



4. DEZEMBER 2023

STRESS, BLOCKADEN UND DER WUNSCH NACH VERÄNDERUNGEN

ABSCHLUSSARBEIT ZUM SYSTEMISCHEN COACH BEI INKONSTELLATION

JULIA HOFMANN



Inhalt

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Zusammenfassung..... | 2 |
| 2 | Was ist Stress?..... | 3 |
| 2.1 | Begriffsklärungen..... | 3 |
| 2.2 | Symptome von Stress | 4 |
| 2.3 | Ursachen von Stress | 5 |
| 3 | Coaching bei Klienten mit Blockaden und dem Wunsch nach einer Verhaltensänderung | 7 |
| 3.1 | Coachingvorgehen nach dem GROW-Modell..... | 7 |
| 3.1.1 | G-oal setting | 7 |
| 3.1.2 | R-eality..... | 8 |
| 3.1.3 | O-ptions..... | 9 |
| 3.1.4 | W-ay Forward | 10 |
| 4 | Praxisbeispiel aus dem Coaching..... | 10 |
| 4.1 | Erstgespräch | 10 |
| 4.2 | Coaching | 10 |
| 4.2.1 | Ressourcenaktivierung | 10 |
| 4.2.2 | Blick und Abgleich des Ziels (Auftragsklärung)..... | 11 |
| 4.2.3 | Seitenmodell..... | 11 |
| 4.2.4 | Stressreduktion im Übergang zwischen Business und Familienleben..... | 12 |
| 5 | Zusammenhänge von Stress und Blockaden (Fazit) | 12 |
| 6 | Literaturverzeichnis & Quellen | 13 |

1 Zusammenfassung

Wir leben heute in einer Welt, die schneller und voller ist als je zuvor. Die Digitalisierung führt zu einer schnelleren Aktions- und Reaktionszeit. Das zeigt sich vor allem in der Kommunikation. Wir führen ein Leben voll von Klicks, Konsum und schnellen Entscheidungen.

Das BANI-Modell, welches von dem Zukunftsforscher Jamais Cascia entworfen wurde, beschreibt die heutige Welt als einen Ort, in der alte Werte und Regeln auf Grund des schnellen Wandels nicht mehr gelten. BANI steht dabei für Brittle (spröde, brüchig), Anxious (verunsichert), Non-linear und Incomprehensible (unverständlich).

Häufig erleben Menschen ihren Alltag heute als ein ständiges „Zuviel“. Sie können sich nicht mehr gut auf das Hier und Jetzt konzentrieren, fühlen sich überfordert und sind permanent gestresst. Oft fehlt die Zeit zum Nachdenken und in sich hinein spüren. Körpersignale werden übersehen. Innere Konflikte werden verstärkt, mentale Blockaden und emotionale Kurzschlussreaktionen sind die Folge.

Digitalisierung, Bevölkerungswachstum, Klimawandel sind Beispiele für unaufhaltsame Entwicklungen. Auch das lässt uns Menschen Ohnmacht und Hilflosigkeit empfinden. Eine Art Angststarre setzt ein, die durch Desinformationen und Fake News noch zusätzlich getriggert wird.

Coaching kann dabei ein wichtiges Instrument sein, diese Entwicklung zu meistern. Meine Arbeit betrachtet das Phänomen Stress genauer, um darauf aufbauend das Coaching bei Blockaden und dem Wunsch nach Verhaltensänderung zu beleuchten.

Dabei geht es darum dem Coachee wieder in die Selbstwirksamkeit zu verhelfen, den inneren Konflikt aufzulösen, neue Perspektiven zu finden und mit gestärkten Ressourcen eine neue Haltung mit sich und der Außenwelt zu finden. Auch der Kontakt zum eigenen Körpergefühl als Sprachrohr des eigenen Unterbewusstseins ist wichtig.

2 Was ist Stress?

2.1 Begriffsklärungen

Stress

Der Begriff Stress stammt ursprünglich aus der Physik. Das englische Wort *stress* bedeutet hier Druck oder Zug, der auf ein Material einwirkt (Druck = Kraft/Fläche).

Auch der Mensch steht bei Stress unter Druck. Denn Stress bedeutet eine erhöhte Alarmbereitschaft des Organismus. Psychische Stressoren wirken auf mentaler Ebene. Sie spielen in der heutigen, digitalen Welt eine große Rolle. Laut einer Statista Umfrage aus 2023 geben rund Zweidrittel der Deutschen an, dass sie manchmal oder häufig gestresst sind.

Grundsätzlich brauchen wir Menschen Stress. Es gab ihn immer schon. Evolutionär betrachtet ist Stress eine körperliche Reaktion auf Gefahr. Das Erblicken eines Säbelzähntigers ließ Atmung und Herzschlag beschleunigen, damit der Körper bereit für die Flucht war. Was früher der Säbelzähntiger war, sind heute Zeit- und Leistungsdruck, die Arbeit oder Schule, zwischenmenschliche Konflikte, die Corona-Pandemie, Klimawandel und viele weitere äußere Einflüsse.

Positiver Stress (Eustress) erzeugt Energie und unterstützt uns, sowohl in Hinblick auf besondere Leistungen als auch mit Blick auf das Immunsystem. Problematisch wird Stress erst, wenn er negativ konnotiert (Distress) wird oder als Dauerstress seine positiven Eigenschaften verliert und innere Konflikte verstärkt. Dabei kann es zu Burn-Outs kommen.

Leider ist Stress in den letzten Jahrzehnten oft negativ konnotiert worden, was sich auch in folgender Definition der EU-Generalkommission niederschlägt.

Definition von arbeitsbedingtem Stress der Generalkommission V der Europäischen Union:

Arbeitsbedingter Stress wird verstanden als "emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation. Stress ist ein Zustand, der durch hohe Aktivierungs- und Belastungsniveaus gekennzeichnet ist und oft mit dem Gefühl verbunden ist, man könne die Situation nicht bewältigen."

Quelle: Europäische Kommission, Generaldirektion V, 1997

Das führt zu einem, aus meiner Sicht, häufig missverstandenen Umgang mit Stress. Nämlich dem verstärkenden inneren Konflikt auf Grund des Antreibers, der sagt „Hilfe ich habe Stress! Ich darf mich nicht stressen, sonst werde ich krank!“, was so erwiesenermaßen nicht richtig ist und paradoxerweise dann zu noch mehr Stress führt. In dem Buch "The Upside of Stress" von Kelly McGonigal verargumentiert die Autorin anschaulich, wie man Stress sogar als Antrieb nutzen kann, um persönliches Wachstum zu fördern.

Resilienz

Der Begriff der Resilienz wird in verschiedenen Wissenschaften benutzt, unter anderem in der Physik, in der Soziologie und der Medizin. In der Materialkunde bezeichnet er Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Übersetzt wird er häufig als „Widerstandsfähigkeit“. Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

Quelle: Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Es ist daher nicht verwunderlich das die Begrifflichkeit im Kontext von Führungskräfte trainings in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung erlebt. Man spricht hier nicht nur von resilienten Managern auch ganze Organisationen streben die Resilienz an, die sie in Bezug auf Krisen stabilisieren kann. In diesem Zusammenhang werden gerne auch agile Arbeitsweisen verfolgt, die eine schnellere Reaktionszeit auf sich ändernde Umstände möglich machen sollen.

Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Dieses Denken ist meist von der Hoffnung begleitet, dass sich irgendwann ein zufriedener Zustand einstellen wird. Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn jedoch zu bewerten. Das ist der zweite entscheidende Aspekt der Achtsamkeit.

Quelle: Planet Wissen

2.2 Symptome von Stress

Stress hat Auswirkungen auf unser vegetatives Nervensystem. Ein Teil - der sog. Sympathikus - sorgt für Anspannung, der andere Teil – der sog. Parasympathikus - für Entspannung.

Bei Stress werden die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet (Sympathikus). Als Gegenspieler zum Insulin hebt das Cortisol den Blutzuckerspiegel an. Es fördert den Abbau der körpereigenen Eiweißspeicher. Es unterstützt die Auflösung der Fettspeicher, unter anderem indem es die Wirkung von Adrenalin erhöht. Es steigert die Schlagkraft des Herzmuskels, den Blutdruck und die Atemfrequenz. Cortisol wirkt entzündungshemmend.

Bei dauerhafter Anspannung „kippt“ das vegetative Nervensystem jedoch in einen Modus der Überaktivierung des Sympathikus. Dieses Ungleichgewicht durch Dauerstress kann negative Folgen z.B. die Schwächung des Immunsystems, Gedächtnisschwäche, Sexuelle Unlust oder auch unruhigen Schlaf haben.

Nachfolgende Auflistung zeigt Beispiele der Körperreaktion bei Stress:

Gefühle

- Unzufriedenheit
- Gereiztheit
- Verlustängste
- Hilflosigkeit
- Lustlosigkeit
- Schuldgefühle
- Traurigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl von Leere

Verhalten

- Antriebslosigkeit
- Geistesabwesenheit
- Sozialer Rückzug

- Ratlosigkeit
- Aggressives Verhalten
- Weinen

Denken

- Konzentration sinkt
- Blackouts

Körper

- Herzrasen
- Hautprobleme
- Bluthochdruck
- Haarausfall
- Vermehrtes Schwitzen
- Übelkeit
- Verdauungsstörungen
- Trockener Mund
- Appetitlosigkeit
- Magen- und Darmbeschwerden
- Müdigkeit

Hormone

- Cortisol, Adrenalin, Endorphine steigen
- Immunsystem sinkt bei Dauerstress

2.3 Ursachen von Stress

Die Ursachen von Stress können sehr unterschiedlich sein. Stress dient grundsätzlich zum besseren Überleben. Unter Stress laufen wir schneller weg oder erbringen Höchstleistungen. Doch unsere Lebensweise hat sich stark verändert.

Die meisten von uns sind tagtäglich einer enormen Kommunikationsflut ausgesetzt. Zeitgleich herrscht ein enorm hoher innerer Anspruch, der oft durch die sozialen Medien zusätzlich gepusht wird. Karriere, Familienaufbau, persönliche Entwicklung, Netzwerkpflege, Freunde, Training und Partnerschaft. All das soll harmonisch und gleichzeitig nebeneinander laufen. Ist dies nicht so, werden innere Antreiber geweckt, die zusätzlich Druck machen. Das durch den Wohlstand entstandene, große und vielfältige Angebot führt zu einem fast zwanghaften Konsumverhalten, bei dem tägliche Entscheidungen für oder gegen etwas normal sind. Hinzu kommen finanzielle Ängste, die steigende Kosten und Ansprüche nicht mehr bedienen zu können.

Darüber hinaus umgeben uns Stressoren, die man gar nicht beeinflussen kann wie die Belastung von Luft, steigender Lärm, Elektrosmog oder chemisch veränderte Lebensmittel. Nachfolgende Auflistung zeigt Beispiele für äußere und innere Stressoren auf.

Äußere Stressoren

- Ungesunde Ernährung -> Vitaminmangel
- Unverträglichkeiten
- Streit in der Familie/ mit Freunden
- Zeitdruck
- Leistungsdruck
- Überforderung
- Unterforderung
- Konflikte, Aggression, Gewalt, Mobbing
- Konkurrenz unter Kollegen
- Wenig Einflussmöglichkeiten
- Geringe Handlungsspielräume
- Mangelnde Vertrauensverhältnisse
- Eintönigkeit/Langeweile
- Angst vor Arbeitsplatz- oder Ausbildungsplatzverlust
- Umgebungsbedingungen, zum Beispiel Lärm

Innere Stressoren (meist in Folge äußerer Stressoren)

- Innere Antreiber
- Erlebnisse der Vergangenheit
- Unwillkürliche Prozesse

Wirken Stressoren äußerlich oder innerlich auf den Körper ein, ist dies zunächst nichts Negatives.

Allein das Erleben des Einzelnen ist entscheidend. Dazu gibt es eine beeindruckende US-Studie der University of Wisconsin (Keller, Litzelman, Wisk, et.al 2012), die untersucht hat, ob gestresste Menschen früher sterben. Dabei wurden 30 000 Erwachsene über 8 Jahre begleitet. Das Ergebnis zeigt, dass Menschen mit negativen Stressempfinden ein erhöhtes Risiko eines vorzeitigen Todes hatten. Menschen mit positivem Stresserleben hatten kein höheres Sterberisiko gezeigt. Im Gegenteil, sie hatten überraschenderweise das niedrigste Sterberisiko innerhalb der gesamten Studie.

Es kommt dabei wesentlich auf das Erleben, die Achtsamkeit im Alltag oder wie Prof. Dr. Gunther Schmid sagen würde „die Fokussierung der Aufmerksamkeit“ an.

Gestresste Klienten fühlen sich häufig getrieben, hilflos oder emotional übermannt. Sie sind nicht mehr so leistungsfähig und können in bestimmten Situationen nicht mehr reflektiert aus dem Erwachsenen-ICH heraus agieren.

Fühlt sich der Klient einer besonderen, situativen Herausforderung gegenüber nicht gewachsen, macht sich Unsicherheit oder sogar Angst breit, die Blockaden auslösen kann.

Im Kontext von Blockaden haben wir Coaches hier einen großen Hebel, der den Klienten helfen kann eine andere Perspektive zu erlangen und bestimmte Situationen völlig anders zu erleben. Nämlich von einer negativen Konnotation in eine positive – vielleicht sogar lebensverlängernde – Wahrnehmung zu kommen.

3 Coaching bei Klienten mit Blockaden und dem Wunsch nach einer Verhaltensänderung

Innere Blockaden führen meist dazu, dass in bestimmten Situationen, mit Vermeidung, Selbstsabotage oder Prokrastination reagiert wird, anstatt sich der Situation zu stellen. Entscheidungen werden z.B. nicht getroffen, sondern vertagt, obwohl alle nötigen Informationen vorliegen. Auch kommt es häufig vor, dass sie sich in bestimmten Situationen wünschen ein anderes Verhalten an den Tag legen zu können was aber nicht gelingt (z.B. gelassener auf bestimmte Informationen reagieren).

Die Klienten reagieren in solchen Situationen häufig gegensätzlich ihrer eigentlichen Überzeugungen. Sie fühlen sich nicht mehr handlungsfähig. Sie werden von einer Seite in ihnen geleitet, die sie in solchen Situationen übernimmt und sie häufig vom souveränen, entscheidungsfähigen Erwachsenen-ICH in ein emotionales Kindliches-ICH verwandelt.

Diese Situationen können je nach Intensität der Stress-Situation unterschiedlich intensiv wahrgenommen werden. Treten solche Situationen häufiger auf, kann es dazu führen, dass der Klient beim leichtesten Anzeichen ähnlicher Umstände „getriggert“ wird und in ein bestimmtes Verhaltens- bzw. Emotionsmuster verfällt.

Im Folgenden beschreibe ich den Coachingprozess nach dem GROW-Modell. Um Ihnen anschließend ein anonymisiertes Coaching aus der Praxis darzustellen, welches während der Ausbildung durchgeführt wurde.

Besonderen Fokus lege ich dabei auf die möglichen Interventionen bei Klienten mit Blockaden oder dem Wunsch der Verhaltensänderung, sowie die Analyse von Stressoren und dem achtsamen Umgang mit diesen während des Coachings.

3.1 Coachingvorgehen nach dem GROW-Modell

3.1.1 Goal setting

In dieser Phase legen Klient und Coach das Ziel des Klienten fest, das mit dem Coaching erreicht werden soll.

Bei dieser Auftragsklärung ist es wichtig, die Situation des Klienten aus seiner Sicht verstehen zu können. Dabei hilft das Modell des Coachinghauses, sich an die unterschiedlichen Schritte und Blickwinkel zu erinnern. Hat man folgende 4 Aspekte berücksichtigt, ist in der Regel eine gute Zielformulierung möglich.

1. Themen sortieren: Worum geht es? Welches Thema nehmen wir in den Blick?
2. Visualisieren der Beteiligten: Wer spielt eine Rolle?
3. Situationsbeschreibung: Wie sieht eine solche Situation aus? Beschreiben sie das mal konkret!
4. Gefühlsbeschreibung: Wie geht es ihnen dann? Was sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken sie?

Hat man dann das Ziel des Klienten möglichst konkret vor Augen sollte es in einem, vom Klienten formulierten Satz fixiert werden. Hilfreich ist darauf aufbauend eine Skalenabfrage: „Wo stehst du derzeit auf der Skala von 1-10 in Bezug zum definierten Ziel?“ und „Wo möchtest Du nach unserem Coaching stehen?“.

Eine Auftragsklärung mit Zieldefinition dient im Wesentlichen dazu Energie auf das genannte Ziel zu fokussieren. Wie lange diese Erarbeitung dauert, hängt vom Klienten ab.

Ebenfalls hilfreich ist die Frage „Wie wahrscheinlich empfindest Du momentan die Zielerreichung? (in %)“ Sie verrät dem Coach, ob man an utopischen Zielen arbeitet und diese noch etwas herunter brechen sollte.

Ist das Ziel SMART gewählt, also spezifisch, messbar, aktiv erreichbar, realistisch, terminiert hilft das bei der weiteren Arbeit ungemein. Auch der s.g. Öko-Check nämlich die Frage, ob die Zielstellung auch sozial verträglich ist, hilft Folgen und eventuelle Nebenwirkungen schon in der Auftragsklärung zu erkennen.

In dieser ersten Zusammenarbeitsphase geht es aber nicht nur um die inhaltliche Klärung, sondern vor allem um den Aufbau eines guten Kontakts zum Klienten. Das Wertschätzen seiner Lage, aktives Zuhören und spiegeln sowie körperliches Pacing sind Beispiele für Coachingtechniken, die dabei helfen können, diesen Kontakt aufzubauen.

Stressanalyse: Welche Stressoren liegen vor?

Es hilft von vorneherein ein besonderes Augenmerk auf das Erkennen möglicher Stressoren zu legen. Das bietet sich auch schon beim Kennenlernen bzw. durchgängig im Coaching an. „Wer sind die äußeren Stressoren? Erkenne ich Merkmale, die auf Stress hinweisen? Liegt eine Dauerbelastung vor?“ sind Fragestellungen, die uns Coaches bei der Erkundung helfen können.

Auch zeigt sich Stress häufig körperlich. Wie geht es meinem Klienten? Hat er einen guten Kontakt zu seinem Körper? Geht er achtsam mit sich um? Typische Anzeichen sind permanente Anspannung, Augen Ringe, Zähne knirschen, schlechter Schlaf, Magen-Darm-Probleme, Unreine Haut oder Rückenschmerzen. Häufig legen diese Menschen auch ein unentspanntes Verhalten an den Tag, fahren schnell aus der Haut, sind gereizt oder aber auch abgeschlagen und müde.

3.1.2 R-eality

In dieser Phase geht es um die Erfassung der aktuellen Realität. Wie ist die Situation jetzt? Welche Wahrnehmung bestimmt das Geschehen? Folgende Blickwinkel sind dabei insbesondere bei Klienten, mit Stress aus meiner Sicht hilfreich:

Wiederkehrende Muster und Blockaden: Welche Verhaltensmuster kann ich erkennen?

- Wie sieht das Muster genau aus?
- Welche Auslöser gibt es?
- Welches Bedürfnis wird verletzt? Oder mehrere?
- Welcher Glaubenssatz steht dahinter?
- Seit wann tritt das ungewünschte Verhalten auf?
- Gab es einen bestimmten Auslöser? Oder mehrere?

Bedürfnis-Befriedigung: Welche Werte werden verletzt?

- Werden persönliche Werte verletzt? Welche?
- In welchem Kontext?
- Liegt diesem Bedürfnis eine besondere Lebenserfahrung zu Grunde?

Innere Konflikte: Welchen inneren Konflikt gibt es in der konkreten Situation?

- Worin besteht der innere Konflikt genau?
- Welcher Dialog findet statt?
- Welche Seite verhindert das Wunsch-Verhalten?
- Was braucht die innere Seite der Klientin, um anders mit der Situation umgehen zu können?

- Welche positive Absicht verfolgt diese innere Stimme?
- Wie können wir dieser inneren Seite helfen „ins Team“ zu kommen
- Welche Ressource fehlt noch? Wie können wir ihr diese Ressource geben?

3.1.3 O-ptions

Welche Möglichkeiten gibt es für den Klienten, sein Problem zu lösen und anders damit umzugehen als bisher (selbstwirksam). Nachfolgend habe ich die in der Ausbildung zum Systemischen Coach bei Inkonstellation für mich in diesem Zusammenhang passenden Methoden zusammengestellt:

Perspektivwechsel: Nimmt der Klient eine eigenwirksame Perspektive ein?

Erleben entsteht durch Fokussieren der Aufmerksamkeit. Schaffen wir es die gerichtete Wahrnehmung unseres Klienten zu verändern, entstehen häufig neue Perspektiven, die bisher verborgene Lösungswege aufzeigen können.

Eine große Hilfe sind dabei bestimmte Fragetechniken:

- Wunderfrage: Was wäre, wenn Du aufwachst und ein Wunder ist, geschehen und alles ist genauso wie Du es dir wünschst. Was wäre anders?
- Hypothetische Fragen
- Narrative Fragen
- Zirkuläre Fragen
- Veränderung der Wahrnehmung: Wie wäre es die stressige Situation als mentale Sporteinheit zu betrachten und Muskelaufbau zu betreiben?

Wertearbeit: Wie kann das fehlende Bedürfnis gestillt werden?

- Würdigung der positiven Absicht
- Arbeit mit dem Seitenmodell
- Arbeit mit dem Restriktionsmodell
- 6-Step-Reframing

Ressourcenarbeit: Ist sich der Klient den eigenen Ressourcen bewusst und kann sie nutzen? Welche Ressource braucht es dazu?

- Abgrenzung
- Ressourcenaktivierung durch Trance
- Reisen in die Lösungszeit als Intervention zur Gestaltung möglicher Zukünfte (Wunsch-Ich)
- Affirmationen

Mindsetarbeit: Welchen Lebensfokus hat der Klient? Wofür handelt er in seinem Kontext?

- Wheel of Life
- Werterad
- Timeline
- 5-Times-Why

Betrachtung der Lebensweise: Welche Spannungsimpulse gibt es im Alltag, um den Stress nachhaltig zu reduzieren?

Jeder von uns ist tagtäglich Stressoren ausgesetzt, die auf unseren Körper einwirken. Sind diese bekannt kann man gegenwirken und so eine wichtige Balance schaffen, um gesund und fit zu bleiben.

Folgende Aufzählung enthält einige Beispiele leichter Entspannungstechniken, die bei regelmäßiger Anwendung helfen, negativem Dauerstress entgegenzuwirken:

- Meditation
- Geführte Trance
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Leichte Bewegung (Yoga, Quigong, Tai Chi Wandern oder ähnliches)
- Atemübungen (z.B. Box Breathing)
- Andere Arten von Entspannung (z.B. Wellness, Sauna, Massagen)
- Regelmäßiger Sport (je nach Typ)

Im Coaching ist es sehr empfehlenswert einmal darauf zu achten, ob und wie der Klient im Alltag mit sich umgeht. Welche Entspannungstechniken nutzt er/sie? Gibt es Routinen? Würden Routinen helfen, besser in die Resilienz zu kommen?

3.1.4 W-ay Forward

In dieser Phase geht es darum die aktive Umsetzung zu fördern, indem konkrete nächste Schritte vereinbart werden. Diese vereinbart der Klient mit sich. Der Coach unterstützt diese Vereinbarung durch Fragen, wie: Was kannst Du nun konkret tun? Welchen Schritt unternimmst Du in den nächsten 72h?

Dabei gilt: Desto kleiner die Schritte, desto leichter die Umsetzung.

4 Praxisbeispiel aus dem Coaching

4.1 Erstgespräch

Die Klientin kam zu spät und hatte leider nur 30 min Zeit. Sie wirkte zielstrebig und sachlich. Nach erstem Kennenlernen erläuterte sie, dass sie in einem enormen Spannungsfeld zwischen beruflichen und privaten Anforderungen steht. Mit 2 Kindern (14 & 9 Jahre alt) und einem Führungsjob ist es ihr wichtig überall zu funktionieren. Nach dem wir im Gespräch Themen sortierten, Systeme betrachteten und in bestimmte Situation eintauchten wurde folgendes Coaching-Ziel formuliert:

„Ich möchte in der Kommunikation mit meinen Kindern gelassener sein & weniger Kontrollzwang spüren!“

Auf einer Skala von 1-10 äußerte die Klientin sich im momentanen Erleben auf einer 6-7 zu befinden und eine 8 anzustreben.

Die Klientin wurde im letzten Jahr von einer Mentorin begleitet, die mit ihr vor allem das Thema Vertrauensbildung in den Fokus nahm. Die Klientin nimmt sich als sehr misstrauisch wahr. In der Zielfindung wurde dies jedoch erst einmal nicht in den Coaching-Fokus gestellt.

4.2 Coaching

Die Klientin kam erneut 10 min zu spät. Sie wirkte gestresst. Nach meiner Frage wie es ihr geht, legte sie dar, dass sie auch heute wieder einen Termin nach dem anderen wahrgenommen und das Mittagessen mit der Familie länger gedauert hatte.

4.2.1 Ressourcenaktivierung

Daraufhin starteten wird die Sitzung mit einer 15 min. Trance-Reise zum Kraftort (Ressourcenaktivierung). Die anschließend vor mir sitzende Person war eine völlig andere. Nach der

Ressourcenaktivierung saß die Klienten lächelnd vor mir und ich hatte den Eindruck, dass sie nun in deutlich besseren Kontakt zu ihrem Körper stand. Ihre Haltung hatte sich sichtlich gelockert.

4.2.2 Blick und Abgleich des Ziels (Auftragsklärung)

Anschließend blickten wir erneut auf die Zielformulierung. Die Frage, ob dies nach wie vor das Ziel ist bestätigte die Klientin. Es hätte sich jedoch durch die erste Sitzung schon etwas in ihr zum Positiven bewegt. Auf die Frage nach der heutigen Einschätzung auf der Skala von 1-10 gab sie trotzdem an, sich weiterhin auf einer 6 zu befinden.

Ich bat die Klientin zum Einstieg mir noch einmal eine typische Situation zu beschreiben und mir ganz genau zu schildern, wie diese ablief. Sie erzählte mir, dass Schulnoten für sie ein ganz besonderer Trigger seien, bei dem sie sich mehr Gelassenheit in ihrer Reaktion wünschen würde.

Auf meine Rückfrage ab welcher Note dieser Trigger bei ihr anspringt, gab sie nach einigem Nachfragen an, dass alles unter 2 für sie eigentlich nicht OK ist.

Ihr Kind kam letzte Woche mit einer 3- nach Hause und obwohl der Notendurchschnitt der Klasse schlecht war, stellte meine Klientin ihr Kind zur Rede und konnte sich im Gespräch mit Vorwürfen und Forderungen nur schwer bis überhaupt nicht zurückhalten, obwohl sie eigentlich ganz anders reagieren will.

Die beschriebene Situation zeigt anschaulich, wie ein solcher „Trigger“ eine emotionale, unwillentliche Handlung auslöst. Dieser Trigger hat häufig seinen Ursprung in einer inneren Seite, die mit der Situation überhaupt nicht zufrieden ist und einen klaren Werteverstoß erlebt (Prof. Dr. Gunther Schmidt).

4.2.3 Seitenmodell

Wir arbeiteten sehr detailliert heraus, wie eine solche Situation abläuft und wie sich die Klientin dabei fühlt. Es wurde deutlich, dass es eine innere Seite in ihr gibt, die einen hohen Leistungsanspruch hat und der sie selbst sehr viel verdankt. In dieser Situation meldet sich genau diese innere Stimme und brüllt innerlich los.

Bisher hat die Klientin immer versucht, diese Stimme zu unterdrücken.

Auf die Frage „Wofür ist diese Stimme gut? Welche positive Absicht hat sie?“ wurde die Klientin sehr nachdenklich. Ihr wurden dadurch viele Zusammenhänge klar. Wir erörterten die positive Absicht dieser inneren Stimme in ihrem Leben und übertrugen dies auf die aktuelle Situation. Meine Klientin konnte erkennen, warum sie diese Stimme innerlich wertschätzen darf, aber auch warum es für ihr Coaching-Ziel wichtig ist in der Kommunikation mit ihren Kindern ein anders Ziel zu verfolgen.

Ganz konkret hat dieser innere Ansporn meine Klientin sowohl im Leben als auch im Job oft veranlasst nicht aufzugeben, durchzuhalten und so selbst viel zu erreichen. Einen akademischen Abschluss, eine tolle Familie, eine gute Führungsposition, Wohlstand, finanzielle Freiheit. Dinge, die in ihrem Umfeld als Kind nicht selbstverständlich waren.

Natürlich wünscht sie sich all das auch für ihre Kinder. Doch wir konnten im Coaching erarbeiten, dass es ihr wichtiger ist das Vertrauen ihrer Kinder nicht zu verlieren und dass dieser Wert deutlich über dem der Leistung steht. Vor allem die Frage nach dem „Wofür“ half meiner Klientin klar zu erkennen, dass ihr Handeln nicht zweckdienlich ist.

Durch die starke Würdigung der Leistungsfordernden-Seite spürte meine Klientin bereits im Coaching eine Erleichterung. Sie nahm sich vor ihre Seite positiv anzuerkennen aber in diesen Situationen gewissermaßen auf dem Kinderspielplatz zu lassen.

Mit diesem Ergebnis befindet sich die Klientin nun in der experimentellen Feldforschung. Dabei habe ich als Coach darauf hingewiesen, dass Ehrenrunden eingeplant werden sollten.

Auch wurde vereinbart, dass sie in den nächsten 72h mit ihrem Mann sprechen wird. Sie will ihm von ihren Erkenntnissen berichten und vereinbaren, dass die Kinder in den nächsten Wochen bei schlechten Noten zuerst ihn informieren. So kann sie im ersten Schritt verhindern aus einem gestressten Alltag, emotional zu reagieren und sich erst einmal auf das anstehende Gespräch vorbereiten.

Läuft dies gut, ist das Ziel natürlich ihren Mann als Vorboten nicht mehr zu brauchen und auch so gelassen mit einer vermeintlich schlechten Schulnote umgehen zu können.

4.2.4 Stressreduktion im Übergang zwischen Business und Familienleben

Um im Alltag gelassener auf unvorhersehbare Nachrichten reagieren zu können, wurde der Klientin die Box-Breathing Methode an die Hand gegeben. Sie hilft das Stresslevel des Körpers zu reduzieren und kann in wenigen Minuten schnell in den Alltag eingebaut werden.

Box-Breathing

1. Der Klient atmet 4 Sekunden tief in den Bauch ein
2. Der Klient hält den Atem für 4 Sekunden
3. Der Klient atmet 4 Sekunden aus
4. Der Klient pausiert die Atmung für 4 Sekunden
5. Der Vorgang von 1-4 wird 2 min. wiederholt.

5 Zusammenhänge von Stress und Blockaden (Fazit)

Stress spielt bei Blockaden heute eine zunehmende Rolle durch das ZUVIEL im Alltag und die hohen äußeren und inneren Anforderungen. Die Fähigkeit im Hier und Jetzt zum Bleiben spielt dabei eine große Rolle. Dies wurde auch von Eckhart Tolle in seinem Buch "The Power of Now" stark betont. Er beleuchtet die Bedeutung, im gegenwärtigen Moment zu leben und wie man dadurch Blockaden und Stress abbauen kann.

Der Trend der Resilienz-Seminare, der sich in den vergangenen Jahren steigender Beliebtheit erfreut, setzt auf diesen Zusammenhang auf.

Auch das Mindset der Klienten spielt eine entscheidende Rolle in Wahrnehmung und Erleben. Nicht nur Kelly McGonigal betont immer wieder welchen großen Unterschied das positive Konnotieren von Stress macht. In dem Buch "Mindset: The New Psychology of Success" von Carol S. Dweck untersucht die Autorin die Auswirkungen von Denkmustern auf unsere Fähigkeit, mit Blockaden und Stress umzugehen, und beschreibt, wie daraus ein Wachstumsdenken entstehen kann.

Dabei spielt der innere Dialog eine wesentliche Rolle. Prof. Dr. Gunther Schmidt zeigt in seinem Vortrag „Von Stress und Burn-Out zur optimalen Lebensbalance“ auf dem Auditorium Netzwerk 2023 eingänglich auf, welchen entscheidenden Unterschied die Betrachtung des inneren Konfliktes macht und warum es so wichtig ist, diesen im Coaching Aufmerksamkeit zu widmen, um Potentialentfaltung und Ressourcenaktivierung zu erreichen.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Werken und meiner Ausbildung sind, dass Stress nicht immer negativ ist. Eine positive Einstellung und ein bewusstes Leben im gegenwärtigen Moment helfen, Blockaden zu überwinden. Wird der erlebte Stress jedoch negativ empfunden, so können Blockaden sehr häufig Folgen sein und oft auch unwillentliche Emotionsreaktionen hervorrufen.

Diese Arbeit hat gezeigt, dass es im Coaching von Klienten mit Blockaden und dem Wunsch nach Verhaltensänderung hilft auf Stresssignale zu achten. Sofern möglich ist es hilfreich bei stark angespannten Personen vorab des Coachings zunächst z.B. durch Atemübungen oder ressourcenaktivierende Trance diese Anspannung abzumildern, um anschließend besser arbeiten zu können. Das Seitenmodell als Intervention kann im Kontext von Blockaden enorm hilfreich und wirksam sein. Dies konnte – wie das ausgeführte Beispiel zeigt - auch in der Praxis erfahren werden.

Bei der Coachingarbeit auch den Körper aktiv einzubeziehen – Embodiment – ist hoch sinnvoll und z.B. durch die s.g. Problem-Lösungsgymnastik (von Prof. Dr. Gunther Schmidt) möglich. Weiterführend ist eine Untersuchung der Wirksamkeit und Verstärkung dieser Körperarbeit unbedingt angestrebt.

Auch die Verwendung von im Emotionscoaching vermittelten Verfahren wie wingwave, EMDR und emtrace sollen im Zusammenhang mit Blockaden und dem Wunsch nach Verhaltensänderung noch genauer untersucht werden, da emotionale Übersprungshandlungen komplett über das Emotionsgehirn laufen.

6 Literaturverzeichnis & Quellen

Vom Burn-Out zur besseren Lebensbalance, Vortrag von Prof. Dr. Gunther Schmidt im Rahmen des Auditorium Netzwerk 28.11.2023

Mindset: The New Psychology of Success von Carol S. Dweck erschienen 26.12.2007, Random House LLC US Verlag

The Power of Now von Eckhart Tolle erschienen 01.02.2001, Hodder And Stoughton Verlag

MINDFUCK von Petra Bock erschienen am 04.10.2011, Knauer Verlag

Der Umgang mit inneren Alarmen erschienen im Coaching-Magazin in der Ausgabe 1 | 2023 am 22.02.2023 von Alice Dehner | <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/umgang-mit-inneren-alarmen>

Statistiken zum Thema Stress erschienen am 07.09.2023, veröffentlicht vom Statista Research Department | <https://de.statista.com/themen/236/stress/#topicOverview>

BANI statt VUCA: So geht Führung in der Welt von morgen, Executive Academy von Prof. Barbara Stöttinger erschienen am 24.10.2022 | <https://executiveacademy.at/de/news/detail/bani-statt-vuca-so-geht-fuehrung-in-der-welt-von-morgen>

Resilienz | Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung | Stand 01.12.2023 | <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/70564-70564>

Achtsamkeit | Planet Wissen von Melanie Kuss | Stand 01.12.2023 | <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html>

Wie man Stress zu seinem Freund machen kann | TED | 04.09.2013 | Kelly McGonigal | <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality | Health Psychology | 31.09.2012 | Abiola Keller 1, Kristin Litzelman, Lauren E Wisk, Torsheika Maddox, Erika Rose Cheng, Paul D Creswell, Whitney P Witt | University of Wisconsin