



INKONSTELLATION

INKONSTELLATION

Trainingsinstitut - Köln

Systemische Coaching Ausbildung Online

Visualisierung im Coaching

Nutzen und Möglichkeiten – sowohl analog als auch digital
Abschlussarbeit

Melanie Black

Oktober 2021

Abstract

Der größte Teil von Coaching findet in Gesprächsform statt. Visualisierung nimmt da – wenn überhaupt – meist einen sehr kleinen Raum ein. Die vorliegende Arbeit geht auf den Nutzen von Visualisierungen im Coachingprozess ein und zeigt Möglichkeiten, wie diese in der Praxis eingesetzt werden können.

Visualisierung hilft sowohl während des Arbeitsprozesses als auch im Nachgang dabei, Ergebnisse sicht- und greifbar zu machen - egal ob das Coaching im privaten oder beruflichen Kontext stattfindet. Sie begleitet den Coachingprozess und reichert den bis dahin rein verbalen Austausch um eine weitere Ebene an – was das Verstehen und eine nachhaltige Veränderung positiv fördern kann.

Mit der zunehmenden Digitalisierung bieten sich außerdem immer mehr Möglichkeiten, den Coachingprozess sowohl im analogen als auch im digitalen Setting (z.B. beim Online-Coaching) nachhaltig visuell zu begleiten und zu unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	4
2. Was ist Visualisierung? Und warum braucht es das?.....	4
3. Visualisierung im Coaching	5
3.1 Visualisierung als mentale Vorbereitung.....	7
3.2 Visualisierung als Abbild der Realität	8
4. Ausblick.....	10
Literatur.....	11

1. Einführung

„Die Seele denkt nie ohne ein geistiges Bild.“

Dieses Zitat stammt aus der Feder von Aristoteles, einem griechischen Philosophen und Schüler Platons, der von 384 bis 322 v. Chr. gelebt hat. Es zeigt, dass Visualisierung und Imagination Themen sind, welche nicht erst seit der Moderne eine Rolle spielen. Gerade auch in Zeiten der zunehmenden Digitalisierung – welche durch Covid19 einen Katalysator bekam -, unterstützt die Visualisierung die Zusammenarbeit nicht nur im analogen, sondern auch im virtuellen Raum.

Sie hilft sowohl während des Arbeitsprozesses als auch im Nachgang dabei, Ergebnisse sicht- und greifbar zu machen - egal ob das Coaching im privaten oder beruflichen Kontext stattfindet. Sie begleitet den Coachingprozess und reichert den bis dahin rein verbalen Austausch um eine weitere Ebene an – was das Verstehen und eine nachhaltige Veränderung positiv fördern kann.

2. Was ist Visualisierung? Und warum braucht es das?

„Visualisieren“ geht auf das lateinische Wort *videre* (sehen) (Dudenredaktion, o.D.) zurück und bedeutet allgemein gesprochen etwas zu veranschaulichen oder optisch darzustellen.

Meyer (1999, S. 32) erarbeitet zwei Charakteristika der Visualisierung:

„Durch Visualisierung werden beliebig dargebotene Informationen in eine bildliche Form überführt (gestaltende Funktion der Visualisierung).“

Durch Visualisierung werden Informationen in eine für die menschliche Wahrnehmung geeignete Form gebracht (Zielorientierung der Visualisierung).“

Hierbei geht es darum, etwas mit Hilfsmitteln wie z.B. einem Stift oder Computergrafiken außerhalb des Gehirns auf einem Medium sichtbar zu machen. Visualisierung hilft, komplexe Zusammenhänge zu verdeutlichen und zu vereinfachen, bringt Aussagen auf den Punkt, unterstützt die Erinnerung und bietet oftmals schnelle Orientierung.

Von Lengler und Eppler stammt folgende Definition: *„Eine [...] externe, permanente und grafische Repräsentation, die Informationen in einer Art darstellt, die dabei unterstützt, Einsichten zu schaffen und Verständnis zu schaffen und*

weiterzuentwickeln oder Erfahrungen zu kommunizieren.“ (vgl. Rustler, 2011).

Darüber hinaus kann man Visualisierung aber auch als Methode zur mentalen Vorbereitung auf ein Ereignis verstehen. Hierbei stellt man sich vor, wie man sich in einer bestimmten, zukünftigen Situation z.B. verhalten, fühlen oder bewegen wird.

Doch nicht nur zur Vorbereitung auf Ereignisse ist die mentale Visualisierung hilfreich, sondern auch bei der Wissensaufnahme und -verarbeitung. Verknüpft man Informationen mit Bildern, so sind diese später leichter wieder abrufbar. Ein gutes Beispiel hierfür wurde durch Vera F. Birkenbihl bekannt:

„Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein und klaut dem Zweibein das Einbein. Da nimmt das Zweibein das Dreibein, droht dem Vierbein, und das lässt das Einbein wieder fallen.“

Ohne Bilder im Kopf ist es nur sehr schwer, diese sich wiederholenden Worte in der richtigen Reihenfolge einzuprägen – stellt man sich hierzu jedoch einen Menschen auf einem Hocker vor, der von einem Hund einen Hühnerschenkel weggeschnappt bekommt, ist es sehr viel einfacher, die Geschichte später widerzugeben.

Der „picture superiority effect“ beschreibt das Phänomen, dass Bilder sowie Abbildungen eher im Gedächtnis verbleiben als Worte (vgl. Whitehouse, 2006). So sind nach Medina (2014) von Informationen, welche man gehört hat, nach drei Tagen noch zehn Prozent im Gedächtnis abrufbar, von visuell erhaltenen Informationen hingegen noch 65%.

Das bildliche Aufzeigen von Informationen verhilft also dabei

- Informationen schneller aufzunehmen,
- besser zu behalten und
- auch schneller wieder abrufbar zu machen.

3. Visualisierung im Coaching

Coaching findet zum größten Teil in Form von Gesprächen statt. In der Ausbildung zum Coach wird daher oft viel Wert auf Techniken für Gesprächsführung, Konfliktmanagement und das Stellen von Fragen gelegt, die später dann ebenso häufig ihren Einsatz in Coachinggesprächen finden. Visualisierung nimmt jedoch meist einen sehr kleinen Raum – wenn überhaupt – im Coachingprozess ein. Dabei bietet die Visualisierung, wie im Kapitel zwei bereits teilweise erläutert, zahlreiche

Vorteile:

- Verdeutlichung komplexer Inhalte
- Schnelle Orientierung
- Erhöhung der Aufmerksamkeit
- Beschleunigung des Coachingprozess und dessen Wirkung
- Fokussierung („Worauf Sie fokussieren, davon bekommen Sie mehr.“)

Mit Visualisierungen kann man darüber hinaus eher Emotionen und Intuition ansprechen als auf rein verbaler Ebene. Dies fördert sowohl die Gedächtnisleistung (vgl. Kapitel 2) als auch Erkenntnisse und die damit einhergehenden Veränderungsprozesse im Coaching.

Emotionen empfindet man als Reaktion auf eine bestimmte Situation, ein Objekt oder ein Gegenüber. Evolutionsbedingt läuft eine erste emotionale Reaktion unbewusst und automatisch ab – so konnte der Mensch in bedrohlichen Situationen schnell richtig handeln und überleben. Nach der ersten, unbewussten Reaktion startet dann die Reflektion der Situation und Emotion, welche die weiteren Handlungen beeinflusst. Nimmt man diese Emotionen entsprechend wahr, ordnet sie als Rückmeldung adäquat ein und ist im Stande sie nach einer Reflektion für sich selbst zu nutzen, kann man das zukünftige Verhalten entsprechend anpassen. So kommt im Coaching die Bewertung einer Situation sowie der damit verknüpften Emotion eine wesentliche Bedeutung zu. Emotionen sind daher wichtige Ressourcen, die mit Hilfe von Visualisierung gezielt herausgearbeitet werden können.

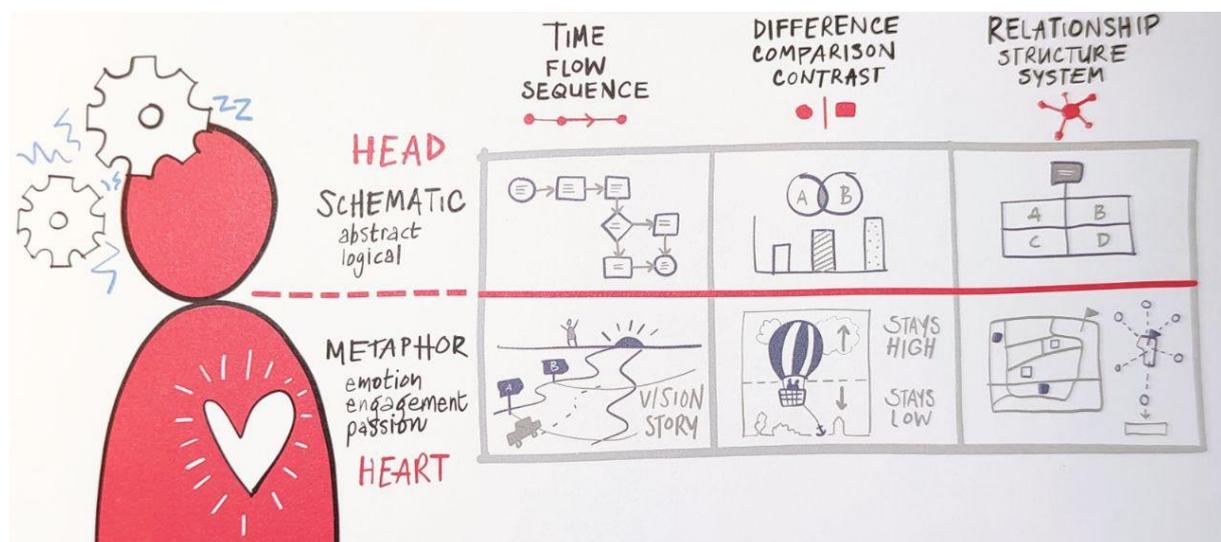


Abb. Brand Willemien (2018). Visual Doing, Seite 13.

Beispiel für eine Visualisierung, bei der die emotionale Ebene angesprochen wird

Bei der mentalen Vorbereitung auf Ereignisse kann man sich anhand von Visualisierung gezielt z.B. auf Sportwettkämpfe oder auch Verhandlungssituationen vorbereiten, denn unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns etwas nur vorstellen oder ob wir es tatsächlich erlebt haben (vgl. Merkle, 2020). So kann man dann auf diese Erfahrungswerte zurückgreifen, mit mehr Selbstvertrauen, innerer Ruhe und einer positiven Einstellung in die reale Situation gehen und sein Ziel leichter erreichen. Ein sehr erfolgreicher Sportler, der diese Methode für seine Vorbereitung auf entscheidende Wettkämpfe nutzte, ist André Agassi: *„Ich habe Wimbledon 10.000-mal im Kopf gewonnen.“*

3.1 Visualisierung als mentale Vorbereitung

Bei der mentalen Vorbereitung auf Ereignisse oder auch beim Vorstellen von möglichen gewünschten Lebenssituationen in der Zukunft ist es hilfreich, sich das zukünftige Szenario vorab so detailliert wie möglich auszumalen.

Diese Imagination kann mit Hilfe von Fragen unterstützt werden:

- Wie haben Sie sich verhalten?
- Wie haben Sie sich währenddessen gefühlt?
- Woran konnte ihr Umfeld das erkennen?
- Was ist Ihnen besonders gut gelungen?
- Wie haben Sie sich verhalten, wenn es nicht lief wie geplant? Was war Ihre Gedankentaktik?

Je kreativer und detaillierter die Fragen sind, desto besser. Denn dadurch bekommt der Klient eine Vorstellung davon, wie die zukünftige Situation ablaufen soll und kann. Bei der Formulierung der Fragen und Antworten ist es wichtig, diese stets positiv zu formulieren, um den Klienten in eine positive und kraftvolle Energie zu bringen, mit der er sich der Herausforderung mit Selbstbewusstsein stellen kann.

Um sich auf eventuelle Rückschläge vorzubereiten, ist es u.U. wichtig, auch diese im Vorfeld durchzugehen. So können für diese Situationen ebenfalls Möglichkeiten gefunden werden, entsprechend zu reagieren und somit ein positives Ergebnis zu erlangen. Es ist nicht förderlich, negative Gedanken und Zweifel völlig zu verbannen. Vielmehr ist es hilfreich, sich dann bewusst auf die eigenen Sinneswahrnehmungen zu konzentrieren und die negativen Gedanken somit vorüber ziehen zu lassen.

Passende Fragen, die man hier stellen könnte, sind z.B. folgende:

- Welche Geräusche hören Sie gerade?
- Welche Gerüche nehmen Sie gerade wahr?
- Wie ist Ihre Atmung gerade?
- Welche Farben sehen Sie gerade?

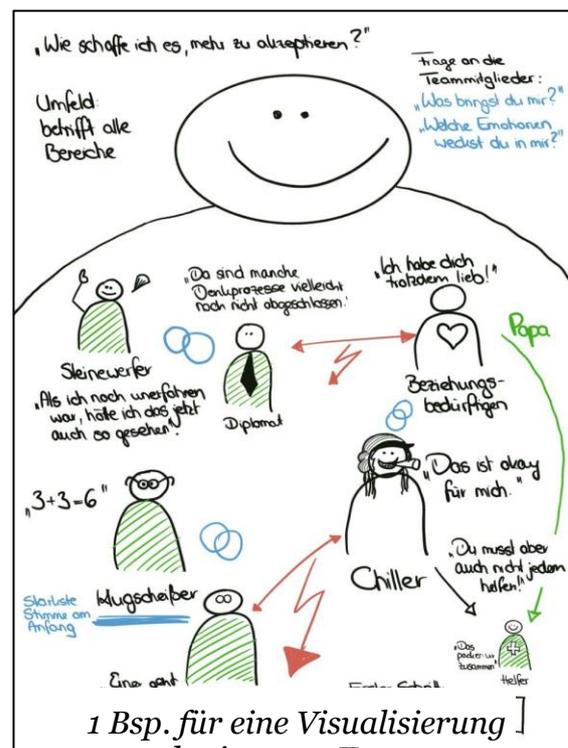
Hierdurch können Automatismen entwickelt werden, die in den entsprechenden (Stress-)Situationen abgerufen werden, sobald etwas nicht läuft wie geplant.

3.2 Visualisierung als Abbild der Realität

Mit Visualisierungen kann jeder seine ganz eigene Sicht auf die Dinge darstellen und sowohl anderen als auch sich selbst zugänglich machen. Der Prozess hinter der Erstellung eines Bildes kombiniert zahlreiche kreative, körperliche und mentale Vorgänge und macht es somit zu einem sehr wertvollen Werkzeug für Coaching. Die Visualisierungsarbeit ist jedoch klar vom künstlerischen Aspekt zu trennen – sie ist vielmehr ein Kommunikations- und Prozessinstrument. Die Bilder müssen hier nicht „schön“ sein, sondern unterstützen ein bestimmtes Ziel: „Bilder sagen mehr als tausend Worte.“

Durch Visualisierungen entstehen Assoziationen und Metaphern, es werden neue Perspektiven und Sichtweisen erarbeitet und sie bringen Aspekte hervor, die auf rein verbaler Ebene häufig nicht sichtbar geworden wären. Die Bilder wirken sofort und unmittelbar und dienen somit als Katalysator für Veränderung.

Hierfür kann man z.B. einen Blick auf die vorhandenen Ressourcen werfen, die in der Vergangenheit bereits erfolgreich genutzt wurden – denn häufig geraten diese leicht in Vergessenheit. Auch die Visualisierung vorhandener innerer Anteile, die zu einem



bestimmten Thema Einfluss nehmen und häufig auf vergangenen Erfahrungen beruhen, kann helfen Klarheit zu erlangen. In dem man diese Ressourcen und Anteile visuell in den Fokus holt, bekommt man einen Überblick und es wird daraus ein Fundament aus Erinnerungen, Erkenntnissen und Emotionen. Bewährte Methoden, die sich der Visualisierung bedienen, sind hier z.B. die Timeline oder die Darstellung des inneren Teams.

Wichtig ist es hier, dass sowohl der Coach als auch der Klient sich vergegenwärtigt, dass sich alle Menschen aus ihren Erfahrungen, Erlebnissen, etc. ihre eigene Realität erschaffen (Stichwort „Konstruktivismus“). Somit gibt es in diesem Kontext keine richtige oder falsche Darstellung.

Einige Möglichkeiten für die Unterstützung von Visualisierungen:

- Stifte, Kreiden, Marker zur Nutzung auf Flipcharts oder Tafeln etc. (z.B. für die Darstellung des inneren Teams)
- Moderationskarten und Post-Its
 - Aufschreiben möglicher Themen, um diese nicht zu vergessen und / oder zum nacheinander Abarbeiten
 - Festhalten möglicher Ziele
 - Nutzung als Bodenanker (z.B. beim Tetralemma)
- Fotos / Bildkarten (Emotionskarten)
 - Zugang zu Emotionen über die dargestellten Motive
 - regen Assoziationen und Erinnerungen an
 - schaffen Möglichkeitskonstruktionen
- Digitale Visualisierungen
- Mindmaps

4. Ausblick

Visualisierung ist wie zuvor ausgeführt ein einfach zu nutzendes und sehr wirksames Instrument im Coaching. Bisher liegt der Fokus – sowohl im Training, bei Schulungen und im Coaching – jedoch überwiegend auf der verbalen Kommunikation. Mit der zunehmenden Digitalisierung bieten sich jedoch immer mehr Möglichkeiten, den Coachingprozess sowohl im analogen als auch im digitalen Setting nachhaltig visuell zu begleiten und zu unterstützen.

Für mentale Visualisierungen kann man sich über das Coaching hinaus z.B. digitale „Visionboards“ erstellen, auf denen man Visualisierungen (ob als Fotos, Text oder Zeichnung) seiner Wünsche und Ziele sammelt. Eine weitere Idee wären geführte Meditationen zum eigenen Thema, welche man auf Smartphone oder Tablet jederzeit und überall abrufen und für die Vorbereitung auf das entsprechende Ereignis nutzen kann.

Mit Hilfe von Online-Whiteboards oder digitalen Zeichenprogrammen können mittlerweile auch Online-Coachingprozesse adäquat begleitet werden. Darüber hinaus bietet diese digitale Begleitung sowohl im klassisch-analogen als auch im digitalen Prozess die Möglichkeit, die Visualisierungen schnell und einfach für eine spätere Weiterverwendung im Coachingprozess, als Merkhilfe oder auch Hausaufgabe für den Coachee zur Verfügung zu stellen.

Literatur

Aristoteles, Über die Seele (De Anima). 431a (III, 7.) Übersetzt von J. H. von Kirchmann (1871). Abgerufen am 26.09.2021 von https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Seele&f_autor=222_Aristoteles

Bedürftig, C. (2018). *Systemisches Coaching im Leistungssport*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Dudenredaktion. (o.D.). Visualisieren. In *Duden online*. Abgerufen am 03.10.2021 von <https://www.duden.de/node/198745/revision/198781>

Medina, John (2014). *Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School* (Second ed.). Seattle, WA, U.S.A.: Pear Press. Abgerufen am 09.10.2021 auf <https://brainrules.net/vision/>

Merkle, R. (2020). *Mentales Training*. Abgerufen am 09.10.2021 von <https://www.psychotipps.com/mentales-training.html>

Meyer, J. A. (1999). *Visualisierung von Informationen: Verhaltenswissenschaftliche Grundregeln für das Management*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Rustler, F. (2011). *Mind Mapping für Dummies*. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim.

Whitehouse, A. J.; Maybery, M.T.; Durkin, K. (2006). "The development of the picture-superiority effect". *British Journal of Developmental Psychology*. 24 (4): 767–773.