

# ICH BIN

DIE DYNAMIK DER WECHSELWIRKUNG WIE INNEN SO AUSSEN

Facharbeit systemisches Coaching, Christiane Diehl

## ICH BIN

### Und ich entscheide wer ich bin.

Meine Veranschaulichung zu der wechselseitigen Wirkung von dem System innen mit dem System außen.

Die Lösung liegt nicht im Außen und schon gar nicht im Problem.

Die Lösung liegt zu jeder Zeit in mir und nur ich entscheide und kann das entscheiden, ob ich sie sehe, wann ich sie sehe, wie und in welcher Form ich sie annehme.

Wenn mir bewusst wird, ich bin die Summe dessen was in mir ist, erschaffe ich mir die Möglichkeit des Perspektivenwechsel.

Ich bin in der Lage mein Leben in die Hand zu nehmen, anzunehmen und mir bewusst zu machen, dass meine Realität auch immer in der Betrachtung meiner dazugehörigen Emotionen liegt, meiner Glaubenssätze, Werte und Bedürfnissen.

Die Reise zu mir ermöglicht mir Bewusstwerdung dessen, was mich ausmacht. Je besser ich mich kenne, desto mehr Verständnis entwickle ich für meine Handlungen. Je achtsamer ich mit mir bin, desto achtsamer kann ich im äußeren Kontext agieren.

Die Ausbildung zum systemischen Coach, hat mir eine umfangreiche und theoretische Brandbreite an Methodischen Umsetzungen, Fragetechniken, praktischen Übungen und Democoachings aufgezeigt, in denen ich unterschiedlich viele Erkenntnisse und AHA Momente erleben durfte.

DANKE an diese Stelle

Was mich nachhaltig mit am meisten beeindruckt, war der systemische Grundgedanke, wie ich ihn für mich verinnerlicht habe eine wertschätzende Grundhaltung mit der Orientierung an Ressourcen und Lösungen.

Das systemische Coaching bietet aus meiner Sicht augenscheinlich einfache Fragetechniken und Methoden die eine große Wirkung auf die Bewusstwerdung, dem eigenen Verhalten sowie die Wirkung und Komplexität im Miteinander haben. Die Handlungsfähigkeiten bewusst machen und Menschen aufzeigt, die Lösung liegt in dir!

## Einleitung

Meine Facharbeit bezieht sich nicht auf die Auseinandersetzung theoretischer Hintergründe einzelner Methoden im systemischen Coaching, sondern auf meine Interpretation der Dynamik

### Wie Innen so Außen

Die Wechselwirkung von dem **System in mir** mit dem **System außerhalb von mir** in Bezug auf das systemische Coaching anlehnend an zwei von mir durchgeführten praxisbezogenen Beispielen.

Beide Coachings haben im privaten Kontext und aufgrund der Tatsache, dass ich mich noch in der Ausbildung befinde, unentgeltlich stattgefunden.

Meine Coachees sind damit einverstanden namentlich erwähnt zu werden und stellen mir ihre gefertigte Skizze, Kunstwerk zur Verfügung in dem Wissen, das diese Arbeit an Dritte weitergeleitet wird und gegebenenfalls der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird.

Dieses Coaching fand in Anlehnung an das Modul Hypnosystemisches Coaching mit Holger statt.

Über die Bewusstwerdung welche Emotionen in meinem heutigen Verhalten sind möglicherweise geknüpft an Erfahrungen mit begleitet Emotionen aus meiner Vergangenheit. Während des Prozesses zeigte sich das mit beinbeziehen der Methode „das innere Team“ Schulz von Thun, als hilfreich.

Durch das Hinschauen, Hineinfühlen, innere Dialoge und das Visualisieren der Anteile, konnten wir einen Bezug auf das heutige Erleben schaffen, welches Luca einen Perspektivwechsel ermöglichte.

Indem er seine Einflussmöglichkeit erkannte eigenes Erleben wunschgemäß in seinen Sinnen erfolgreicher zu gestalten. Er erkannte seine Selbstwirksamkeit, die ihm ermöglichte, seinen

Fokus vom Problemerleben in die Lösung zu leiten.

Ich orientierte mich an der Annahme das jedes Erlebnis aus der Vergangenheit welches von einer starken Emotion begleitet ist zu jeder Zeit durch innere oder äußere reizte reaktiviert werden kann.

In meinem Coaching mit Victor und Alina zeigte sich das Werte- und Entwicklungsquadrat (Schulz von Thun) als Hilfreiche Methode.

Über die Bewusstwerdung des Eignen Bedürfnis und den dahinterliegenden Werten kamen beide in einen Prozess, der ihnen nicht nur ermöglichte mit ihren eigenen Werten in Harmonie zu sein, sondern auch einen harmonischen wertschätzenden Umgang mit dem jeweiligen Wert ihres Gegenübers zu kommen.

Beide Coaching basierten auf der Methode des aktiven Zuhörens unter Einbezug der Techniken des Pacing.

Das aktive Zuhören schafft durch das spiegeln des Gegenübers, spiegeln der Sachebene, der dahinterstehenden Emotion, des anpassen von Beispielsweise Sprachgebrauchs sowie der Tonlage (Pasing), eine offene wertschätzende Atmosphäre, die dem Coachee das Gefühl gibt, gesehen, gehört und in seinem Anliegen verstanden zu sein, was eine vertrauensvolle Basis des gemeinsamen Miteinanders ermöglicht.

Dem Coach verhilft das aktive Zuhören ebenso zu einer Sicherheit sein Gegenüber mit seinem Anliegen verstanden zu haben.

Gerade in Bezug auf die Emotion empfinde ist das Feedback des Coachee hilfreich, um auszuschließen, wenn auch unbewusst, in eigenen Emotionen abzugleiten.

Somit erschafft der Coach die Möglichkeit den Fokus bei seinem Coachee zu halten. Er regt den Coachee an in Selbstreflexion mit seinem Thema und der dahinterstehenden Emotion zu kommen. Darüber hinaus schafft die Technik des aktiven Zuhören die Gewissheit, verstehen wir das im Gesagten das Gleiche.

Der Beginn des Coachings ist auch immer der Beginn für den Coach zu reflektieren, Wer sitz mir gegenüber, was ist Sein Thema, welche Möglichkeiten ihm oder ihr, Wege der Lösung aufzuzeigen habe ich, sehe ich.

An dieser Stelle möchte ich deutlich machen wie wichtig eine Vernetzung mit Kollegen und oder themenbezogen fachlichen kompetenten Bereichen ist, um Themen die für mich eine eher belastende Situation darstellen oder meine Kompetenzen überschreiten, an geeignete Stelle weiter zu leiten. Sowie mit Hilfe von beispielsweise Supervision mich zu überprüfen ... bin ich auf dem richtigen Weg ... bzw. während des Prozesses, bin ich noch auf dem richtigen Weg ....

Eine Wertschätzende, Achtsame Haltung basiert immer auf der Verantwortung gegenüber einer Dynamik in Bezug auf dessen Thematik.

## **Wechselwirkung mit dem inneren System auf das äußere System anhand von äußeren Strukturen**

*„Die leitende Kraft“*

Umleiten des **Aufmerksamkeitsfokus des „Problems“** in die Fokussierung der Aufmerksamkeit **in die Lösung**

Cochee Luca 29, zu Zeit in Ausbildung zum Mediationslehrer, wohnhaft in Köln.

Der Erstkontakt hat über Telefon stattgefunden, indem Luca mir von seiner Unzufriedenheit in Bezug auf seine Ausübung als Mediationslehrer schilderte und mich um ein Coaching bat, von dem er sich eine Unterstützung erhoffte um aus dem wie er es nannte, Gedankenkarussell „Traumberuf“ und die damit verbundene Sicherheit zu kommen.

Die Methode des aktiven Zuhörens, so wie Inhalte des Pacing, schafften eine wertschätzende, vertrauensvolle Basis des gemeinsamen Coachings. Bei der Auftragsklärung geschildertes Ziel: Er wünscht sich wieder „klarer“ zu werden, im Hinblick auf seine berufliche Positionierung.

Bereits bei der Auftragsklärung fand ich es hilfreich die Energie seine Aufmerksamkeit von der problematisch empfundenen Situation, in einen lösungsorientierten Fokus zu lenken, der ihm aufzeigt innerhalb dieser Situation Selbstwirksam zu werden.

Luca beschreibt, dass er immer wieder in eine Spirale wiederkehrender Gedanken gerät, auch bedingt durch die momentane politische Lage. Er beschreibt, immer unsicherer zu werden in Bezug auf seinen Berufswunsch „Mediationslehrer“.

Es entstand ein Gespräch über seine Wünsche, seine Bedürfnisse in Bezug auf seine berufliche Tätigkeit. Währenddessen war sein Fokus immer wieder im Außen (im Problem), während er seine Situation schilderte wirkte er wie in einer Problemtrance.

Mit Hilfe von lösungsorientierten Fragen wollte ich ihm eine Innenschau ermöglichen, um zu prüfen, welche Emotion steht möglicherweise in Verbindung zu der Verunsicherung durch die im Außen wahrgenommene Situation. Hier wollte ich ihm zum einen eine Entastung in Bezug auf

„ich bin verunsichert“, hin zu „ein Teil von mir fühlt sich verunsichert“ bringen und der Bewusstwerdung wer oder was definiert diesen Teil.

„wer in dir spricht da, mit dir?“

„wie alt erlebst du dich da?“

Im weiteren Verlauf zeigten sich zwei Seiten, die sich aktuell in einem inneren Konflikt befinden.

Die eine Seite beschrieb Luca wie eine Bremse, die er den inneren Kritiker nannte. Er stellte sie über die Visualisierung, als eine große starke Hand dar, die ihn wie er es beschrieb klein hält.

„wenn ich die Hand spüre, fühle ich mich klein“

Durch das Bewusstwerden der Emotion „ich fühle mich klein“ entstand in ihm nicht nur ein Verständnis dafür, wo sie ihren Ursprung hat, sondern er zog für sich die Verbindung ins Hier und Jetzt.

„es fühlt sich genauso an“

Die andere Seite nannte er den Lebendigen. Diesen veranschaulichte er über die Visualisierung als Flamme. Es entstand ein Gefühl der Trauer, weil die Flamme sich so wunderschön anfühlte, zurzeit aber nicht so leuchten kann.

„In der Flamme ist so viel Kreativität die Leben will“

Während er in Kontakt mit beiden Seiten, ihren Emotionen, ihren Aufgaben und Bedürfnissen ging, beschrieb er sein entstandenes Bild als eine Flamme die von der Hand runtergedrückt wird.

In der Auseinandersetzung der Beiden stellte ich Lösung und Ressourcenorientierte Fragen wie:

„Was braucht die jeweilige Seite?“

„Was ist der jeweilige positive Aspekt?“

„gab oder gibt es Situationen, in denen sie hilfreich ist, sind?“

„gibt es Situationen, in denen es anders ist?“

Das hatte zu Folge, dass Luca über die Bewusstwerdung seiner Seiten einen Perspektivwechsel einnehmen konnte.

Er bekam ein Verständnis, welche Emotion in mir reagiert mit welcher Situation die ich im Außen erlebe. Wie alt, wie handlungsfähig fühle ich mich dann. Dieses Verständnis half ihm die Aufmerksamkeit umzulenken ins Hier und jetzt.

Im Laufe des Coachingprozesses konnte Luca seine Seiten wertschätzend annehmen und Ihnen liebevoller begegnen, indem er beispielsweise den positiven Aspekt erkannte, der vorher eher negativ assoziierten Hand.

„die Hand ist schon gut, da sie auf mich achtet ...sie hilft mir dabei mich zu strukturieren“

„die Flamme freut sich, dass ich sie wiedersehe, ... sie ist beruhigt das jemand da ist der sie hält ... ohne sie zu erdrücken, sie sprudelt über vor Ideen braucht die Hand aber um effizient zu sein.“

Das Abschlussbild, das Luca visualisierte war eine Hand, die die Flamme hält.

Dieses Bild hatte verankerte Luca indem er sich vornahm davon ein Bild zu gestalten welches er sich in die Wohnung hängt.

Luca schickte mir zwei Tage nach unserem Coaching ein Bild von seiner getragenen Flamme, welches ich an dieser Stelle präsentieren darf.



**„die leitende Kraft“ Luca Freno**

Luca konnte im Verlauf des Coachings seine Aufmerksamkeit vom Problem, gespiegelt durch das Außen, in die Lösung lenken, indem seine dazugehörige Emotion in sich erkannte und wertschätzend annehmen konnte. Bedingt durch die Erkenntnis durch welchen äußern Reiz reagiert, ein Anteil in mir bedingt durch welche Emotion.

Er konnte für sich schlussfolgern, nicht mehr der kleine Luca zu sein, sondern im Hier und Jetzt in seine Selbstverantwortung kommen, indem er Ressourcen aktiviert und somit handlungsfähig ist.

Der Außen repräsentiert somit nicht mehr Situation seiner Vergangenheit, sondern er lenkt den Fokus in für ihn mögliche Lösungen.

Um seine Selbstwirksamkeit und die damit verbundene Handlungsfähigkeit zu untermauern, auch in Hinblick auf nicht beeinflussbare Faktoren, besprachen wir nicht nur Möglichkeiten seine Tätigkeit als Mediationslehrer, sondern beschäftigten uns auch mit Plan B, das zweitbeste Ergebnis.

Er überlegte sich wie und in welcher Form er Meditation online anbieten kann, darüber hinaus hat er Ideen eigne T-Shirts zu designen, die ebenfalls Bezug auf seine Mediationstätigkeit haben bzw. haben können.

Im weiteren Verlauf des Coachings werde wir mit Hilfe von Skalierungsfragen weitere Schritte im Hinblick auf Lösungen und Ressourcen einleiten.

Wie beispielsweise, wo stehst du auf einer Skala 0-10, was ist dein gewünschtes Ziel, wo möchtest du stehen, was brauchst du um den nächsten Stepp zu erreichen, was brauchst du im Außen, wer oder was kann dir behilflich sein, gibt es weitere Anteile in dir, die der Hand beziehungsweise der Flamme behilf sein können.

Hier möchte ich Luca behilflich sein in einen Prozess zu gelangen, seinem Bedürfnis, seiner Kreativität Ausdruck zu verleihen, in Berücksichtigung auf das Bedürfnis seiner Flamme zu leben und dem Bedürfnis seiner Hand nach Strukturiertheit und der damit verbundenen Effizienz.

## **Die Ordnung im Spannungsverhältnis zu dem Pragmatismus der selbstbestimmten Unordnung**

Darstellung der **Wirkung von Systemen in Wechselwirkung** anhand eines Paarcoaching.

Mit Hilfe des Werte- und Entwicklungs-Quadrat, Schulz von Thun, orientiert an dem Konfliktlösemodul mit Indra

Pärchen 21 und 23 Jahre, Studenten wohnhaft in Köln, seit Sommer vergangenen Jahres erste gemeinsame Wohnung

Konfliktsituation „*Ordnung des gemeinsamen Schlafzimmers*“

Ausgangssituation: Es komme immer wieder zu Auseinandersetzung, weil Alina ihrer Sachen ausschließlich im Kleiderschrank aufbewahrt und sich über das Verhalten ihres Freundes ärgert der seinen Kleiderschrank aus ihrer Sicht auf den Stuhl ausgelagert hat.

Erstkontakt beide Seiten wünschten sich eine Lösung in Bezug auf ihr Dauerstreitthema.

Aus der Perspektive der Frau „Du bist so unordentlich“

Aus der Perspektive des Mannes „ich bin Pragmatisch, du übertreibst voll“

Das von beiden Seiten gewünschte Auftragsziel war eine Lösung zu finden, die für beide akzeptabel ist und sie in Bezug auf das Aufräumen in einen harmonischeren Umgang kommen können.

Im Rahmen des aktiven Zuhörens habe ich versucht die jeweilige Sachinformation und die dahinterstehende Gefühlslage zu erfragen.

Im Verlauf des Gespräches zeigte sich, dass sie sich im aktuellen Konflikt das Gefühl von

„du lehnt mich ab“ spiegeln.

Alina, „wenn du immer wieder meinen Wunsch danach deine Sachen in den Schrank zu räumen ignorierst, habe ich das Gefühl du respektierst mich nicht“

Victor, „ich fühle mich von dir bevormundet“

Im Verlauf des Coachings regte ich eine jeweilige Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen und den dahinterliegenden Werten an.

Daraus entstand ein innerer Prozess der Bewusstwerdung, wofür steht mein eigener Wert und welches Bedürfnis möchte ich gestillt haben, was nicht nur ein anderes Verständnis für das eigene Verhalten zeigte, sondern auch für das Verhalten meines Gegenübers.

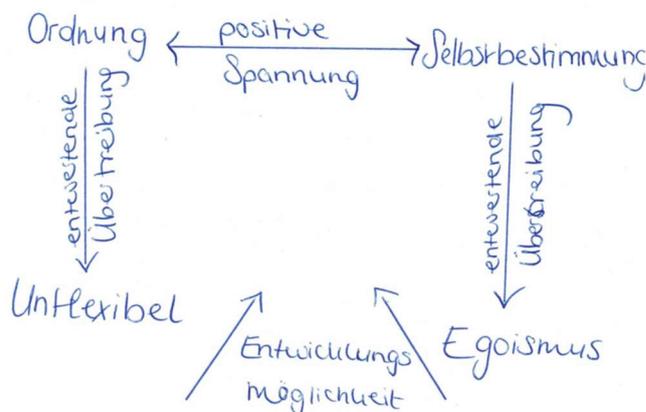
Alina „ich brauche Ordnung im Außen, um mich wohl zu fühlen und meinem Bedürfnis nach Entspannung zu stillen“

Victor „ich brauche meine Art Kleidung abzulegen im Sinne von das ist für mich praktischer, um das Gefühl zu haben selbstbestimmt zu sein und mein Grundbedürfnis Autonomie zu stillen“

Mit weiterem Verlauf betrachteten wir den Wert ORDNUNG und den Wert SELBSTBESTIMMUNG mit Hilfe des Werte-Entwicklungsquadrat, indem jeder für sich seinen Wert in der entgegenwirkenden Übertreibung deutet und den der im positivem Spannung Verhältnis steht.

Dies übertragen wir auf die in Spannung stehenden Werten beider Parteien

### ORDNUNG – SELBSTSTÄNDIGKEIT



Skizze: Alina

Durch die Veranschaulichung konnten Beide ihr jeweiliges Gegenüber in seine Handlungen besser verstehen und damit in Wertschätzung des jeweiligen Bedürfnisses kommen.

Es entstand ein eigenes Bewusstsein darüber welche Auswirkung hat mein Bedürfnis nach Ordnung, wenn es zu stark ausgeprägt ist und was löst das bei meinem Gegenüber aus.

Daraus konnten beide einen Kompromiss finden, der sowohl wertschätzend in Bezug auf das eigene Bedürfnis, als auch dem des jeweiligen Partners ist.

Kompromiss – Victor räumt jeden dritten Tage den Stuhl auf und sortiert schmutzige Wäsche aus.

Somit ist Victor in Harmonie mit seinem eigenen Wert Selbstbestimmung – Egoismus

Und Alina mit Ihrem Wert Ordnung – Unflexibel

Im Verlauf des Coachings konnten Beide für sich erkennen, was dem jeweils anderen wichtig ist, dass in Konflikten einzelne Wesenszüge in Disharmonie sind und nicht die ganze Person in Kritik steht.

Gefühle von „du respektierst mich nicht“, „du bevormundest mich“ konnten losgelassen werden da Beide erkannt haben, dass dies eine Interpretation der eigenen Wahrnehmung ist und nicht mit der Gefühlslage des anderen übereinstimmt.

Das zu Beginn des Coachings wirkende Gefühl von Ablehnung, konnte für beide Seiten aufgelöst und losgelassen werden.

## **Fazit**

Das systemische Coaching bietet ein vielfältiges Spektrum, um Prozesse zu ermöglichen die aufzeigen,

**die Lösung liegt in mir**, ich bin Ursache und Wirkung, ... durch meine Sicht auf die Dinge, meine Emotionen, meine Konditionierungen, Glaubenssätze erschaffe ich mir meine Realität.

Der lösungs- und ressourcenorientierte Ansatz verdeutlicht wo der Fokus meiner Aufmerksamkeit ist, wie lenke ich meine Aufmerksamkeit vom Problem in die Lösung.

Meine im Außen wahrgenommene Realität steht im Zusammenhang mit der von mir, in mir, erschaffenen Realität.

Wenn ich mir meiner Anteile bewusst bin, sie kenne und anerkenne, kann ich in einen achtsamen liebevollen Umgang mit mir selbst kommen, der nicht nur Seiten meines Systems in Harmonie bringt, sondern auch in Harmonie mit dem System außerhalb von mir kommt.

Je bewusster ich bin, je besser ich in Kontakt mit mir bin, desto sicherer werde ich im Kontakt und Kontext außerhalb von mir. Ich bin in der Lage Selbstverantwortung für meine Emotionen und Verhaltensweisen zu übernehmen und zu agieren und übergebe diese nicht nach Außen in der Hoffnung sie dort regulieren zu können. Ich kann von dem Gefühl „Opfer“ der Umstände zu sein

in die Bewusstwerdung meiner Handlungsfähigkeit kommen, die mir Sicherheit in mir und der Situation schafft.

Nichts was mir im Außen sei es durch eine Struktur oder Person gezeigt wird, kann mich etwas fühlen lassen was es nicht auch in mir gibt. Wenn das Außen mir beispielsweise Gefühl gibt naiv zu sein, bring es mich nur dann in eine damit verbundene destruktive Emotion, wenn ich diesen Anteil nicht sehe, noch nicht sehe, ihn ablehne, ihn mit unangenehmen Emotionen verknüpfe. Bin ich in Harmonie mit dieser Seite in mir, bin ich es auch mit der Seite im äußeren Kontext.

Nicht jeder der sich zu einem Coaching entscheidet ist auch zwangsläufig zu einer Innenschau in Form von Anteilsarbeit bereit. Nicht jeder Mensch, nicht jede Situation bedarf diese Sichtweise und Herangehensweise.

So vielfältig das systemische Coaching in sich ist, so vielfältig und individuell ist der Mensch in sich, sei es als Coach oder Coachee.

So wie wohl der Coach seinen Heimathafen in der Art und Weise hat, Coachingprozesse anzugehen und umzusetzen, hat auch jeder Coachee seinen Heimathafen, sich angenommen und die für ihn und seine Situation besten Lösungen zu finden

**ICH bin**

**Du bist**

**Wir sind**

Und die daraus entstehende Dynamik definiere ich als das Leben, die Lebendigkeit des Seins bedingt durch den immerwährenden Wandel der Wechselwirkungen der Systeme in sich, miteinander und untereinander.

Eine spannende Reise voller Erfahrungen, Herausforderungen, Gefühle der Freude, der Trauer, Leichtigkeit, Erfüllung, Liebe, Hingabe des Rückzugs, der Nähe wie der Distanz mit der Einsicht der wertvollen Eigenschaft der Grenzen, des Abgrenzen des Begrenzens der Begrenztheit.

Und durchaus auch schon mal zum Verzweifeln.

Wie beruhigend und aufregend zugleich ist im Hinblick darauf, die Gewissheit: Ich wirke und bewirke meine Realität in meinem Leben mit. Das Leben arbeitet nicht nur mit mir, sondern auch immer für mich und in meinem Sinne. Somit ist Lebendigkeit, das Leben, aus meiner Betrachtungsweise, ein großes Abenteuer vieler kleiner und großer Geschenke an denen wir uns erfreuen und oder erfahren zu wachsen.

Leben definiere ich somit: **die schönste Reise die ich erlebe, ist die Reise zu mir.**

Meine Ausbildung bei Inkonstellation ist Teil dieser Reise.

Vielen Dank InKonstellation, Danke Timo, Danke Holger, Danke Indra

Ihr habt diese Ausbildung nicht nur durch die Art und Weise wie sie strukturiert und aufgebaut ist, sondern vor allem mit eurer Persönlichkeit, zu einer unvergesslich lehrreichen, spannenden und inspirierenden Erfahrung gemacht.