, ich kauf jetzt keine Bananen mehr."

Miss Lösungsorientiert "Letztes Mal habe ich Anne gefragt, ich bitte sie um Hilfe"

Miss Rückzug/Trotz "Dann spiele ich nicht mehr mit. Dann mache ich jetzt gar nichts mehr."

Miss Widerstand "Ja, aber..."

Die Stimmen der Gewaltfreien Kommunikation

"Wolf" = Angriff, Aggression, vehement, laut, bedrohlich, dominant...

"Schaf" = Selbstmitleid, Ohnmacht, leise, jammernd, gelähmt, unentschlossen...

"Giraffe" = Herzensenergie, Wohlwollen, Freundlichkeit, Überblick, lösungsorientiert, erwachsen...

Andere Assoziationen

Du kannst im Prinzip jedes "Bild" wählen, das ein Team in den Sinn holt, in dem die Teammitglieder unterschiedliche Bedeutung haben, z.B. Fußballmannschaft, Film-Set, Firma etc.

Lass deiner Phantasie freien Lauf - oder lade deine/n Coachee ein, phantasievoll zu sein.

Anwendung

Bei der Anwendung geht es darum, festzulegen, was die Ist-Situation ist, also: Welche Stimmen / Anteile gerade laut sind, welche leise? Auf welche du hörst, welchen du stattdessen folgen möchtest? Welcher Anteil sieht Probleme und welcher Lösungen? Usw.

Und darum, festzulegen, wie die Inneren Stimmen für deinen Coachee förderlicher genutzt werden können, also: Welche Stimme willst du leise drehen? Auf welche Stimme mehr hören? Welche Stimme kann auflockern und Angst nehmen? Welcher Anteil findet eine Lösung? Usw.