

MODUL 5A - LEITFADEN GEGENÜBERSTELLUNG

Kann angewendet werden für einen Konflikt, den die Coachee mit einer anderen Person hat und der nicht in einem direkten Gespräch geklärt werden kann.

Wir arbeiten vor allem daran, dass unsere Coachee in sich Frieden finden kann. Es können sich auch konkrete Handlungsschritte ergeben, aber sie sind nicht unbedingt im Vordergrund dieses Tools.

Schritt 1 - Vorbereitung

Erkläre deiner Coachee, dass du jetzt systemisch mit ihr arbeiten wirst - also die Informationen, die im Feld gespeichert sind "anzapfen" wirst. Deine Coachee braucht 3 Stühle und 2 unbeschriftete Zettel.

Schritt 2 - Anliegen klären

Lass dir von deiner Coachee erklären, welcher Konflikt geklärt werden soll. Legt fest, wie sich die Coachee am Ende der Session fühlen möchte. Wichtig: Wir fragen NICHT explizit nach einer Lösung, denn die würde sonst vom Verstand vorgegeben - und den wollen wir in diesem Tool weitestgehend ausser Acht lassen

Schritt 3 - Elemente bestimmen

Deine Coachee beschriftet einen Zettel mit dem eigenen Vornamen. Lass sie den Zettel zwischen die Handflächen nehmen und erkläre ihr: *"Bezogen auf dich lässt du jetzt alle Energien, Informationen, Daten und Fakten, Dynamiken und alles was sonst noch wichtig ist, um hier und jetzt eine positive Veränderung herbeiführen zu können, in dieses Blatt Papier fließen. Du musst nicht wissen, wie das geht. Der Verstand darf dabei aussen vor gelassen werden. Über das Feld holst du alles, was jetzt wichtig ist und speicherst es im Papier ab. Vielleicht fühlst du dabei ein Kribbeln oder Wärme oder was anderes in den Handflächen. Vielleicht fühlst du auch gar nichts. Genauso, wie es jetzt ist, ist es richtig."*

Dann legt deine Coachee den Zettel auf den Stuhl, der sie repräsentiert.

Nun beschriftet deine Coachee den zweiten Zettel mit dem Namen des Gegenübers. Sie geht genauso vor wie soeben beschrieben und legt das Papier auf den Stuhl, der das Gegenüber repräsentiert.

Schritt 4 - Systemische Bestandsaufnahme Coachee

Deine Coachee setzt sich auf den Stuhl, der sie repräsentiert. Bitte sie: *"Schau jetzt auf Leo (nutze den Namen des Gegenübers) und sag mir, was du fühlst, welche Impulse kommen hoch. Kommen dir Äusserungen in den Sinn."*

Mach dir Notizen

Wichtig: Die Aussagen, die die Coachee und später das Gegenüber nun sagt, können "logisch" sein, wenn du die Konfliktsituation im Sinn hast. Es kann aber auch "unlogisch" sein, da wir nicht im Verstand unterwegs sind sondern im Feld.

Schritt 5 - Kurze Neutralisierung

Lass deine Coachee vom Stuhl aufstehen, kurzes Händeschütteln und durchatmen. In diesem Tool gerne zügig, damit der Charakter eines Dialogs erahnt wird.

Schritt 6 - Systemische Bestandsaufnahme des Gegenübers

Erinnere deine Coachee: *"Du bist jetzt an Leos Feld angezapft. Du sprichst jetzt nicht mehr als du selbst sondern als Leo - ich spreche dich jetzt mit Leo an. --- Leo, schau mal auf Uli und sag mir, was du fühlst, welche Impulse kommen hoch. Kommen dir Äusserungen in den Sinn."*

Mach dir Notizen

Schritt 6 - Kurze Neutralisierung

Lass deine Coachee vom Stuhl aufstehen, kurzes Händeschütteln und durchatmen. In diesem Tool gerne zügig, damit der Charakter eines Dialogs erahnt wird.

MODUL 5A - LEITFADEN GEGENÜBERSTELLUNG

Schritt 7 - Beratung

Bitte deine Coachee in die Beraterecke. Besprecht das Gehörte. Vielleicht ergibt sich daraus bereits eine Erkenntnis.

Schritt 8 - Coachee empfängt aus dem Feld

Lass deine Coachee wieder auf ihrem Platz sitzen und sich einspüren. Frag nach: *"Jetzt, wo du Leo gehört hast, was hat sich in dir verändert?"* Rufe deiner Coachee ggfs. in Erinnerung, was Leo gesagt hat, als er auf sie geschaut hat.

Hinweis: In der systemischen Arbeit fragen wir häufig "Was hat sich verändert", um einen Verlauf deutlich zu machen.

Mach dir Notizen. Dann fordere deine Coachee auf: *"Was wünschst du dir von Leo. Sag Leo, welche Wünsche oder Forderungen du an ihn hast"* Hilf ggfs. bei der Formulierung. Deine Coachee darf so sprechen, als säße Leo wirklich vor ihr.

Schritt 9 - Kurze Neutralisierung

Lass deine Coachee vom Stuhl aufstehen, kurzes Händeschütteln und durchatmen. In diesem Tool gerne zügig, damit der Charakter eines Dialogs erahnt wird.

Schritt 10 - Gegenüber empfängt aus dem Feld

Lass deine Coachee auf Leos Stuhl Platz nehmen und sich einspüren. Frag nach: *"Jetzt, wo du Uli gehört hast, was hat sich in dir verändert?"* Rufe deiner Leo ggfs. in Erinnerung, was Uli gesagt hat.

Mach dir Notizen.

Dann fordere Leo auf: *"Was wünschst du dir von Uli. Welche Wünsche oder Forderungen hast du an Uli?"*

Schritt 11 - Beratung

Bitte deine Coachee in die Beraterecke. Besprecht das Gehörte. Finde mit Uli Perspektiven, die ihr Ruhe geben oder finde ggfs. Lösungsschritte.

Schritt 12 - 2. Runde: Coachee empfängt aus dem Feld

Wiederhole Schritt 8

Lass Uli nun Dinge sagen, die sich aus der Besprechung ergeben haben, hilf ihr ggfs. bei der Formulierung: *"Leo, ich wünsche mir mehr Wertschätzung. Ich wünsche mir, dass du freundlicher auf mich blickst etc."*

Schritt 13 - Kurze Neutralisierung

Lass deine Coachee vom Stuhl aufstehen, kurzes Händeschütteln und durchatmen. In diesem Tool gerne zügig, damit der Charakter eines Dialogs erahnt wird.

Schritt 14 - 2. Runde: Gegenüber empfängt aus dem Feld

Wiederhole Schritt 10

Lass Leo nun Dinge sagen, die er empfindet, hilf ihr ggfs. bei der Formulierung.

Schritt 15 - Kurze Neutralisierung

Lass deine Coachee vom Stuhl aufstehen, kurzes Händeschütteln und durchatmen. In diesem Tool gerne zügig, damit der Charakter eines Dialogs erahnt wird.

Schritt 16 - Beratung

Bitte deine Coachee in die Beraterecke. Besprecht das Gehörte. Finde mit Uli Perspektiven, die ihr Ruhe geben oder finde ggfs. Lösungsschritte.

MODUL 5A - LEITFADEN GEGENÜBERSTELLUNG

Schritt 17 - Systemische Ordnung herstellen

Bitte Uli wieder auf ihren Stuhl. Erkläre ihr: *"Sag Leo nun, was noch offen ist und was du unbedingt sagen möchtest."* - Frag nach: *"Was verändert sich in dir durch das Gesagte, Uli?"* - Dann erkläre: *"Wir stellen nun in dir die systemische Ordnung her. Ich gebe dir dafür einige Ritualsätze, die ich dich bitte laut zu wiederholen"*

Ritualsätze

Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung (an unserem Konflikt)

Ich gebe dir deinen Teil der Verantwortung (an unserem Konflikt) zurück.

(Gerne nutze für diesen Satz eine Geste der Rückgabe)

Lass Uli nun Leo gegenüber den Kopf neigen - so als ob sie sich leicht verbeugt.

Leo, ich achte dein Schicksal. Ich achte deine Lebensstrategien, auch wenn sie mir nicht gefallen.

Ich achte dich als Person.

Wichtig: Das ist keine Geste, die Uli klein machen soll! Es geht darum, den anderen anzuerkennen, damit die Ordnung hergestellt wird.

Lass Uli nun den Kopf wieder heben und sagen:

Ich befreie mich von der Energie, die mir Leid verursacht hat.

Ich bleibe mir treu. Ich erkenne meinen Wert. Ich bin richtig, wie ich bin, und gehe meinen Weg.

Ich bin frei - in allen Dimensionen und Ebenen.

Frage ab, wie es Uli nun geht - sie sollte das Gefühl haben, dass sie eingangs genannt hat.

Falls sich dieses Gefühl noch nicht einstellt, wiederhole die Ritualsätze und unterstütze ggfs. - Lass dabei deiner Phantasie freien Lauf. Vielleicht stellst du ihr einen **Engel** an die Seite; spielst ein **Lied** ab; findest ein passendes **Symbol**, das sich Uli vorstellen kann; lässt eine **Farbe** auftauchen, die Uli einatmen kann; lass sie einen weiteren Zettel schreiben mit einer **Ressource**, die ihr hilft (z.B. Selbstbewusstsein, Geduld o.ä.);

Gib Uli gern eine Hausaufgabe, um dieses Gefühl nun in den Alltag zu übernehmen.

Varianten der Gegenüberstellung

Man kann natürlich **alle möglichen Personen** auf den "Stuhl gegenüber" setzen: eine Freundin, den Partner, die Nachbarin, den eigenen Vater...

Desweiteren kann man dieses Tool auch mit **Körperteilen, Projekten o.ä.** anwenden. Dann "spricht" man z.B. mit dem, was die Krankheit eines Körperteils zu sagen hat oder was das Projekt sich wünscht.

Hinweis: Wenn man die/den Partner*in auf den Stuhl gegenüber setzt, kann es auch sein, dass die/der Partner*in einen Konflikt fortführt, der eigentlich mit einem **Elternteil** der/des Coachees besteht. Wenn man das irgendwie bemerkt, kann man den Zettel austauschen und stattdessen "Mama" oder "Papa" drauf schreiben - oder eben die Bezeichnung, mit der die Coachee die eigenen Eltern anspricht.

Ritualsätze bei der Gegenüberstellung mit Eltern

Ich danke dir für das Geschenk des Lebens, das du mir gemacht hast. Ich nehme das Leben von euch - mit allem, was dazugehört. In Dankbarkeit für mein Leben gehe ich meinen eigenen Weg.

Deine Themen gehören dir. Ich habe deine Last aus Liebe für dich getragen, doch bin ich nicht für dich verantwortlich. Ich bin die Kleine, du bist die/der Große. Ich achte dein Schicksal und deine Entscheidungen. Ich gebe dir deine Verantwortung zurück.