

Alles eine Frage der Haltung - aber kenne ich meine Antwort?

Abschlussarbeit zur systemischen Coachingausbildung im
Themenbereich Persönlichkeitsentwicklung

Volker Ehler

Februar – November 2024

Ausbildung bei

InKonstellation GmbH

Ulmenstraße 20

60325 Frankfurt am Main

Inhalt

1	Einleitung	3
2	Haltung, was ist das eigentlich?	4
3	Risiken der Haltungsdiskontinuität	5
4	Haltung.....	6
5	Konstruktivismus verstehen kann entspannen	6
6	Metta Meditation – wie kann Verbundenheit entstehen	7
7	CoRT von Edward de Bono.....	9
8	Fazit	10
9	Quellen.....	11

1 Einleitung

In der Ausbildung zum Systemischen Coach werden als wichtige Basis für eine vertrauensvolle Gesprächsbasis einige Grundprinzipien¹ betont:

- Respekt und Wertschätzung
- Verschwiegenheit
- Verantwortung
- Neutralität und Allparteilichkeit

Oder auf der Tonspur: Haltung, Demut, Kontakt

Für mich ein Grund zu überlegen, was verbindet diese Merkmale menschlichen Miteinanders?

Aus meiner Wahrnehmung heraus ist die Haltung, die man zu Mitmenschen einnimmt, die entscheidende Voraussetzung für eine echt gelebte Demut und einen Kontakt der nie erzwungen wirkt. Daraus ergeben sich echter Respekt und ein Gefühl der Verantwortlichkeit für des gemeinsame Erlebnis, die Neutralität und Allparteilichkeit sind kontextabhängig können aber bei der entsprechenden Grundhaltung leichter gefühlt werden.

So gesehen sind in der Haltung Werte verankert, welche die beschriebenen Grundprinzipien bedienen. Mit unserer Haltung ergibt sich die Möglichkeit anderen, im besten Sinnen des Wortes, Halt zu geben. Ohne eine positive Einstellung oder Haltung zu anderen Menschen sind die Methoden im Coaching nichts. Denn im Coaching steht der Mensch und der Kontakt zu diesem im Mittelpunkt, Methoden sind lediglich Vehikel auf dem Weg zu neuen Erkenntnissen.

Aus diesem Grund untersucht diese Arbeit, was Haltung bedeutet, und zeigt einige Techniken, um an seiner Haltung/Einstellung in Verbindung mit anderen Menschen zu arbeiten.

Für das Verständnis, was Haltung eigentlich ist, stelle ich zuerst verschieden Definitionen von Haltung dar. Diesen werden die Gefahren der Haltungsdiskontinuität gegenübergestellt. Den Abschluss bilden einige Möglichkeiten, wie wir an einer positiven Grundeinstellung (Haltung) zu unseren Mitmenschen arbeiten können. Hier seine die Weltanschauung des Konstruktivismus, die Metta-Meditation und die Denkschule (CoRT) von Edward de Bono genannt, die uns helfen können unsere Balance zu anderen Menschen im Lot zu halten um den Grundprinzipien des Systemischen Coaching, aber auch vieler andere Coaching-Ansätzen, zu entsprechen.

¹ Vgl. InKonstellation (2024), Skript zur Systemischen Coachinausbildung, S. 18 ff

2 Haltung, was ist das eigentlich?

Um ein größeres Verständnis der Bedeutung von Haltung, im Kontext der psychologischen Haltung, zu erlangen, werfen wir einen Blick auf verschiedenen Definitionsansätze:

- **Dorsch-Hogrefe:** „ü. S. bedeutet Haltung auch die innere Grundeinstellung, die das Wahrnehmen, Denken, Erleben und Handeln einer Person prägt (z. B. Werte, Einstellungen, Gesinnung, Überzeugungssysteme).“²
- **Duden:** „innere [Grund]einstellung, die jemandes Denken und Handeln prägt“³
Beispiele
eine sittliche, religiöse, liberale, progressive, konservative Haltung
eine fortschrittliche, ablehnende, zögernde, klare, zwiespältige, undurchsichtige Haltung in, zu einer Frage einnehmen“
- **KLT Online Journal:** „Entscheidend ist, dass sich Haltung immer auch auf andere Menschen bezieht. Die Haltung, die ich einnehme, nehme ich gegenüber anderen Menschen ein. Nicht nur, aber auch. Ich lebe eine Haltung gegenüber mir selbst, gegenüber anderen und gegenüber anderem (der Welt). Haltung wird deshalb in dem erwähnten Sammelband auch als „Medium des sozialen Miteinanders“⁴ (Seite 109) bezeichnet“⁵
- **Konrad Fassnacht:** „Die innere Haltung des Coaches ist das Menschenbild, das er von seinem Klienten hat, die Art und Weise, wie er ihn sieht und wertschätzt. Es geht darum, ob er den Klienten als eigenständig und kompetent betrachtet und ihm auf Augenhöhe begegnet.“⁶
- **Peter Hawkins:** „Innere Haltung bedeutet auch, dass der Coach ein hohes Maß an Empathie und Selbstreflexion mitbringt. Er sollte sich seiner eigenen Vorurteile, Erwartungen und Bedürfnisse bewusst sein, um dem Klienten neutral und unterstützend gegenüberzutreten zu können.“⁷

Die zitierten Definitionen legen nahe, dass Haltung/Einstellung unser Denken und somit unsere Wahrnehmung und Handeln prägt (oder bestimmt). Erweitern wir diese Definition, wie im KLT Online Journal, erahnen wir, dass Haltung besondere Auswirkungen hat im Kontakt zu anderen Menschen und wie ich mit mir selbst umgehe.

² <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/haltung>

³ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Haltung>

⁴ Vgl. Kurbacher, F.A.; Wüschner, P. (2017): Was ist Haltung? Begriffsbestimmung, Personen, Anschlüsse. Würzburg 2017

⁵ [KLT-Journal-September-2018.pdf \(baer-frick-baer.de\)](#)

⁶ Fassnacht, Konrad (2010) S. 25–27

⁷ Hawkins, Peter (2012) S. 60–63

In diesen Definitionen wird deutlich, dass die innere Haltung im Coaching eine tiefe Verbindung zu den Werten und Überzeugungen des Coaches hat und somit entscheidend für den Erfolg des Coaching-Prozesses ist.

Nicht zuletzt hat diese Schnittstelle zu anderen Menschen auch Auswirkungen wie uns unsere Umwelt wahrnimmt und auf die Haltung unseres Gegenübers.

Schauen wir uns mögliche Risiken dieser Auswirkung im besonderen Fokus auf das Coaching-Setting an.

3 Risiken der Haltungsdiskontinuität

Die Diskontinuität ist bezogen auf eine Haltung, die ich mir für mich wünsche und dem tatsächlich gezeigten Verhalten. Was kann passieren, wenn meine Haltung bzw. meine Handlungen, nicht den genannten Grundprinzipien entspricht. Das bedeutet nicht einmal, dass mein Menschenbild negativ ist, sondern lediglich, dass ich in der Wahrnehmung anderer Menschen zu wenig Respekt und Wertschätzung zeige, den gemeinsamen Raum zu wenig schütze und andere einbeziehe oder zu stark meine Meinung zu dem Problemerleben des Coachee vertrete.

Hier einige Beispiele:

a. Unverständnis für das Problemerleben des Gegenübers

Ich kann nicht nachvollziehen, warum etwas ein Problem sein soll, weil in meiner Wahrnehmung die Dinge einfach sind.

Das Risiko ist, dass meinem Coachee die Wertschätzung fehlt.

b. Eigene Lösungsansätze werden frühzeitig empfohlen

Ich spreche aus meiner Wahrnehmungsblase, weil ich in ähnlichen Situationen so gehandelt haben, bzw. ich interpretiere die Situation als ähnlich.

Das Risiko ist die fehlende Neutralität und fehlender Wertschätzung

c. Bildung einer schnellen Meinung zu einer Situation

Ich erstelle eine erste Hypothese zu einer Situation und höre auf zu denken. Das Risiko ist ein starker Einfluss auf die Lösungsfindung, fehlende Optionen durch das Beenden des Denkprozesses auf beiden Seiten⁸, fehlende Wertschätzung für die Lösungskompetenz des Coachees.

Ein weiteres Risiko ist ein Gefühl der Abhängigkeit beim Coachee.

⁸ Vgl. de Bono Edward (2010)

4 Haltung

Wir wissen nun um die Wichtigkeit der Haltung im zwischenmenschlichen Kontakt und wie schadhaft es, besonders für den Coachingprozess, sein kann, wenn die Einstellung zu meinem Coachee die Grundprinzipien des Coachings verletzen. Ins besonders, wenn diese Haltungsmuster unbewusst sind, stören sie den guten Kontakt im Gespräch und noch schlimmer ist, dass ich mir dann noch nicht mal bewusst bin, warum das Gesprächsklima „schwierig“ ist. Im Folgenden beschreibe ich drei Ansätze, die bei der Kalibrierung der eigenen Haltung helfen können.

5 Konstruktivismus verstehen kann entspannen

Der Konstruktivismus ist eine Theorie, die besagt, dass Menschen ihre eigene Realität durch Erfahrungen und Interpretationen selbst gestalten. Wissen entsteht nicht durch das bloße Aufnehmen von Informationen, sondern durch aktive Auseinandersetzung und Reflexion im Kontext der bisherigen Erfahrungen. Jeder Mensch konstruiert seine eigene Sichtweise der Welt, basierend auf individuellen Erlebnissen, Überzeugungen und Kontexten. Dabei gibt es nicht "die eine" objektive Wahrheit, sondern viele verschiedene Perspektiven, die jeweils aus der Sicht eines Menschen oder einer Gruppe wahr sind.⁹

Die Kraft diese Idee liegt in der Erkenntnis, dass eine andere Meinung nicht an Ignoranz oder Ablehnung meiner Person begründet sein muss, sondern häufig in einer anderen Wahrnehmung begründet ist. Diese Einsicht kann helfen, die Realität des anderen zu akzeptieren und damit einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen. Damit unterstützt der Konstruktivismus bei der Selbstreflexion und fördert die Allparteilichkeit auch im Coachingprozess.

Fünf Punkte sprechen für die Möglichkeit durch die Idee des Konstruktivismus in eine gelasseneren Haltung zu kommen:

1. Leichtere Akzeptanz unterschiedlicher Perspektiven: da die Notwendigkeit des Überzeugen müssen wegfällt.
2. Reduzierung von Urteilen und Bewertungen: durch die Verinnerlichung der Idee des Konstruierens der eigenen Realität.
3. Erhöhte Flexibilität im Denken: durch die Akzeptanz der alternativen Möglichkeiten die Welt wahrzunehmen.
4. Stärkung der Selbstverantwortung: durch das Verständnis, das man selbst die Verantwortung für die eigene Wahrnehmung trägt und diese nur in sich selbst ändern kann.
5. Stärkung der Empathie: durch das Wissen, das jeder die Welt anders erlebt kann Problemempfinden leichter nachvollzogen werden.

⁹ Vgl. Reich, Kersten (2006)

6 Metta Meditation – wie kann Verbundenheit entstehen

Verbundenheit zu anderen Menschen ist die Grundlage einer wohlwollenden, wertschätzenden Haltung. Wenn wir uns jemandem verbunden fühlen, verzeihen wir so manches, uns seltsam erscheinendes, Verhalten.

Für die Praxis gibt es eine sehr alte Technik, praktiziert von den buddhistischen Mönchen, mit der wir, obwohl wir allein sind unser Gefühl von Verbundenheit verstärken können. Bei einer regelmäßigen, idealerweise täglichen, Anwendung können wir so auch Wohlwollen für Menschen empfinden, die uns vorher negativ getriggert haben. Diese positive Emotion erleichtert auch die neutrale, allparteiliche Grundhaltung, die im Coaching nötig ist, einzunehmen. Wissenschaftlich wurde diese Wirkung von Bethany Kok am Max-Planck-Institut in Leipzig bestätigt.¹⁰

Im Verlaufe dieser Untersuchungen konnte sogar eine positive Wirkung auf den Vagus-Nerv, dem längsten Hirnnerv in unserem Körper, nachgewiesen werden.

Der Vagus-Nerv kontrolliert den Blutzucker, die Atmung, die Herzfrequenz und die Ausschüttung von Verdauungssäften.

Regelmäßiges praktizieren der Metta-Meditation führt somit nicht nur zu einem gelasseneren, wohlwollenden und wertschätzenden Umgang mit unseren Mitmenschen, sondern kann auch die eigene Gesundheit positiv und lebensverlängernd beeinflussen. Somit helfen dies positiven Wünsche, die wir im Geiste an andere richten vor allem uns selbst.

Hier nun der Ablauf von Metta:

1. Im Grunde geht es darum, sich in die Gedanken an einen geliebten Menschen zu vertiefen. Das eigene Kind, den Lebenspartner, ein Wohltäter, bei manchen funktioniert auch ein Haustier. Es muss ein Wesen sein, gegenüber dem man Wohlwollen empfindet. Durch das Bild soll das Gefühl des Wohlwollens in uns aktiviert werden.

Während man nun in diesem Gefühl und in den Gedanken an den geliebten Menschen bleibt, sagt man sich innerlich Sätze wie:

- Mögest du glücklich sein
- Mögest du gesund sein
- Mögest du die Welle deines Lebens reiten
- Mögest du zufrieden sein
- ...was immer dir das Leben anbietet
- Mögest du frei von Leid sein

Wichtig ist das Gefühl von liebevollem Wohlwollen zu spüren oder mit seinen Gedanken sogar noch zu verstärken.

¹⁰ Vgl. Sebastian Purps-Pardigol, (2021)

2. Jetzt bleibt man im Gefühl und geht in Gedanken zu einer zweiten Person, uns selbst.
Oft fühlt sich das ungewohnt an, sich selbst so viel Wohlwollen entgegenzubringen, hilfreich ist hier am Anfang an Anteile von sich zu denken die man vorbehaltlos mag.
Steht das Bild sagt man wieder die Sätze diesmal an sich gewannt in der Ich-Form
 - Möge ich glücklich sein usw.
3. Die dritte Person, an die man denkt, ist eine gute Freundin oder ein guter Freund. Das Gefühl aus den beiden ersten Runden sollte erhalten bleiben, während man an besondere Ereignisse mit der gewählten Person denkt. Vielleicht hilft es, das Gefühl der Zugewandtheit noch zu verstärken. Dann sagt man auch dieser Person die Sätze.
4. Als viertes denkt man an eine neutrale Person oder Gruppe. Das können Nachbarn sein, Arbeitskollegen oder Angestellte im Supermarkt. Nun überträgt man das aktuelle Gefühl des liebevollen Wohlwollens auf diesen Menschen. Manchen hilft es zu erforschen, wo genau sie das Gefühl im Körper verspüren. Wird das Gefühl auch hier intensiv gespürt, kann man sich der fünften Person zuwenden.
5. Nun fokussiert man seine Gedanken auf jemanden mit dem man gerade ein schwieriges Verhältnis hat. Ein Mensch der ein seltsames, unverständliches Verhalten zeigt. Bei dem man ein Gefühl der (Teil-)Ablehnung verspürt. Nun überträgt man wieder das Gefühl des liebevollen Wohlwollens auf diese Person, vielleicht gibt es Aspekte die man schätzt an der Person, die helfen das positive Gefühl zu erhalten.
6. Zum Abschluss geht man zurück zu seiner Startperson und beendet so meist mit einem Lächeln im Gesicht den geistigen Weg.

Regelmäßig angewendet führt das Verfahren zu einer Steigerung des eigenen Glücksempfindens und des Mitgefühls gegenüber anderen.¹¹

¹¹ Vgl. Sebastian Purps-Pardigol, (2021)

7 CoRT von Edward de Bono

Als dritte Technik möchte ich CoRT in die Auswahl bringen.

Edward de Bono hat an der Universität Cambridge eine Sammlung von Denk-Werkzeugen entwickelt und unter dem Sammelbegriff CoRT¹² (Cognitive Research Trust) veröffentlicht.

Diese Techniken zielen darauf ab die Fähigkeit des Denkens zu trainieren. Das versucht de Bono mit Perspektivwechsel und verbesserter Problemlösungsfähigkeit zu erreichen

Die Strategien und Werkzeuge zielen darauf ab, Flexibilität und Kreativität sowie logische und analytische Ansätze zu fördern. Doch die Art anders, kreativer zu denken, hilft auch die Perspektive anderer anzunehmen und damit ein größeres Verständnis für deren Handeln aufzubringen. Das wiederum führt zu einer positiveren oder zumindest neutralen Haltung zum Verhalten dieser Menschen.

Durch regelmäßiges Nutzen dieser Ansätze, denkt man automatisch immer ein Stück weiter und verinnerlicht die große Vielfalt von Handlungsoptionen neben der eigenen Idee. Mit dem Wissen um diese Vielfalt fällt es im Coaching leichter den eigenen Blick auf die Welt zu relativieren und somit ist man offener für die Suche nach Lösungen in der Wahrnehmung des Coachee. Im Folgenden sind alle Techniken kurz aufgelistet. Die in die Kreativität oder Entscheidung einzahlen sind kursiv gedruckt, die in der Handlungsfrage unterstützen fett, beides ist meines Erachtens wertvoll im Coachingprozess:

- *Plus- und Minuspunkten suchen*
- **Alle Faktoren berücksichtigen (CAF)**
- *Konsequenzen vorhersagen*
- **Ziele und Vorgaben klären**
- *Prioritäten bewerten*
- **Berücksichtigen Sie die Ansichten anderer Personen.**
- **Beide Seiten prüfen (EBS)**
- *Übereinstimmung, Nichtübereinstimmung, Irrelevanz (ADI).*
- *Ja? Nein? Po? (Po steht für die interessanten und kreativen Ideen, die aufgezeichnet werden sollten)*
- *Sprungbretter. Eine Idee nutzen, um zu einer anderen zu gelangen, bevor sie verworfen wird.*
- **Zufälliger Input. Bewusstes Einbeziehen ungewöhnlicher Wendungen in einen Kontext, um neue Ideen zu fördern.**
- **Dominante Idee. Die meisten Probleme oder Situationen bringen beliebte Ideen hervor, die sich mit der Zeit durchsetzen können. Es ist nützlich,**

¹² <https://www.fsedu.com.au/blog/edward-de-bonos-cort-strategies/>

zu erkennen, wann dies der Fall ist, um bewusst nach Alternativen zu suchen.

- **Definieren des Problems. Wenn das Problem klar definiert ist, lässt es sich leichter analysieren und lösen. Dies trägt auch dazu bei, dass alle Beteiligten das gleiche Verständnis haben.**
- *Ausprobieren neuer und kreativer Kombinationen von Objekten oder Ansätzen, um das kreative Denken anzuregen.*
- **Anforderungen an die Lösung definieren, um ein klares Ziel zu definieren**
- *Bewertung. Regelmäßige Bewertung ob Ideen zum Ziel führen.*¹³

8 Fazit

Warum habe ich in dieser Arbeit diese drei Ansätze gewählt?

Die Antwort ist einfach, weil ich selbst positive Erfahrungen mit den Techniken habe.

Den Konstruktivismus lernte ich durch das Lesen einer Fantasy-Serie¹⁴ kennen und verstehen, CoRT durch die Arbeit mit Kreativtechniken und Metta durch eine Buchempfehlung im Rahmen des Moduls Emotionscoaching.

Diese Aufzählung legt auch den Eindruck nah, dass das Thema Haltung sich durch die verschiedensten Lebensbereiche zieht und somit eine große Beachtung verdient. Ein Blick auf die eigene Haltung ist gewinnbringend für mich und mein (Er-)Leben aber auch für die Menschen in meinem direkten Umfeld.

Letztendlich geht es im Kern immer um das Gleiche. Wie kann ich meine Wahrnehmung beeinflussen! Denn meine Wahrnehmung entscheidet mit, wie ich kommuniziere, handele und damit wie ich erlebt werde. Somit ist es für jeden wichtig eine Haltungspflege zu betreiben.

Damit ist die Frage der Haltung nicht nur im Coaching relevant, sondern immer dann, wenn Menschen aufeinandertreffen. Unsere Haltung entscheide mit, wie gut und stark der Kontakt ist und ob ich die Demut aufbringen andere Sichtweisen anzuerkennen. Das bringt uns zurück zum Beginn:

Haltung – Demut - Kontakt

¹³ Mehr dazu im Buch Edward de Bono, Denken bevor es zu spät ist, mvg Verlag, München 2010

¹⁴ Vgl. Terry Goodkind, Das Schwert der Wahrheit (2008)

9 Quellen

- de Bono, Edward, Denken bevor es zu spät ist, mvg Verlag, München 2010
- Fassnacht, Konrad, Erfolgreiches Coaching: Professionelle Begleitung von Veränderungsprozessen, Haufe-Lexware, Freiburg 2010
- Goodkind, Terry, Das Schwert der Wahrheit, Blanvalet, München 2008
- Hawkins, Peter, Leadership Team Coaching: Developing Collective Transformational Leadership, Kogan Page, London 2012
- <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/haltung>
- <https://www.baer-frick-baer.de/wp-content/uploads/2018/09/KLT-Journal-September-2018.pdf>
- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Haltung>
- <https://www.fsedu.com.au/blog/edward-de-bonos-cort-strategies/>
- Kurbacher, F.A.; Wüschner, P. (2017): Was ist Haltung? Begriffsbestimmung, Personen, Anschlüsse. Würzburg 2017
- Murswiek, Dietrich und Brakelmann, Birgit, Konstruktivistische Ansätze im Coaching, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2010
- Purps-Pardigol, Sebastian, Leben mit Hirn, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2021
- Reich, Kersten, Lernen und Lehren im Konstruktivismus, Beltz 2006 (2. Auflage)