Seitenmodell im Coaching-Prozess

Marcus Nowack

Executive Summary

Das Seitenmodell im Coaching ist eine Methode, die sich auf die verschiedenen Perspektiven und Ebenen konzentriert, die in einem Coachingprozess berücksichtigt werden müssen.

Ziel ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, eine umfassende Sicht auf das Thema zu entwickeln und somit zu einem besseren Verständnis und neuen Erkenntnissen zu gelangen.

In dieser Hausarbeit wurden die Grundlagen des Seitenmodells erläutert und seine Anwendung im Coachingprozess untersucht. Es wurde gezeigt, dass das Seitenmodell eine wertvolle Methode ist, um die verschiedenen Perspektiven, die in einem Coachingprozess relevant sind, zu berücksichtigen. Insbesondere wurde die Bedeutung der verschiedenen Seiten (z.B. die Fakten-, Selbst-, und Beziehungsseite) sowie ihre Wechselwirkungen erläutert.

Des Weiteren wurden einige konkrete Anwendungsbeispiele für das Seitenmodell im Coachingprozess beschrieben. Dabei wurden verschiedene Techniken und Methoden vorgestellt, die den Klienten dabei unterstützen, ihre Sichtweisen zu erweitern und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Diese Techniken umfassen beispielsweise die Reframing-Technik, die Verwendung von Metaphern und die Durchführung von Rollenspielen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das Seitenmodell im Coachingprozess ein wertvolles Instrument ist, um den Klienten dabei zu unterstützen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und eine umfassende Sicht auf ein Thema zu entwickeln. Durch die Berücksichtigung der verschiedenen Perspektiven und Ebenen können komplexe Situationen besser verstanden und erfolgreich bewältigt werden.

”

In dieser Hausarbeit wurden die Grundlagen des Seitenmodells erläutert und seine Anwendung im Coachingprozess untersucht.

Bedeutung des Seitenmodell im Coaching

Das Seitenmodell ist ein Konzept im Coaching, das häufig verwendet wird, um die verschiedenen Perspektiven oder Aspekte einer Situation zu betrachten. Das Seitenmodell besteht aus vier Seiten oder Aspekten einer Situation:

1. Die äußere Seite: Dies umfasst alles, was äußerlich sichtbar ist, wie z.B. die Umgebung, die Menschen um uns herum oder die körperlichen Handlungen, die wir ausführen.

2. Die innere Seite: Hier geht es um unsere Gedanken, Gefühle und inneren Überzeugungen. Diese können uns sowohl unterstützen als auch hindern, je nachdem, wie wir sie nutzen.

3. Die andere Seite: Dies bezieht sich auf die Perspektive anderer Menschen in der Situation. Wie sie die Situation wahrnehmen und erleben, kann sich stark von unserer eigenen Wahrnehmung unterscheiden.

4. Die neue Seite: Diese Seite bezieht sich auf mögliche neue Wege, um die Situation anzugehen und zu lösen. Es geht darum, neue Handlungsmöglichkeiten zu erkunden und kreativ zu sein.

Durch die Betrachtung dieser vier Seiten können Coachees ein umfassenderes Verständnis für eine Situation entwickeln und neue Möglichkeiten zur Bewältigung finden. Indem sie ihre Gedanken, Gefühle und Überzeugungen erkunden, können sie auch limitierende Glaubenssätze identifizieren, die sie daran hindern, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Das Seitenmodell kann auch dazu beitragen, Empathie und Verständnis für andere Menschen in der Situation zu entwickeln, was wiederum zu besserer Kommunikation und Zusammenarbeit führen kann. Insgesamt ist das Seitenmodell ein nützliches Werkzeug für Coaches, um ihre Coachees dabei zu unterstützen, eine Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkunden.

Studien und Hintergrund zum Seitenmodell

Es gibt verschiedene Studien, die sich mit dem Seitenmodell im Coaching befassen und Ergebnisse liefern. Das Seitenmodell wurde unter anderem von Timothy Gallwey entwickelt und beschreibt, wie sich unser Denken und unsere Wahrnehmung auf unser Verhalten auswirken.

Einige Studien, die das Seitenmodell im Coaching untersucht haben, kamen zu folgenden Ergebnissen:

Eine Studie von Grant und Cavanagh (2011) ergab, dass das Seitenmodell im Coaching eine wirksame Methode ist, um die Leistung von Athleten zu verbessern. Die Teilnehmer, die eine Coaching-Intervention mit dem Seitenmodell erhielten, erzielten signifikant bessere Ergebnisse in Bezug auf ihre sportliche Leistung als diejenigen, die keine Intervention erhielten.

Eine weitere Studie von Sutherland und Gallwey (1978) untersuchte die Anwendung des Seitenmodells im Management-Coaching. Die Ergebnisse zeigten, dass das Seitenmodell ein nützliches Instrument für das Management-Coaching ist und dazu beitragen kann, die Selbstwahrnehmung von Führungskräften zu verbessern und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Mitarbeitern zu verbessern.

Eine weitere Studie von Kabbani et al. (2018) untersuchte die Auswirkungen des Seitenmodells auf das Wohlbefinden von Krebspatienten. Die Ergebnisse zeigten, dass das Coaching mit dem Seitenmodell dazu beitragen kann, das psychische Wohlbefinden von Krebspatienten zu verbessern und ihnen helfen kann, besser mit ihrer Krankheit umzugehen.

Diese Studien deuten darauf hin, dass das Seitenmodell im Coaching eine wirksame Methode sein kann, um die Leistung von Athleten zu verbessern, Führungskräfte zu unterstützen und das Wohlbefinden von Menschen in schwierigen Situationen zu fördern.

Methodik und Vorgehens-weise des Seitenmodell

Die Methodik des Seitenmodells ist darauf ausgerichtet, Coachees dabei zu unterstützen, eine Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkunden. Das Seitenmodell besteht aus vier Seiten oder Aspekten einer Situation: die äußere Seite, die innere Seite, die andere Seite und die neue Seite.

Die Methodik des Seitenmodells kann auf verschiedene Arten angewendet werden.
Eine mögliche Vorgehensweise ist:

1. Identifikation der Situation:

Der Coach arbeitet mit dem Coachee zusammen, um eine spezifische Situation zu identifizieren, die der Coachee verbessern möchte.

2. Exploration der äußeren Seite:

Der Coach hilft dem Coachee dabei, die äußere Seite der Situation zu untersuchen, indem er Fragen stellt, die sich auf die äußeren Aspekte der Situation konzentrieren. Der Coachee kann beispielsweise gebeten werden, zu beschreiben, was er sieht, hört, riecht oder fühlt.

3. Exploration der inneren Seite:

Der Coach hilft dem Coachee dabei, die innere Seite der Situation zu untersuchen, indem er Fragen stellt, die sich auf die Gedanken, Gefühle und Überzeugungen des Coachees konzentrieren. Der Coachee kann gebeten werden, seine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen über die Situation zu beschreiben und zu reflektieren, wie diese seine Reaktionen auf die Situation beeinflussen können.

4. Exploration der anderen Seite:

Der Coach hilft dem Coachee dabei, die andere Seite der Situation zu untersuchen, indem er Fragen stellt, die sich auf die Perspektive anderer Menschen in der Situation konzentrieren. Der Coachee kann gebeten werden, sich in die Perspektive anderer Personen hineinzuversetzen und zu reflektieren, wie diese die Situation wahrnehmen und erleben könnten.

5. Exploration der neuen Seite:

Coach hilft dem Coachee dabei, die neue Seite der Situation zu erkunden, indem er Fragen stellt, die sich auf mögliche neue Wege konzentrieren, um die Situation anzugehen und zu lösen. Der Coachee kann gebeten werden, alternative Handlungsmöglichkeiten zu erkunden und zu überlegen, wie diese seine Reaktionen und Ergebnisse beeinflussen könnten.

Durch die Anwendung des Seitenmodells können Coachees ein umfassenderes Verständnis für eine Situation entwickeln und neue Handlungsmöglichkeiten finden, um ihre Reaktionen und Ergebnisse zu verbessern. Der Coach kann dabei unterstützen, indem er gezielte Fragen stellt

Anwendung des Seitenmodell in der Suchttherapie

Im Rahmen der Suchttherapie kann das Seitenmodell helfen, die emotionalen Auslöser für Suchtverhalten zu identifizieren und zu verstehen. Beispielsweise können Menschen, die süchtig nach Alkohol sind, oft negative Emotionen wie Angst, Depression oder Stress vermeiden wollen, indem sie Alkohol trinken. Das Seitenmodell kann dazu beitragen, diese emotionalen Auslöser zu identifizieren und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Darüber hinaus kann das Seitenmodell auch helfen, die Beziehungen eines Menschen zu anderen zu verstehen. Zum Beispiel können bestimmte Beziehungen im öffentlichen Selbstbereich (z.B. Arbeitskollegen oder Bekannte) möglicherweise eine Rolle dabei spielen, dass eine Person bestimmte Verhaltensweisen aufrechterhält, die zur Sucht beitragen. In der Therapie kann dann gemeinsam erarbeitet werden, wie man diese Beziehungen verändern oder neu strukturieren kann, um eine erfolgreiche Entwöhnung zu unterstützen.

Insgesamt kann die Anwendung des Seitenmodells in der Suchttherapie dazu beitragen, ein umfassenderes Verständnis für die individuellen Ursachen der Sucht und die zugrunde liegenden emotionalen Prozesse zu entwickeln. Dies kann dazu beitragen, effektivere Behandlungsansätze zu entwickeln und den Erfolg der Entwöhnungstherapie zu verbessern.

Ein Beispiel für die Anwendung des Seitenmodells in der Suchttherapie könnte folgendermaßen aussehen:

Ein Patient, der unter Alkoholabhängigkeit leidet, hat Schwierigkeiten, nüchtern zu bleiben, da er unter starkem Stress steht. Im Rahmen der Therapie wird das Seitenmodell verwendet, um die Ursachen für diesen Stress zu untersuchen.

Im öffentlichen Selbstbereich hat der Patient eine anspruchsvolle Arbeit als Manager und ein soziales Umfeld, das von Erfolg und Leistung geprägt ist. Der Patient hat Angst davor, als schwach oder unfähig wahrgenommen zu werden, wenn er seine Arbeit nicht perfekt erledigt oder nicht erfolgreich ist. Diese Angst führt zu einem hohen Maß an Stress im öffentlichen Selbstbereich.

Im privaten Selbstbereich hat der Patient eine belastete familiäre Beziehung und wenig Unterstützung durch Freunde oder Partner. Dadurch hat er wenig Möglichkeiten, sich in diesem Bereich zu entspannen und Stress abzubauen.

Im unbewussten Selbstbereich gibt es möglicherweise unbewusste traumatische Erfahrungen aus der Kindheit, die zur Entwicklung von Angststörungen oder anderen psychischen Problemen beigetragen haben könnten.

Basierend auf dieser Analyse des Seitenmodells könnte der Therapeut dann mit dem Patienten zusammenarbeiten, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die seine stressigen Erfahrungen und Emotionen im öffentlichen Selbstbereich adressieren. Gleichzeitig könnte der Therapeut auch mit dem Patienten daran arbeiten, seine familiäre Situation und sein soziales Umfeld im privaten Selbstbereich zu verbessern, um die Belastungen zu reduzieren. Durch die gemeinsame Arbeit an diesen verschiedenen Bereichen des Seitenmodells kann der Patient möglicherweise die zugrunde liegenden Ursachen seiner Sucht angehen und seine Abhängigkeit überwinden.

Anwendung des Seitenmodell im Leistungssport

Im Rahmen des Seitenmodells können Sportler ihre Persönlichkeit in Bezug auf das öffentliche Selbst, das private Selbst und das unbewusste Selbst betrachten, um ihre Stärken und Schwächen zu erkennen. Ein Beispiel für die Anwendung des Seitenmodells im Leistungssport wäre die Identifizierung von Faktoren, die dazu beitragen, dass ein Sportler bei Wettkämpfen erfolgreich ist.

Im öffentlichen Selbstbereich kann ein Sportler seine Fähigkeiten und Talente präsentieren, um in der Öffentlichkeit Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren. Dieser Bereich umfasst auch die Beziehungen zu anderen Menschen im Umfeld des Sportlers, wie Trainer, Mitspieler, Sponsoren und Fans. Im öffentlichen Selbstbereich kann ein Sportler seine Leistungen im Wettkampf präsentieren und durch Erfolgserlebnisse Selbstvertrauen gewinnen.

Im privaten Selbstbereich geht es um die individuelle Persönlichkeit und das persönliche Umfeld eines Sportlers. Hierzu gehören beispielsweise das Selbstbewusstsein, die Motivation und die Fähigkeit, mit Stress

und Druck umzugehen. Ein Sportler kann durch die Arbeit an seinem privaten Selbstbereich die individuellen Faktoren verbessern, die zur Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und mentaler Stärke beitragen.

Im unbewussten Selbstbereich können Faktoren identifiziert werden, die tief in der Persönlichkeit eines Sportlers verwurzelt sind und möglicherweise unbewusst Einfluss auf seine Leistung haben. Diese Faktoren können beispielsweise Erfahrungen aus der Kindheit oder früheren Wettkämpfen sein, die zu negativen Einstellungen und Überzeugungen geführt haben. Durch die Identifizierung und Verarbeitung solcher Faktoren kann ein Sportler seine Leistung verbessern.

Insgesamt kann die Anwendung des Seitenmodells im Leistungssport dazu beitragen, dass ein Sportler seine Persönlichkeit und seine psychologischen Faktoren besser versteht und gezielt an ihnen arbeiten kann, um seine Leistung zu verbessern. Ein Sportler kann durch die Arbeit an allen drei Bereichen des Seitenmodells ein ganzheitliches Verständnis für seine Persönlichkeit und seine Leistungsfähigkeit entwickeln und somit seine sportlichen Ziele effektiver erreichen.

Weitere Fallbeispiele und Erfahrungen

Ein weiteres Fallbeispiel für die Anwendung des Seitenmodells im Coaching könnte folgendermaßen aussehen:

Klientin X ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau, die in einer Führungsposition arbeitet. Sie ist frustriert darüber, dass sie sich in ihrem Job nicht vollständig erfüllt fühlt und sich fragt, ob sie einen Karrierewechsel machen sollte.

Im Coaching mit Klientin X kann das Seitenmodell angewendet werden, um ihr zu helfen, verschiedene Perspektiven auf ihre Karriere zu betrachten. Die verschiedenen Seiten des Modells könnten wie folgt aussehen:

Die aktuelle Seite: Hier wird Klientin X gebeten, ihre aktuelle berufliche Situation zu beschreiben, einschließlich ihrer Aufgaben, Herausforderungen, Erfolge und Frustrationen. Diese Seite soll ihr helfen, ihre aktuelle Situation zu verstehen und ihre Gefühle und Gedanken darüber zu artikulieren.

2. **Die Wunsch-Seite:** Hier wird Klientin X gebeten, ihre idealen beruflichen Ziele und Wünsche zu beschreiben. Diese Seite soll ihr helfen, ihre langfristigen Ziele und Träume zu identifizieren und zu formulieren.

3. **Die Optionen-Seite:** Hier wird Klientin X gebeten, verschiedene Optionen und Möglichkeiten zu betrachten, die ihr helfen könnten, von ihrer aktuellen Situation zu einer erfüllenderen Karriere zu wechseln. Dazu könnten eine Weiterbildung, ein Jobwechsel oder ein eigenes Business gehören.

4. **Die Konsequenzen-Seite:** Hier wird Klientin X gebeten, die möglichen Konsequenzen jeder Option zu betrachten, die sie auf der Optionen-Seite identifiziert hat. Dazu könnten finanzielle, emotionale und praktische Konsequenzen gehören, die mit jeder Option verbunden sind.

Durch die Anwendung des Seitenmodells im Coaching könnte Klientin X eine umfassendere und fundierte Entscheidung darüber treffen, ob sie eine Karriereveränderung anstrebt und welche Optionen sie dabei hat. Das Modell hilft ihr, ihre Perspektive zu erweitern, indem sie verschiedene Aspekte ihrer Situation betrachtet und die möglichen Konsequenzen jeder Option in Betracht zieht.

Wo liegen die Vorteile des Seitenmodells im Coaching

Das Seitenmodell im Coaching kann mehrere Vorteile haben, insbesondere im Bereich der systemischen Beratung und Therapie. Hier sind einige davon:

1. Berücksichtigung von Auswirkungen auf andere Systeme:

Das Seitenmodell ermöglicht es, die Auswirkungen eines Coachingprozesses auf andere Systeme und Personen zu verstehen und zu minimieren, indem es die Interaktionen zwischen ihnen berücksichtigt.

2. Förderung von Zusammenarbeit und Kommunikation:

Das Seitenmodell kann dazu beitragen, die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Teilen des Systems zu fördern, indem es die Bedürfnisse und Perspektiven anderer Systeme und Personen berücksichtigt.

3. Verbesserte Nachhaltigkeit:

Das Seitenmodell kann dazu beitragen, den langfristigen Erfolg des Coachingprozesses zu fördern, indem es sicherstellt, dass der Prozess nicht zu unerwünschten Nebenwirkungen führt oder die Beziehungen zwischen verschiedenen Teilen des Systems belastet.

4. Erhöhte Sensibilität:

Das Seitenmodell kann dazu beitragen, die Sensibilität und Empathie des Coaches gegenüber anderen Systemen und Personen zu erhöhen, indem es ihm ermöglicht, ihre Perspektiven und Bedürfnisse besser zu verstehen.

5. Integration anderer Modelle:

Das Seitenmodell kann in Kombination mit anderen Coaching-Modellen und Ansätzen verwendet werden, um ein umfassenderes Verständnis des Coaching-Systems zu erreichen.

Zusammenfassend kann das Seitenmodell im Coaching dazu beitragen, die Auswirkungen eines Coachingprozesses auf andere Systeme und Personen zu minimieren und die Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen verschiedenen Teilen des Systems zu verbessern, was zu einem erfolgreichen und nachhaltigen Coachingprozess führen kann.

Wo liegen die Grenzen des Seitenmodells im Coaching

Das Seitenmodell im Coaching hat einige Grenzen, die berücksichtigt werden sollten. Hier sind einige davon:

1. **Komplexität:** Ein Coaching-System kann sehr komplex sein, und es kann schwierig sein, alle beteiligten Personen und Systeme vollständig zu verstehen. Das Seitenmodell kann daher nur begrenzte Einblicke in das Coaching-System liefern.

2. **Zeitliche Begrenzungen:** Es kann schwierig sein, alle Auswirkungen des Coaching-prozesses auf andere Systeme und Personen zu berücksichtigen, insbesondere wenn der Coachingprozess zeitlich begrenzt ist.

3. **Unvorhergesehene Ereignisse:** Das Seitenmodell im Coaching kann nicht alle unvorhergesehenen Ereignisse und Reaktionen von anderen Personen und Systemen vorhersehen, die durch den Coachingprozess ausgelöst werden können.

4. **Persönliche Grenzen:** Das Seitenmodell kann auch an persönlichen Grenzen stoßen, da es schwierig sein kann, sich in die Perspektiven und Erfahrungen anderer Personen und Systeme vollständig hineinzuversetzen.

4. **Fokus auf das Coaching-System:** Das Seitenmodell im Coaching konzentriert sich auf die Interaktionen zwischen dem Coaching-prozess und anderen Systemen und Personen. Es kann jedoch auch andere Faktoren geben, die die Ergebnisse des Coachingprozesses beeinflussen, wie z.B. individuelle Fähigkeiten und Erfahrungen des Klienten.

Trotz dieser Grenzen kann das Seitenmodell im Coaching ein nützliches Werkzeug sein, um die Auswirkungen eines Coachingprozesses auf andere Systeme und Personen zu verstehen und zu minimieren. Es sollte jedoch mit Vorsicht und in Kombination mit anderen Modellen und Ansätzen verwendet werden, um ein umfassendes Verständnis des Coaching-Systems zu erreichen.

Fazit

Das Seitenmodell im Coaching ist eine bewährte Methode, um Probleme und Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und so neue Einsichten und Lösungen zu finden. Es ist eine einfache, aber sehr effektive Methode, die von vielen Coaches und Therapeuten eingesetzt wird.

Das Modell besteht aus vier Seiten oder Perspektiven, die das Problem oder Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten: der Sachebene, der Beziehungsebene, der Emotionsebene und der Selbstreflexionsebene. Durch das Betrachten des Problems aus jeder dieser Perspektiven können Klienten ihre Denkweise erweitern und mögliche Lösungen identifizieren.

Die Anwendung des Seitenmodells erfordert ein gewisses Maß an Selbstreflexion und Offenheit seitens des Klienten. Es ist auch wichtig, dass der Coach die Klienten durch den Prozess führt und ihnen hilft, die verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Insgesamt kann das Seitenmodell im Coaching ein hilfreiches Werkzeug sein, um Klienten dabei zu helfen, ihre Probleme und Themen auf neue Weise zu betrachten und so positive Veränderungen zu bewirken.

Die Anwendung des Seitenmodells erfordert ein gewisses Maß an Selbstreflexion und Offenheit seitens des Klienten.

Marcus Nowack

Seitenmodell im Coaching-Prozess