



Alles eine Frage der Perspektive!

**Musterunterbrechung
und
Perspektivenwechsel
im Coaching**

Simon Lebenstedt

Inhalt

- Definition

- Anwendung im Coaching

- Tools und Interventionen

Definitionen

Definition Musterunterbrechung (im Nlp auch Separator genannt):

Ein Separator ist eine Musterunterbrechung.

Einen Separator erreicht man, indem man etwas sagt oder tut, das den Anderen in seinem gegenwärtigen Muster unterbricht. Ein einfacher Separator ist die Frage nach der Uhrzeit oder eine unerwartete Bewegung oder Berührung.

Ein Separator kann eingesetzt werden, um

- eine Verwirrung zu erzeugen und eine Trance einzuleiten,
- ein Muster zu unterbrechen, jemanden aus einem Stuck State herauszuführen und eine Reorientierung in die Gegenwart zu erreichen,
- ein Thema zu wechseln, z. B. bei Menschen, die einen kaum zu bremsenden Redefluss haben,
- eine partielle Amnesie hervorzurufen.

Der Separator verdient eine besondere Betrachtung. Er ist eines der wichtigsten Elemente im NLP und in vielen Psychotherapieformen, wie z. B. der Hypnose.

(Quelle: <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/separator>)

Im Kontext des Coaching geht es mir speziell um das Thema kontraproduktive Denkmuster sowie Verhaltensweisen zu unterbrechen um so den Prozess überhaupt fortführen zu können.

Definition Perspektivwechsel: Wie geht das denn?

Laut Definition ist ein Perspektivwechsel (gebräuchlich auch: *Perspektivenwechsel*) zunächst nichts anderes, als eine **Veränderung der eigenen Sichtweise**, um ein bestehendes Problem zu lösen. Die Idee dahinter: Wer nicht weiter kommt, sucht die Lösung durch einen anderen Blickwinkel und gewinnt so – buchstäblich – eine völlig neue Sicht. Durch das Verändern der Anschauung bekommen wir Anregungen zur Problemlösung oder neue Einsichten, die wir mit den bisherigen Denkweisen und Bewertungen nicht (so schnell) hätten finden können.

Häufige **Synonyme** sind: *Gesinnungswandel, andere Betrachtungsweise, neue Anschauung, Standpunktveränderung*. Kurz: Es geht bei einem Perspektivwechsel darum, **bekannte Dinge in neuem Licht zu sehen**, subtile Unterschiede wahrzunehmen oder neue Eigenschaften an einer Person oder einer Sache zu erkennen.

Das Problem hinter dieser Bedeutung: Damit ein Perspektivwechsel möglich wird, muss die **eigene Sichtweise zunächst als beschränkt, verengt oder gar falsch erkannt** werden. Oder anders formuliert: Voraussetzung für einen Perspektivwechsel ist die Erkenntnis: „*Ich weiß, dass ich nichts weiß*“ sowie die Offenheit und **Bereitschaft, sein Denken verändern zu lassen**. Wer nur Recht behalten oder sich in seiner Weltanschauung bestätigt sehen will, ist zu einem Perspektivwechsel nicht fähig. Oder wie ein Sprichwort fragt: „*Was will der Blinde mit einer Laterne?*“

(Quelle: <https://karrierebibel.de/perspektivwechsel/>)

Anwendung im Coaching

Mir ist aufgefallen, dass es im kompletten Coaching verlauf fast ausschließlich um das Thema Musterunterbrechung und Perspektivwechsel geht. Natürlich müssen Grundlegende Voraussetzungen stimmen, doch ab dem Zeitpunkt an dem diese stehen versucht ein Coach dauerhaft die Welt des Client zu verstehen, diese Denkmuster durch wirkungsvolle Techniken zu unterbrechen und dem Client in seiner Welt durch gezielte Impulse die Möglichkeit zu geben neue Perspektiven einzunehmen.

Durch diese neuen Perspektiven kann ein Client es schaffen neue / andere Lösungen zu entdecken um so seine Hürden zu meistern.

Doch fangen wir bei den grundlegenden Voraussetzungen an! Um ein gutes Coaching durchführen zu können sind einige grundlegende Dinge zu erfüllen.

Es geht schon los mit dem Beziehungsaufbau. Vom Erstkontakt bis zum Einstieg, sowie während des Coaching ist ein Coach damit beschäftigt eine gute Beziehungsebene zu erreichen und zu halten. Vertrauen, Respekt, Sympathie, Humor und noch viele andere Punkte sollten dabei erfüllt sein um im Kontakt mit dem Client zu sein. Sobald Kontakt hergestellt und gehalten werden kann, ist eine gute Zusammenarbeit viel eher gewährt.

Eine weite wichtige Grundvoraussetzung ist die Haltung gegenüber sich selber und gegenüber des Client. Die innere eigene Haltung kann den Coachingprozess entscheidend verändern. Hierzu gehören einige förderliche Eigenschaften wie: Die innere Einstellung für den Prozess verantwortlich zu sein, seiner fachlichen Kompetenz und Intuition zu vertrauen, Augenhöhe wahren zu können...

Diese und viele andere Kompetenzen können in der Haltung angenommen und widergespiegelt werden. Die Haltung selber ist erst mal nicht offensichtlich, trotzdem ist diese spürbar für den Client und auch für den Coach da der Prozess im besten Fall mit einer gewissen Leichtigkeit voran getrieben werden kann.

Die letzte Voraussetzung die ich hier erwähnen möchte ist die Auftragsklärung. Sie ist darum so wichtig, da man ohne eine eindeutige Richtung kein Ziel erreichen kann. Im Falle das die Auftragsklärung nicht eindeutig ist, können viele Parameter gegen die Zielerreichung arbeiten. Beispiele dafür wären:

- Der Auftrag ist nicht selbst erreichbar. Anders ausgedrückt eine andere Person soll sich grundlegend ändern.
- Coach und Client sind nicht in der gleichen Realität unterwegs. Beide reden von anderen Dingen.
- Der Auftrag ist zu groß und verstrickt.
- Es gibt ein vorgeschobenes Problem welches allerdings nicht das wahre Anliegen des Client ist.
- Der Client erwartet einen anderen Ablauf, als der Coach erfüllen kann (als Berater zu fungieren)

– usw.

Dies sind nur wenige Dinge die bei der Auftragsklärung dazu führen, dass der Coachingprozess nicht voranschreitet.

Das interessante bei der Auftragsklärung ist, dass diese eine ganze Coachingsitzung einnehmen kann und sogar sich über den kompletten Coachingprozess hinausziehen kann. Oftmals weiß der Client selber nicht, worin sein Problem liegt und somit muss dafür auch ein Prozess durchlaufen werden um dies ausfindig zu machen. Der Coach bedient sich hierzu gewisser Fragetechniken und vielleicht sogar schon einiger Interventionen die dazu dienen sollen das Anliegen so gut es geht klar zu deklarieren. Oftmals lässt sich die Auftragsklärung und der eigentliche Coachingprozess nicht voneinander trennen, sodass es auch passieren kann, das mit der Klärung des Auftrages das Anliegen schon für den Client quasi gelöst ist.

Das interessante dabei ist, in der Auftragsklärung werden schon Muster unterbrochen und Perspektiven gewechselt. Fragen wie „Was wäre anders, wenn die Herausforderung xy gemeistert ist?“ leiten eine kurze Musterunterbrechung ein und auch schon eine andere Perspektive. Sobald der Auftrag geklärt ist und der eigentliche Coachingprozess voll in die Wege geleitet wird geht es aus meiner Erfahrung und Beobachtung danach dauerhaft um Musterunterbrechung und Perspektivwechsel.

Da Coaching ein individueller Vorgang ist und es nur wenige klare Muster im Ablauf gibt kann ich hierbei nur einige Beispiele nennen. In diesen geht es Bewusst oder Unbewusst darum dem Client eine Möglichkeit zu geben seine alten Denkmuster zu unterbrechen. Diese Unterbrechung führt zwangsläufig zu einer anderen Perspektive.

Nehmen wir die Fragen über die Muster des Gelingens. Im ersten Moment könnte angenommen werden, das durch die Ressourcenorientierung die alten Denkmuster bestehen bleiben. Doch auch hier verbirgt sich schon eine Musterunterbrechung! Der Client ist in seinem Denkmuster und schafft es nicht sein Anliegen zu lösen, in diesem Zustand wird er höchstwahrscheinlich Problemorientiert sein. Mit der Frage „Gabe es Situationen in denen Sie es schon einmal geschafft haben xy zu lösen?“ unterbricht man den Problemfokus und wechselt in die Perspektive der Lösungsorientierung. Natürlich ist dies nicht die einzige Frage. Welche Fragetechniken und Interventionen die optimale Lösung bieten hängt stark vom individuellen Prozess, Client und Coach ab. Hierbei ist auch oft eine Kombination aus ausprobieren, aufmerksamen beobachten und zuhören die bestmögliche Wahl. Falls ein Client gut auf eine Intervention oder Spezielle Fragetechnik reagiert und voranschreitet = Mehr davon, falls der Prozess ins stocken gerät oder stehen bleibt = weniger davon.

Wie gut ein Client im Denkmuster unterbrochen wird hängt davon ab wie gut die Frage oder Intervention im Prozess gewählt wurde. Zusätzlich ist es

wichtig, dass auch der Client eine gewisse Bereitschaft mit dich bringt. Falls ein Mensch sich nicht öffnen will oder die Intention hat die Perspektive zu wechseln, kann man als Coach noch so viele Möglichkeiten und Impulse bieten und wird keinen schritt weiter kommen. Daher sollte ein guter Kontakt bestehen.

Im Falle, das Client und Coach in einem guten Kontakt sind, die Bereitschaft beim Client vorhanden und der Coach ein gutes feeling für die richtigen Fragen und Interventionen hat, steht der Lösung nur noch ein wenig Zeit und Denkarbeit im Weg. Durch den wechsel der Perspektive muss man zwangsläufig ein anderes Denken annehmen und so wird auch irgendwann eine Lösung dabei sein.

Hierbei finde ich ein Zitat schön, jedoch kenne jedoch leider den Verfasser nicht:

„Jede neue Information und jeder neue Impuls verändert unsere Denken. Somit ist es nicht möglich etwas nochmal ganz genau so zu Erleben, zu Durchdenken oder Wahrzunehmen.“

Basierend auf diesem Impuls ist es uns nicht möglich die selbe Situation nochmal identisch zu durchleben. Somit ist alles was im Coaching, in Interaktionen und generell im Leben passiert ein automatischer Perspektivwechsel.

Tools und Interventionen

Die Palette an Tools, Fragen und Interventionen ist riesig und wahrscheinlich so groß, dass man diese gar nicht alle auflisten kann. Selbst bei der Musterunterbrechung, sowie für den Perspektivwechsel ist fast jedes Tool und jede Intervention geeignet.

Dabei sollte man noch erwähnen ohne zumindest kurzzeitige Musterunterbrechung ist kein Perspektivwechsel möglich.

Einige Beispiel folgen:

- Paradoxe Fragen
- Ressourcenorientierte Fragen
- Fragen nach Muster des Gelingens
- Fragen zur Unterschiedsbildung
- Dissoziative Fragen
- Intervention inneres Team

- Intervention das Wertequadrat
- Timeline Arbeit
- Wunderfrage
- Tetralema
- Zirkuläre Fragen
- Hypothetische Fragen
- Skalenarbeit
- Metaphernarbeit
- Externalisierung

Dies sind einige Der Techniken die verwendet werden können. Die Techniken sind natürlich nur Erfolgsversprechend, wenn die Grundvoraussetzungen erfüllt sind und diese gezielt eingesetzt werden. Keine Technik hilft dabei dem Client zu helfen, wenn diese nicht passt und die Umgebung nicht stimmt.