

MODUL 5B - LEITFADEN

SYSTEMISCHE PROBLEMLÖSUNG

Schritt 1 - Anliegenklärung

Kläre, welches Ziel deine Coachee hat. Und wie sich die Zielerreichung anfühlen würde.

Tipp: Du kannst die Skala-Abfrage nutzen, z.B. *"Wie sehr ist das Gefühl jetzt bereits in deinem Leben"*

Oder du kannst die Person eine Figur, ein "Manschgerl" vorstellen lassen, z.B. *"Wie sehr ist dieses Gefühl aktuell in deinem Leben vorhanden - wenn du dich als Figur vorstellst, wie viel von der Figur wäre dann mit dem Gefühl gefüllt? Von den Fusssohlen bis zu den Sprunggelenken oder Knien oder bis zum Bauchnabel oder Hals oder..."*

So kannst du am Ende den Grad der Veränderung benennbar machen.

Wenn du mit "Zettelankern" arbeiten möchtest, kannst du deinen Coachee auch das Ziel auf einen Zettel aufschreiben und sich einfühlen lassen. Oder du als Coach kannst das Ziel auf einen Zettel schreiben, damit du dich mit dem Feld des Ziels verbinden kannst. Dafür kannst du entweder nur das Wort "Ziel" oder "Uli's (Vorname deines Coachees) Ziel" oder "Buch schreiben" etc. auf den Zettel schreiben. Deine innere Klarheit ist in diesem Fall wichtiger als die genaue Benennung des Zettels.

Schritt 2 - Problem benennen

Lass dir von deinem Coachee das Problem schildern. Höre genau zu, denn es wird die Aufschluss geben über die Funktion des Problems / den Sekundärnutzen. Stelle Fragen, wie z.B.

"Wie wirkt sich das auf deinen Alltag aus. - Woran bemerkst du das? - Wie spielt sich das ab? - Nenn mir ein Beispiel, damit ich es mir besser vorstellen kann. - Wann tritt das Problem auf? - Wie fühlt sich das körperlich an? - Was denkst du dann? usw. usw."

Auch hier kannst du ggfs. einen Zettelanker mit dem Wort "Problem" oder "Uli's Problem" nutzen.

Schritt 3 - Wurzel erkunden (optional)

Dieser Schritt ist optional. Du untersuchst mit deinem Coachee, woher das Problem stammt, wann sie es zum ersten Mal erfahren hat, wieso es Bestandteil ihres Lebens wurde, indem du z.B. die Timeline nutzt oder fragst, wer deiner Coachee das vorgelebt hat / vom wem sie es abgeschaut hat.

Auch hier optional: "Wurzel" oder "Der Ursprung des Problems" o.ä. auf den Zettelanker schreiben - entweder vom Coachee, so dass der sich ans Feld der Wurzel andockt oder du selbst, damit du die Energie des Problems noch mehr einlädst, sich zu zeigen und du quasi passende Fragen "empfängst"

Schritt 4 - Funktion des Elements / Sekundärnutzen herausfinden

Das Problem, das deine Coachee an der Erreichung ihres Ziels hindert, ist ein Element ihres Systems und verfolgt einen Nutzen, eine Funktion, einen Sekundärgewinn. In diesem Schritt gehst du in Kontakt mit dem Element (einem inneren Anteil deiner Coachee) und "besprichst" mit diesem Anteil, welche Funktion er verfolgt. Zum Beispiel durch Fragen wie:

"Weshalb bist du da?" - "Wovor willst du Uli beschützen?" - "Was ist denn, wenn XXX eintritt?" - "Welche Gefahr willst du vermeiden?" - "Warum wäre das schlimm?"

Du kannst dich hier an den Grundbedürfnissen orientieren, die jeder Mensch hat. Der Sekundärgewinn hat die Funktion, diese zu befriedigen (was bisher in der Realität des Coachees auf eine Weise geschieht, die das eigene Wohlbefinden und Vorankommen verhindert - daher bringt deine Coachee das Thema mit in die Coaching Session und möchte es verändern)

Schritt 5 - Veränderung des Anteils

Gehe nun in den Veränderungsprozess mit dem bisher noch ziel-verhindernden Anteil, du kannst dazu verschiedenste Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel:

MODUL 5B - LEITFADEN

SYSTEMISCHE PROBLEMLÖSUNG

- Erkläre dem Anteil, dass es damals dienlich war, aber die heutige, erwachsene Coachee sich darum kümmert - und sie das kann
- Nimm dem Anteil die Verantwortung ab und erkläre ihm, dass die erwachsene Coachee sämtliche Konsequenzen aus ihrem Handeln klären kann
- Lass den Anteil verstehen, weshalb es wichtig ist, dass deine erwachsene, reife Coachee nun tut, was sie vorhat. Lass ihn verstehen, welche Unterstützung er sein kann, wenn er "mitzieht"
- Nutze das Tool "Angenommen, dass bzw. Future Self" - so lässt du den Anteil "die Zukunft schmecken"
- Frage den Anteil, was die erwachsene Coachee tun muss, worauf sie achten muss oder was sie nicht übersehen darf etc., damit der Anteil beruhigt und supportive sein kann
- Kläre, welches Ziel deine Coachee hat. Und wie sich die Zielerreichung anfühlen würde.

Schritt 6 - Ressource mitgeben

Dieser Schritt geht Hand in Hand mit dem vorherigen. Lass dir intuitiv einfallen bzw. "empfange aus dem Feld", was dem Anteil helfen würde, zum Beispiel:

- Welche anderen Krisen hat "dein Mensch" (die erwachsene Coachee) schon überwunden, was auch in dieser Situation helfen würde?
- Schicke einen hinderlichen Gedanken "ins Licht"
- Lass den Anteil auf eine Leinwand schauen und die befürchtete Szene anschauen - und wie könnte sie umgeschrieben werden, so dass der Anteil dem Ziel zustimmen kann?
- Lass den Anteil etwas Übernommenes zurückgeben (z.B. ein Verhalten an die Mutter oder eine Verantwortung an den Vater etc.) - du kannst dazu den Blumenkranz als Tool nutzen
- Lass den Anteil eine Qualität benennen würde, die ihm helfen würde, und diese Qualität darf "eingeatmet" werden
- Schick einen Engel, ein Symbol, ein Krafttier, einen Zauberspruch etc. dazu
- Lass den Anteil ein Zaubercap oder Flügelschuhe etc. anziehen - oder vllt. wünscht er sich auch, dass "sein Mensch" (deine Coachee) das anziehen möge

Schritt 7 - Ergebnis abfragen

Frag den Anteil, ob die Coachee nun das Ziel ins Auge fassen kann. Wenn er dazu ja sagen kann (es muss nicht 100% sein, es ist ok, wenn noch ein paar Zweifel da ist, aber grundsätzlich sollte er zustimmen), dann frag deine Coachee: "Wie fühlst du dich jetzt mit deinem Ziel." - Du kannst auch die Skala oder das "Manschgerl" nutzen, um die Veränderung zu benennen

Schritt 8 - Handlungsschritt / Hausaufgabe

Lass deinen Coachee einen klaren Handlungsschritt benennen, den sie nun gehen wird.
Gib ihr ggfs. eine Hausaufgabe