

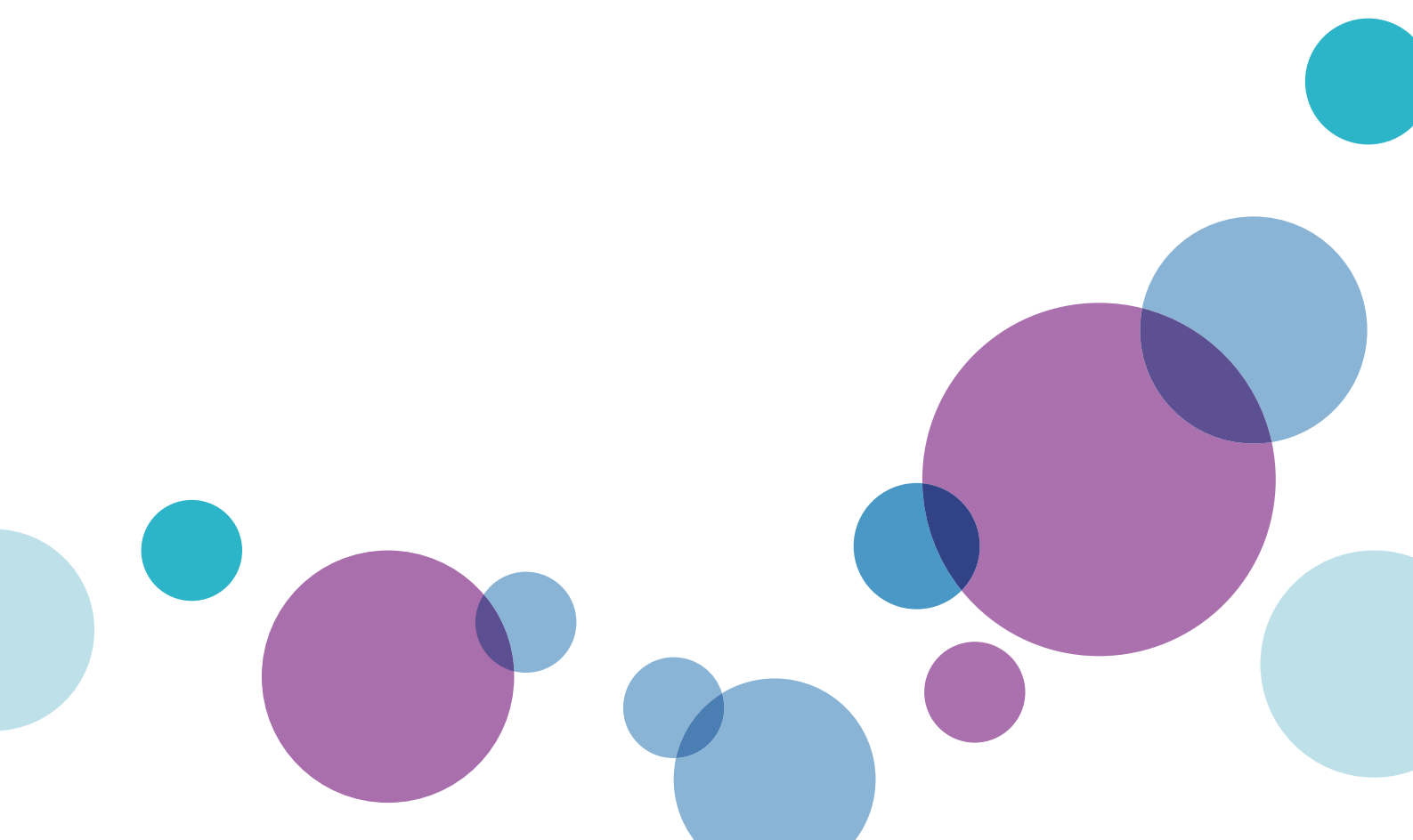


APOLLON
Akademie

BUCO23Y

Business Coach

Karriere- und Laufbahncoaching



BUCO23Y

Business Coach

Karriere- und Laufbahncoaching

Dr. Björn Migge

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Business Coach

Karriere- und Laufbahncoaching

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Wurzeln und Stärken	3
1.1 Verantwortung übernehmen	4
1.2 Fähigkeiten und Stärken entdecken	6
1.3 Förderung und Hemmung	8
Zusammenfassung	9
2 Ziel und Weg	10
2.1 Schicksal und Selbstbestimmung	10
2.2 Der bisherige Lebensweg	12
2.3 Verantwortung für Ziel und Weg	14
Zusammenfassung	19
3 Werte und Motive	21
3.1 Lebensmotive	21
3.2 Leitwerte	25
Zusammenfassung	29
4 Emotionen und Neigungen	30
4.1 Emotionen als Zug- oder Druckkraft	30
4.2 Neigung und Interesse	35
Zusammenfassung	40
5 Klarer Blick und Handlung	41
5.1 Situationsanalyse	42
5.2 Mehr Erfolg im Job	45
Zusammenfassung	50
6 Wille und Kraft	52
6.1 Historische Entwicklung	52
6.2 Willenskraft (Volition)	54
Zusammenfassung	56
7 Prüfstein	57
Zusammenfassung	62

8 Die Coaching-Praxis	63
Zusammenfassung	65
Schlussbetrachtung	66
Anhang	
A. Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstüberprüfung	67
B. Literaturverzeichnis	71
C. Abbildungsverzeichnis	72
D. Sachwortverzeichnis	73
E. Einsendeaufgabe	75

Einleitung

In diesem Studienheft möchten wir Ihnen einen Ablaufplan vorstellen, mit dem Sie sowohl Jugendliche, junge Erwachsene als auch gestandene Profis begleiten können, die ihre Karriere oder ihren beruflichen Lebensweg im Coaching verbessern oder neu gestalten möchten.

Die Darstellung orientiert sich an der Praxis und zeigt Ihnen *einen* möglichen Weg der Laufbahnbegleitung auf. Natürlich gibt es auch andere Wege. Und sicher könnten wir wichtige Begriffe wie Karriere, Laufbahn, Motivation, Werte u. a. auch umfassender oder wissenschaftlicher darstellen sowie weitere Gesichtspunkte ins Spiel bringen. Wir hoffen, dass Ihnen die praktisch orientierte und übersichtliche Herangehensweise entgegenkommt.

Wir arbeiten in diesem Beratungsansatz mit sechs Elementen:

1. Wurzeln und Stärken
2. Ziel und Weg
3. Werte und Motive
4. Neigungen und Gefühle
5. Klarer Blick und Handlung
6. Wille und Kraft

Jedes dieser Elemente validieren wir wiederum mit einem „Prüfstein“ – anhand zentraler Werte wie Friede, Liebe, Sinn, Balance.

In diesem Studienheft stellen wir die einzelnen Elemente jeweils als Hexagon (Sechseck) dar und ordnen die sechs Hexagone um den zentralen Prüfstein herum an:



Abb. 0.1: Sechseck-Grafik: zentrale Elemente der Karriereberatung grafisch veranschaulicht

Wenn Sie mit Jugendlichen zusammenarbeiten, werden Sie möglicherweise mit dem Baustein „Wurzeln“ beginnen. Wenn Sie mit einem Erwachsenen zusammenarbeiten, der gerade eine berufliche Krise erlebt, ist möglicherweise ein Start mit dem Baustein „klarer Blick“ (Situationsanalyse) ratsam. Unsere Klienten geben uns oft vor, wo in diesem Modell ein sinnvoller Einstieg in die Beratungsarbeit gemacht werden kann.

In der Mitte der Abbildung finden Sie den zentralen Prüfstein, dessen Stichworte Friede, Liebe, Glück, Sinn, Gemeinschaft und Balance zunächst vielleicht etwas pathetisch klingen. Sollte dort nicht stehen: Wohlstand, Sicherheit, großes Auto, großes Haus?

Vorweg möchten wir schon darauf hinweisen, dass Sie mit Ihrem Klienten nicht erst auf den Prüfstein schauen sollten, nachdem Sie das komplette Sechseck durchgearbeitet haben, um herauszufinden, ob die etwa zehnstündige bisherige Arbeit stimmig war. Stattdessen sollten Sie nach jedem der sechs Arbeitsschritte den Klienten dazu anregen, seine Ergebnisse oder Vorhaben mithilfe des Prüfsteins unter die Lupe zu nehmen. Im Laufe des gesamten sechsteiligen Karriereberatungszyklus prüft Ihr Klient daher sechsmal, ob seine Schlussfolgerungen, Ziele, Aktionspläne etc. wirklich stimmig für ihn sind.

Hinweis:

Wir setzen für das vorliegende Studienheft voraus, dass Sie grundlegende Kompetenzen in der professionellen Begleitung von Klienten bereits verinnerlicht haben.

Dann werden Sie sehr leicht in der Lage sein, dieses Studienheft im Ganzen oder in Teilen in Ihre Coaching-Arbeit zu integrieren. Mehr noch: Das einfache Sechseck-Modell dieses Studienhefts wird es Ihnen ermöglichen, viele Ansätze, Methoden und Tools, die Sie bereits kennen, in einem Modell neu zu ordnen und so einerseits Überblick über die Kompetenzen zu gewinnen, die Sie erworben haben, und andererseits einen gewissen Fahrplan für die praktische Arbeit vor Augen zu haben.

Das Thema „Beruf und Karriere“ ist Ihnen sicherlich bestens vertraut. Außerdem haben Sie im Studienheft BUCO21Y die Begleitung von Führungspersonen bereits kennengelernt. Hierzu bestehen enge Verflechtungen mit den Themen des vorliegenden Studienheftes.

Viel Freude mit den Lerninhalten und vor allem bei der Coaching-Arbeit, die sich durch das Thema des Studienhefts ergibt.

1 Wurzeln und Stärken

In diesem Kapitel lernen Sie, Biografien zu reflektieren, um Ihren Klienten aufzuzeigen, wie sie die Verantwortung für ihre individuelle Lebensplanung übernehmen können. Dabei stellen Sie Ihren Klienten folgende und ähnliche Fragen:

- *Wie kamen Ihre Eltern zusammen, was sind Ihre Wurzeln?*
- *Welche Fähigkeiten und Stärken haben Sie erhalten?*
- *Was hält Sie zurück, Stärken zu entfalten?*
- *Was oder wer hat Sie gefördert oder gehemmt?*



Abb. 1.1: Großvater und Enkel

In der amerikanischen Familien-Fernsehserie „Everwood“ fragt ein Großvater sinngemäß den 15-jährigen Enkel: *„Kennst du den Unterschied zwischen einem Kind und einem Erwachsenen?“* Der Teenager schüttelt den Kopf. *„Das ist einfach“,* sagt der ältere Mann, *„Kinder wollen etwas in diesem Moment bekommen, auch wenn sie nicht genau wissen warum. Die Eltern sollen den sicheren Rahmen liefern, damit das funktioniert. Erwachsene haben sich dagegen überlegt, was sie im Leben wollen, und sie übernehmen dafür selbst die Verantwortung. Hast du dir eigentlich schon überlegt, was du in diesem Leben willst?“* Der Jugendliche schaut den Großvater verwirrt an: *„Nein?!“*



Abb. 1.2: Wurzeln und Stärken im Sechseck-Modell

1.1 Verantwortung übernehmen

Für die Entwicklung der Kinder übernehmen Eltern die **Verantwortung** – manche mit Umsicht, andere ungeschickt. Durch viele Konflikte und durch liebevolle Begleitung und Ermutigung lernen Kinder und Jugendliche, ihr Leben selbst zu verantworten. Das funktioniert aber nicht immer.

Vielen Erwachsenen ist kaum bewusst, dass sie die Verantwortung für ihren Lebensweg, ihre Gedanken und Gefühle immer noch ablehnen: Sie sehen andere oder „die Umstände“ als Ursache für ihren Weg im Leben und für ihre Befindlichkeiten und Gedanken. Oft bewegen sie sich noch in den Mustern, die die Eltern vorgegeben haben, oder sie kämpfen vorwurfsvoll oder trotzig gegen eine innerlich wachgehaltene Bevormundung durch elterliche Vorstellungen an. Das Nachahmen der Eltern ebenso wie das trotziges Auflehnen gegen die Eltern gehören eigentlich in die Kinder- und Jugendzeit, doch viele Erwachsene rauben sich ein Leben lang Energie, indem sie diesen „Kampf“ weiterführen. Oft übernehmen Stellvertreter die Rolle der Eltern oder früherer Bezugspersonen, und der Kampf wird dann gegen Vorgesetzte, Nachbarn, Kollegen oder andere Mitmenschen geführt.

Sie wissen sicherlich, dass diese Form von Projektion ein natürliches psychisches Phänomen darstellt: Wir projizieren unsere Erfahrungen, Wünsche, Hoffnungen und Ängste aus der Ursprungsfamilie in unsere jetzigen Systeme. Oder wir erschaffen bzw. inszenieren unsere aktuellen Systeme sogar unbewusst nach dem Vorbild unserer verinnerlichteten frühen Erfahrungen. Das verschafft jedem Menschen zwar die Vorstellung, in einer einigermaßen verlässlichen und vorausschaubaren Welt zu leben, doch leider verstellt es oft den Blick auf neue Wahlmöglichkeiten und auf die Eigenverantwortlichkeit für die Gestaltung des eigenen Glücks.

Bei guter Coaching-Arbeit geht es zu einem großen Teil darum, den Klienten behilflich zu sein, die Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen, Zielen und Handeln übernehmen zu lernen.



Ein erster Schritt auf diesem Weg sind die wichtigen Fragen nach Wurzeln, Möglichkeiten und Fähigkeiten, die ein Klient aus seiner Ursprungsfamilie mitbekommen hat. Dabei beschränken wir uns zunächst auf einige Eckdaten zur Geschichte. Wir entfalten weder eine tiefenpsychologische Familiengeschichte noch eine komplexe Geschichte der familiären Sozialisation. Wir konzentrieren uns zunächst auf **Wurzeln**, Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Was sind Ihre Wurzeln? Woher kommen Sie? Welche Möglichkeiten und Fähigkeiten haben Sie mitbekommen?

- Welche Umstände, welche Hoffnungen, Ängste und Ziele führten Ihre Eltern zusammen?
- Wer waren Ihre Vorfahren? Wie lebten sie, was hofften sie, was konnten sie, was wollten sie, was haben sie erreicht?
- Welche Fähigkeiten, Werte und Traditionen haben Ihre Vorfahren Ihnen mit auf den Lebensweg gegeben?
- In welcher Kernfamilie wuchsen Sie auf? Wie war das Verhältnis der Eltern untereinander, der Eltern zu den Kindern sowie unter den Geschwistern? Welche weiteren Bezugspersonen gab es?



Coaching-Werkzeug: Figurenaufstellung

Damit Ihr Klient diese wichtigen Fragen intensiv erarbeiten kann, nutzen Sie szenische Darstellungsmöglichkeiten: Lassen Sie Ihren Klienten mit Figuren arbeiten (**Figurenaufstellung**).

Übung 1.1: Figurenaufstellung

Arbeiten Sie zunächst mit einem Übungspartner, um dieses Coaching-Werkzeug einzüben. Später können Sie es bei Ihren Klienten einsetzen.

Lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten zu jeder infrage kommenden Person (Eltern, Vorfahren) eine Figur festlegen. Zu jeder Figur fertigt er dann ein Blatt mit genauen Angaben zur Person an:

- Aussehen
- Persönlichkeitsmerkmale
- Hoffnungen
- Ziele
- besondere Vorkommnisse (Krieg, Verlust, großes Glück u. Ä.)
- Fähigkeiten
- Werte



Danach soll der Übungspartner/Klient aufschreiben, welche Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale oder Werte die betreffende Person in der Tradition der Familie weiterlebt. Wie sieht es beim Übungspartner/Klienten aus? Lehnt er das „Erbe“ ab, das frühere Personen auf sich nahmen oder an ihn weiterreichten, oder nimmt er es an?

Ein gesunder Weg kann sein, das Erbe anzuerkennen und in Freiheit und Liebe darauf zu schauen. Das heißt nicht, dass der Klient diesem Erbe Gehorsam schuldet oder er in allen Belangen danach leben muss. Weder unreflektierte Übernahme noch trotzig Ablehnung führen auf einen Weg freier Verantwortungsübernahme.



Probieren Sie mit Ihrem Klienten folgenden **Selbstakzeptanzsatz** aus, den der Klient sprechen kann: *„Obwohl ich dieses Erbe sehe und würdige, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Ich kann frei über meinen Weg im Leben entscheiden.“*

Coaching-Werkzeug: Bauklötzchen-Methode

Eine andere Form der Arbeit mit Symbolen oder Materialien ist die **Bauklötzchen-Methode**. Dabei werden Spielzeugbauklötzchen oder andere kleine Gegenstände genutzt, um wichtige Erzählinself (Einfälle, Szenen, Erinnerungsbereiche) darzustellen. Ein Klötzchen symbolisiert darin nicht eine Person, sondern eine Erzählinself (Narrationsinsel). Die Bauklötzchen-Methode wird im folgenden Abschnitt über Stärken erwähnt.

1.2 Fähigkeiten und Stärken entdecken

Auf der Suche nach Fähigkeiten, Stärken oder Ressourcen können wir einen **Querschnitt** anfertigen, indem wir den Klienten danach fragen, welche Fähigkeiten er hat (Brainstorming), welche Fähigkeiten andere Personen ihm zuschreiben (zirkuläre Perspektive) und welche Fähigkeiten er in bestimmten Situationen nutzt (kontextueller Zugang). Oft sind Klienten ihre Fähigkeiten nicht bewusst oder sie denken, dass es normal sei, in bestimmten Situationen „dies und das“ zu tun. Möglicherweise müssen Sie den Begriff der Fähigkeiten etwas umschreiben oder dem Klienten die Möglichkeit geben, hierfür einen eigenen Begriff zu wählen: Optionen, Können, Gaben, Stärken.

In diesem Kapitel möchten wir Sie einladen, dass Sie mit Ihrem Klienten die Geschichte seiner Fähigkeiten als **Längsschnitt** betrachten: Hierzu zeichnet der Klient seinen Lebensweg auf und nimmt sich Zeit dafür, genau wahrzunehmen, wann und in welcher Situation er welche Fähigkeit erworben hat und welche Person ihm diese Fähigkeit vermittelt hat.

Fähigkeiten und Stärken szenisch/gestalterisch erarbeiten

Auch diese Arbeit sollten Sie szenisch oder gestalterisch mit Ihren Klienten durchführen. Hierzu zwei Anregungen:

- Sie können den Lebensweg Schritt für Schritt mithilfe von Bauklötzchen oder anderen Materialien auf dem Fußboden erarbeiten lassen. Der Klient kann seine Erkundung im Moment seiner Geburt starten. Jede Fähigkeit und die Geschichte ihres Ursprungs können durch ein Klötzchen symbolisiert werden.
- Oder Sie lassen den Klienten mit einem Kreppband einen Lebensweg auf den Fußboden kleben. Mit Metaplankarten kann er dann Lebensphasen auf oder neben dieser Lebenslinie kennzeichnen, in denen er mit bestimmten Fähigkeiten in Kontakt kam.

Was behindert die Verantwortungsübernahme?

Viele Klienten wissen „irgendwie im Kopf“, dass sie etwas ändern müssten oder etwas ändern wollen. Das ist eine gute Erkenntnis. Doch sie kommen über diese Erkenntnis nicht hinaus und drehen sich unentwegt im Kreis, weil sie sich nicht ändern „können“ oder ihnen hierzu die Willensstärke fehlt. In solchen Fällen können die Klienten keine wirkliche Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Ihre Hemmnisse sind unter anderem im folgenden Merkkasten aufgeführt.

Hemmnisse der Verantwortungsübernahme

- **Limitierende oder dysfunktionale Glaubenssätze aus der frühen Kindheit** (die evtl. auch von den Eltern übernommen wurden): Gibt es solche bremsenden oder einschränkenden Glaubenssätze? Wenn ja, müssen sie verändert werden.
- **Verpflichtungen und Loyalitäten gegenüber den Eltern:** Um die Eltern nicht zu verletzen, werden dem eigenen Leben Beschränkungen auferlegt, die die Freiheit behindern. Diese Verpflichtungen müssen zurückgegeben und aufgelöst werden.
- **Fremdvorwürfe:** Sie nehmen den Blick für die Selbstverantwortung. Solange andere oder die Umstände als der Grund für die eigenen Gefühle und das Schicksal gesehen werden, findet keine Verantwortungsübernahme für das eigene Leben statt. Hier kann richtig verstandene Vergebung hilfreich sein, ebenso „The Work®“ von Byron Katie oder die Intervention „S.T.E.P. Pro“, die Sie später kennenlernen.
- **Selbstvorwürfe:** Sie sind eine Sonderform von Glaubenssätzen oder dysfunktionalen Kognitionen. Viele Klienten machen sich mit inneren Anklagen selbst klein und unwirksam. Diese Selbstvorwürfe müssen zunächst in eine Selbstakzeptanz und Selbstliebe verwandelt werden, damit die Möglichkeit zur Verantwortungsübernahme für das eigene Leben wachsen kann. Vergleiche Studienhefte 5 und 6.



1.3 Förderung und Hemmung

Nachdem der Klient seinen Lebensweg sowie die Geschichte seiner Fähigkeiten und Stärken (sowie seiner Verantwortungsverweigerung) erkundet hat, wendet er sich seinem Lebensweg nochmals zu. Diesmal sucht er nach Situationen und Menschen, die ihn besonders geprägt haben:

- Welche Momente und Begegnungen hatten einen hilfreichen, heilenden oder förderlichen Einfluss auf ihn und haben nachhaltig Zuversicht, Stolz, Fähigkeiten, Neugierde, Spielfreude, Leistungswillen, Tatkraft oder anderes gefördert?
- Welche Situationen oder Begegnungen haben ihn gebremst, demotiviert, zurückgeworfen, kleingemacht oder ihm die Hoffnung genommen?

Coaching-Übung: Förderung und Hemmung darstellen



Übung 1.2: Förderung und Hemmung

Arbeiten Sie zunächst mit einem Übungspartner. Später können Sie die Übung bei Ihren Klienten einsetzen.

Lassen Sie den Übungspartner/Klienten die oben aufgelisteten Fragen reflektieren und „positive Einflüsse“ über der zuvor bereits erklärten Lebenslinie positionieren und „negative Einflüsse“ unterhalb der Lebenslinie.

(Hinweis: Es können auch andere Darstellungsformen genutzt werden. Beispielsweise können positive Ereignisse oder Begegnungen mit grünen Symbolen dargestellt werden und negative mit roten. Lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten entscheiden, wie er vorgehen möchte, indem Sie ihm bis zu drei alternative Darstellungsformen anbieten.)

Jeder Einfluss und die Erzählung (Narration) hierzu werden ausführlich besprochen. Geben Sie dem Übungspartner/Klienten die Gelegenheit, über Gedanken, Gefühle, Ereignisse, beteiligte Personen zu berichten:

- Wie haben sich die Einflüsse im weiteren Leben ausgewirkt und welchen Einfluss üben sie heute noch aus?

In der Darstellung des Übungspartners/Klienten werden vermutlich Selbstbeschränkungen, Vorwürfe, Träume, Glaubenssätze u.Ä. auftauchen, mit denen die Narration „wie immer“ erzählt und erlebt wird. Fragen Sie als Coach immer interessiert nach und korrigieren Sie unentwegt dysfunktionale oder unrealistische Sichtweisen, um bei einer „Neuerzählung“ behilflich zu sein. In einem weiteren Arbeitsschritt kann der Übungspartner/Klient außerdem die positiven und negativen Ereignisse noch einmal unter anderen Gesichtspunkten betrachten und sie szenisch erarbeiten:

- Was hätte er damals gebraucht?
- Weshalb hat die Bezugsperson in der damaligen Lebensphase vermutlich so gehandelt?
- Was hätte diese Bezugsperson gebraucht (vom Klienten, von den Eltern der Bezugsperson, von den Vorgesetzten der Bezugsperson), damit sie anders hätte handeln können?

Untersuchen Sie auch folgende Frage:

- Welche positiven Ereignisse oder Stärken haben sich aus „negativen“ Ereignissen oder Begegnungen ergeben?

Gehen Sie mit Ihrem Übungspartner/Klienten jeder Begegnung und jedem Ereignis aus verschiedensten Perspektiven auf den Grund.

Lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten zusammenfassen, welche wesentlichen Wurzeln, Fähigkeiten und Begegnungen oder Situationen seinen (beruflichen) Lebensweg bisher bestimmt haben.

Regen Sie ihn an, auch folgende Frage zu reflektieren:

- Welche Fähigkeiten oder anderen Früchte seines Lebenswegs hat er bisher wenig genutzt?

Zusammenfassung

Viele Menschen behindern sich selbst in ihrer Entfaltung – geben aber anderen Menschen hierfür die Schuld. Sie haben noch nicht gelernt, dass sie selbst die Verantwortung für ihre Gefühle, ihr Denken und Handeln übernehmen müssen, da sie nun erwachsen sind.

Dieser Schritt wird leichter, wenn man reflektiert, woher man kommt: Was sind meine biografischen Wurzeln, aus denen heraus ich agiere? Einerseits muss man sich bewusst machen, welche Fähigkeiten und Stärken man aus seinen Wurzeln mit ins Leben bringt. Doch andererseits ist es bedeutsam zu erkennen, mit welchen Gedanken, Glaubenssätzen oder Loyalitätsbindungen man sich selbst daran hindert, seine Stärken zu leben. Außerdem ist es wichtig zu reflektieren, was oder wer uns in unserem Leben gefördert hat und uns welche Stärken vermittelt hat. Genauso ist es wichtig, dass wir erkennen, wer oder was uns früher gehemmt oder unterdrückt hat. Mit diesem Wissen können wir verantwortlicher entscheiden, wie wir zukünftig leben möchten.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Überprüfen Sie nun bitte Ihr neu erworbenes Wissen. Lösen Sie die Aufgaben zunächst selbstständig und vergleichen Sie anschließend Ihre Lösungen mit den Angaben im Anhang.

- 1.1 Inwieweit können Projektionen und Übertragungen einen erwachsenen Menschen darin hemmen, Verantwortung für seine Lebensgestaltung zu übernehmen?
- 1.2 Wiederholen Sie den Selbstakzeptanzsatz und erklären Sie seine Bedeutung.
- 1.3 Welche Hemmnisse können Sie mit einem Klienten betrachten, die eine Verantwortungsübernahme für eine glückliche Lebensgestaltung beeinflussen?

2 Ziel und Weg

In diesem Kapitel lernen Sie, die Frage des Schicksals oder der Selbstbestimmung des Lebenswegs zu reflektieren:

- Welche Sichtweise auf Schicksal oder Selbstbestimmung wurde in der Familie vermittelt?
- Unter welcher Überschrift stand der bisherige Lebensweg: Opfer, Selbstbestimmtheit etc.?
- Wann und wo wurde Verantwortung für das Ziel und den Weg übernommen?

Sie erlernen außerdem, das Coaching-Werkzeug S.T.E.P. Pro einzusetzen, mit dem Vorwürfe reflektiert werden und anschließend die Selbstverantwortung zur Wahl von Gefühlen, Wertungen, Handlungen gestärkt wird.



Abb. 2.1: Ziel und Weg im Sechseck-Modell

2.1 Schicksal und Selbstbestimmung

Folgende oder ähnliche Fragen werden für die meisten Menschen irgendwann im Leben wichtig:

- Ist das Leben vorbestimmt oder wähle ich den Weg des Lebens?
- Bin ich Treibholz im Strom des Schicksals, bin ich eine Nusschale, die vom Erbe meiner Familie auf einem Fluss ausgesetzt wurde und nun den Strömungen und Biegungen des Flusses folgt?
- Bin ich Steuermann auf einem Schiff, das ich selbst gestalte, und kann ich meine Gewässer und Ziele selbst wählen?

Hinter diesen Bildern steht die Frage, welche Vorstellungen ein Klient vom Weg seines Lebens hat: Basiert das Leben auf **Schicksal** oder **Selbstbestimmung**? Denn es nützt wenig, von Zielen zu reden, wenn ein Klient sich als Treibholz im Lebensstrom wahrnimmt.

Darum helfen wir dem Klienten zunächst, seine Vorstellungen vom Schicksal zu verstehen. Wir können aus vielen Richtungen auf die Wurzeln unserer Meinungen oder Überzeugungen blicken. Manche sind möglicherweise von frühen Bezugspersonen übernommen, andere sind aus religiösen Dogmen entstanden, wieder andere entstammen den Rückschlüssen der Beobachtung (einer selbst gestalteten) Umgebung, andere aus Romanen, Träumen, Filmen.

Coaching-Werkzeug: Blick auf das Schicksal

Lassen Sie Ihren Klienten eine Liste mit Stichworten anfertigen, die mögliche Quellen für seine Vorstellung vom Schicksal enthält. In einer solchen Liste könnten zum Beispiel folgende Punkte auftauchen:

Beispiel 2.1: Mögliche Fragen zum Thema Schicksal

- Wie dachten meine Eltern über das Schicksal?
- Was habe ich davon übernommen, abgewandelt oder auch ins Gegenteil verkehrt?
- Wann ließen meine Eltern sich „treiben“, wann versuchten sie erfolglos oder erfolgreich zu steuern?
- Wie bin ich in ähnlichen oder anderen Situationen vorgegangen?
- Welche Unterschiede nahm ich wahr, die bei diesen Versuchen Scheitern oder Erfolg bestimmten?
- Mit welchen Gefühlen oder Gedanken blickten meine Eltern in ihre Vergangenheit, mit welchen in ihre Zukunft?
- Woran glaubten meine Eltern, wenn es um das Thema Schicksal ging?
- Wer in meiner Familie ging normale Wege, wer ungewöhnliche Wege? Wie ging die Familie mit „Außenseitern“ um, die ungewöhnliche Wege gingen?
- Gab es Sinnsprüche, die ich als Kind gehört habe? Beispielsweise: „*Schuster, bleib bei deinen Leisten*“ oder „*Jeder ist seines Glückes Schmied*.“
- Was dachten andere Bezugspersonen über die Gestaltungsmöglichkeiten, die Menschen im Leben haben (Großeltern, Geschwister, Tanten, Onkel etc.)?
- Welche Tagträume hatte ich in der Kindheit von meiner Zukunft? Was wollte ich einmal werden oder tun in diesem Leben?
- Hat mir jemand den Weg vorgeschlagen, den ich gegangen bin?
- Hatte ich Nachtträume, die mir in diesem Zusammenhang einfallen? Träume von Bewegung, Kraft, Sieg – oder auch von Lähmung, Hemmung, Fallen u. Ä.?
- Wer waren meine Helden der Kindheit in der realen oder in der fantastischen Welt (Sportverein, Schule, Comics, Fernsehen, Kino, Bücher u. a.)?



Mit etwas Hilfe werden die meisten Klienten sehr schnell erfinderisch und kreieren viele weitere Fragen zu den Quellen ihrer Vorstellung vom Schicksal. Wenn Sie Erfahrung in szenischer Arbeit oder mit Aktionsmethoden haben, können Sie Ihre Klienten anleiten, einzelne Aspekte mit Symbolen, Bauklötzen, Metaplankarten, Figuren (beispielsweise Inszenario[®]) in Rollenspielen u. Ä. zu erarbeiten. Träume, Comic-Helden u. a. können auch gezeichnet und gemalt werden. Bitte seien Sie kreativ und nutzen Sie Ihre Kompetenzen, die Sie bereits erworben haben.

2.2 Der bisherige Lebensweg

Mit dem Blick in die Vergangenheit soll dem Klienten die Möglichkeit gegeben werden, Weichenstellungen und wichtige Einflüsse in seinem Leben zu reflektieren. Dabei ist es wichtig, auf die Selbstgestaltung zu fokussieren und nicht aus einer „Opferperspektive“ auf das Leben zurückzublicken.

Coaching-Übung: Lebensweg darstellen



Übung 2.1: Lebensweg

Arbeiten Sie zunächst mit einem Übungspartner. Später können Sie die Übung bei Ihren Klienten einsetzen.

Lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten eine Linie auf ein großes Blatt Papier zeichnen (Flipchart-Blatt, das auf dem Tisch oder auf dem Boden liegt) oder die Linie mit Kreppband auf den Boden kleben. Alternativ kann er auch einzelne Situationen oder Stationen seines Lebens mit Bauklötzchen oder anderen Symbolen auf dem Fußboden oder einem Tisch symbolisieren.

Er soll nun eine Situation auf diesem Lebensstrahl oder **Lebensweg** aufzeigen, in der er vor einer Wahl stand. Diese Situation wird dann ausführlich untersucht:

- Welche Optionen und Wahlmöglichkeiten existierten in der Situation?
- Welche Fähigkeiten hat er genutzt, um eine Wahl (bewusst oder unbewusst) zu treffen? (Fähigkeiten können hierbei sein: Angst, Mut, Weisheit etc. In unserer Betrachtung gehen wir davon aus, dass auch sogenannte „negative“ Emotionen oder Entscheidungsstrategien Fähigkeiten sind.)

Wann immer der Übungspartner/Klient in eine passive Darstellungsform wechselt und auf Umstände, Schicksal und die Entschlüsse anderer verweist, führen Sie ihn liebevoll-hartnäckig darauf zurück, welche Optionen und Wahlmöglichkeiten er persönlich hatte und wie und mit welchen Entscheidungsstrategien er in der betreffenden Situation vorgegangen ist.

Anschließend lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten bitte überlegen (oder erfühlen, erträumen, erspielen), welche Fähigkeiten oder Strategien er (nicht andere!) gebraucht hätte, um eine andere Wahl zu treffen und an der speziellen kleinen oder großen Wegkreuzung des Lebens eine andere Richtung einzuschlagen.

Sobald eine Situation oder Station auf dem Weg des Lebens ausführlich erarbeitet ist, können Sie mit Ihrem Übungspartner/Klienten zur nächsten oder einer früheren Weichensituation übergehen. Auf diese Weise erarbeitet er schrittweise die Situationen und Weichenstellungen, die bis in sein jetziges Leben geführt haben.

Bitte denken Sie daran: Der Fokus soll immer darauf liegen, welche Entscheidungen oder Entscheidungsstrategien der Klient selbst angewandt hat – als aktiver Gestalter seines Wegs und Mitschöpfer seines Lebens (der seine Talente nutzt, vermehrt oder auch vergräbt). Genauso soll darauf geblickt werden, welche weiteren Strategien oder Fähigkeiten er gebraucht hätte, um andere Entscheidungen zu treffen.

Viele Klienten fühlen sich für ihre Erfolge verantwortlich, nicht aber für ihre ungünstigen Weichenstellungen. Für letztere machen sie möglicherweise zunächst andere verantwortlich.



Personen mit einer depressiven Grundhaltung (hierbei muss es sich nicht unbedingt um eine depressive Störung handeln) schreiben jedoch selbst bei Erfolgen die Verantwortung anderen oder dem Schicksal zu.

Coaching-Übung: Den professionellen Lebenslauf verbessern

Viele Klienten haben einen tabellarischen **Lebenslauf**. Oft ist dieser nicht optimal strukturiert oder weist gar Lücken auf oder stellt besondere Stärken, Kompetenzen oder Erfahrungen nicht deutlich heraus. Manche Klienten überschätzen sich auch in der Selbstdarstellung, wohingegen andere zu bescheiden sind und meinen, dass es ihnen nicht zustehe, sich selbst positiv darzustellen. Es lohnt sich fast bei jedem Klienten, dessen Lebenslauf zu überarbeiten. Dies ist nicht nur eine technische Arbeit, sondern auch ein Weg der Selbstreflexion für viele Klienten.

Übung 2.2: Lebenslauf

Arbeiten Sie zunächst mit einem Übungspartner. Später können Sie die Übung bei Ihren Klienten einsetzen.

Bitten Sie Ihren Übungspartner/Klienten, zu Hause einen einseitigen Text zu formulieren, in dem er seinen beruflichen Werdegang so formuliert, dass dieser ehrlich, aber gleichzeitig sehr attraktiv für Adressaten seines beruflichen Wirkungskreises ist. (Beispiel: Ist der Übungspartner/Klient eine Führungspersönlichkeit, sollte in diesem Lebenslauf die Führungskompetenz deutlich erkennbar sein.)

Bitten Sie Ihren Übungspartner/Klienten auch, zu Hause den gleichen Lebenslauf tabellarisch zu gestalten. Anschließend besprechen Sie mit Ihrem Klienten den verfassten Lebenslauf:

- äußere Form, ansprechende Gestaltung
- Sind Stärken und Kompetenzen (für die gewählte Zielgruppe) gut herausgestellt?
- Ist der Lebenslauf in sich schlüssig und nachvollziehbar? Wo sind Brüche?

Lassen Sie Ihren Übungspartner/Klienten seinen Lebenslauf mündlich darstellen. Kann er dies souverän tun oder fällt an bestimmten Stellen eine Veränderung der Stimme, Haltung oder Mimik auf?



Der Übungspartner/Klient sollte außerdem in einem Rollentausch in die Rolle eines möglichen Adressaten schlüpfen (Personalchef o. Ä.) und aus dieser Position den Lebenslauf detailliert wahrnehmen und kommentieren:

- Was muss der Übungspartner/Klient verändern, damit die Darstellung des Lebenslaufs stimmiger wird?
- Möchte er möglicherweise die Zielgruppe (den Adressaten) und damit sein zukünftiges Wirkungsfeld verändern?
- Wie müsste der Lebenslauf dann gestaltet werden?

In dieser Arbeit geht es auch darum, sich ansprechend zu „verkaufen“. Das fällt manchen Klienten sehr schwer. Gleichzeitig bleibt natürlich die wichtige Frage bestehen, ob der Klient überhaupt in seinem bisherigen Wirkungsfeld bleiben möchte oder ob er berufliche Veränderungen anstrebt – nicht nur im Sinne eines Aufstiegs in der Hierarchie oder eines Unternehmens- oder Ortswechsels, sondern eines grundlegenden Wechsels (des Berufs, der Branche, des Wirkungsfelds).

2.3 Verantwortung für Ziel und Weg



Abb. 2.2: Selbstverantwortlich die Zukunft gestalten

Nach einer ausführlichen Bestandsaufnahme, die auf die Wurzeln der Vorstellungen von Schicksal und Steuerungsfähigkeit des Lebens fokussiert, wird ein lösungsorientierter Coach den Blick auf Selbstwirksamkeit, **Selbstverantwortung** und Gestaltungsmöglichkeiten richten.

Manche Coaches lassen Ihre Klienten zunächst ein Ziel visualisieren. Auf dieses Ziel sollen die Klienten dann mit allerlei Methoden „geeicht“ werden. Wenn es sich um kurzfristige Ziele handelt, gelingt das oft, nicht jedoch, wenn es um die Frage geht, worauf unser Leben im Eigentlichen zielt, denn hierbei müssten zuvor viele Fragen geklärt werden:

- Welchen Sinn soll das alles haben?
- Welche Werte sollen damit erfüllt werden?
- Welcher Preis soll dafür gezahlt werden?

Daher bleiben wir zunächst nur bei der Aufgabe, dem Klienten die Zuversicht zu ermöglichen, dass er tatsächlich die Verantwortung für seinen Lebensweg und die Richtung seines Lebens übernehmen kann, darf und soll – zumindest so weit, wie dies einem sterblichen Geschöpf möglich ist. Noch muss der Klient nicht genau verstehen, wohin er eigentlich steuern möchte und warum. Das besprechen wir später.

Der Klient sollte jedoch unbedingt verstehen lernen, dass er tatsächlich die Erlaubnis, die Freiheit, die Verantwortung und die Möglichkeit hat, sein Leben selbst zu lenken.



Diese Erkenntnis ist für viele Klienten ein sehr großer Schritt, oft sogar der „Durchbruch“ in ein neu zu gestaltendes Leben.

Coaching-Übung: Steuermann des eigenen Lebens sein

Übung 2.3:

Arbeiten Sie zunächst mit einem Übungspartner. Später können Sie die Übung bei Ihren Klienten einsetzen.

Führen Sie mit Ihrem Übungspartner/Klienten die in den folgenden Abschnitten dargestellten Arbeitsschritte durch und lassen Sie ihn die aufgelisteten Fragen beantworten.

Bereiten Sie sich auf diese Arbeit wie folgt vor: Markieren Sie Schlagworte aus den folgenden Abschnitten mit einem Textmarker und übertragen Sie sie auf Metaplankarten. Diese können Sie beispielsweise an eine Moderationswand heften, wenn Sie mit dem Übungspartner/Klienten arbeiten. So können Sie die Arbeitsschritte visualisieren und greifbarer gestalten.



Im Folgenden finden Sie die Arbeitsschritte und Fragen, die Sie im Coaching nutzen können.

Erlaubnis

- Welche Fähigkeiten, Sichtweisen, Rituale oder anderes brauchen Sie, um die innere Erlaubnis zu entwickeln, das Leben so zu steuern und zu verantworten, wie Sie es wirklich möchten?
- Welche inneren Stimmen, Bilder, Vorstellungen haben das bisher nicht erlaubt?
- Welche inneren Stimmen, Bilder, Vorstellungen können diese Erlaubnis gewähren, aufbauen und stärken?

Manche Klienten brauchen zunächst die Erlaubnis ihrer Eltern, auch die Erlaubnis verstorbener Eltern.



Der Arbeitsschritt der Erlaubnis führt oft in eine tiefe Glaubenssatsarbeit oder erfordert beispielsweise eine psychodramatische oder imaginative Arbeit, um hemmende oder hindernde Familienloyalitäten aufzulösen.

Freiheit

Dieser Arbeitsschritt ist umfassend, denn es geht um Denkfreiheit (hemmende und hilfreiche Glaubenssätze und Sichtweisen), Freiheit von störenden Loyalitäten (Lösung von übernommenen Verpflichtungen aus dem System) und um viele weitere verwurzelte Inhalte von Denken, Imaginieren, Fühlen. Helfen Sie dem Klienten, hiervon eine Liste anzufertigen:

- Was braucht der Klient, um sich frei zu fühlen, zu sehen, sich frei zu bewegen, um frei zu denken?
- Welche Fähigkeiten, Rituale, Körperhaltungen, inneren Sätze oder Bilder muss der Klient sich gewähren, um seinen Lebensweg neu gestalten zu können? Was muss er verändern (Lebensgewohnheiten, Atmung, Sprechweise, Zwänge)?



Selbst eine veränderte Körperhaltung oder Atmung bedeutet für die meisten Klienten einen großen Wandel.

Doch dieser Weg ist nicht einfach, denn Gewohnheiten und innere Vorstellungen stehen Veränderungen oft hartnäckig entgegen.

Im folgenden Beispiel schildere ich meine Sichtweise zu Körper-, Stimm- und Atemarbeit:



Beispiel 2.2:

„Besonders die Arbeit mit Körper, Haltung, Atmung und Stimme/Sprache beeindruckt mich immer wieder. Ich habe schon einige Klienten zur Atem-, Stimm- und Sprechtherapie überwiesen (jedoch nicht als Therapie, sondern als Coaching), wenn der Klient und ich bemerkten, dass in Atmung und Stimme viele Möglichkeiten, aber auch Hemmnisse verborgen lagen. Ebenso ist es mit der Körperarbeit: Ich arbeite regelmäßig mit Haltung, Gestik, Bewegung, Blick und dergleichen, um Emotionen oder Gedanken ausdrücken oder verändern zu lassen. Wenn das auf Schwierigkeiten stößt, die meine Kompetenzen in Körperarbeit überschreiten, bitte ich Körperspezialisten um Hilfe (beispielsweise Feldenkrais-Therapeuten, mit denen ich bereits in meiner Zeit als Kliniktherapeut Berührung hatte).“

Bitte gehen Sie auf keinen Fall davon aus, dass allein ein Durchdenken und Bereden Ihrem Klienten innere Freiheit gewähren kann. Hierzu müssen Denken, Logik, Emotion, innere Bilder, Atmung, Haltung, Bewegung und vieles mehr verändert werden. Natürlich gilt das im gleichen Maße auch für andere Themen im Coaching und nicht nur für das Thema „Freiheit“.

Bitte bedenken Sie auch, dass etwa ein Drittel der Klienten in der Freiheit behindert ist, da sie sich an Suchtmittel oder fordernde Gewohnheiten (**Abhängigkeiten**) gebunden haben. Oft sind die verwendeten Suchtmittel legal: Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Internet, Spielhalle u. Ä. Doch sie binden und behindern Menschen, indem sie den Blick auf die Freiheit verstellen. Unter Umständen ist die Hilfe von Spezialisten erforderlich, wenn ein „vermehrter Konsum“ zu einer Abhängigkeit geworden ist. Die Grenzen sind fließend.

Solange eine Abhängigkeit vorliegt, ist die Arbeit an innerer Freiheit stark eingeschränkt.



Verantwortung

Ist der Klient tatsächlich im vollen Umfang bereit, die Verantwortung für seine Emotionen, seine Gedanken, seinen Körper, seine Handlungen zu übernehmen? Sobald jemand über einen anderen Menschen schimpft, einen anderen Menschen oder die Umstände für seine Traurigkeit, Wut, Müdigkeit, seine Entscheidungen, seinen Beruf, seinen Lebensweg o. Ä. verantwortlich macht, verweigert er die Selbstverantwortung.

Ähnlich ist es auch, wenn jemand nicht vergeben kann, sondern stattdessen mit Groll oder Schuldzuweisung gegenüber einer früher wichtigen Bezugsperson weiterlebt. Das kann auch getarnt auftreten: *„Ich habe halt mit dem Kapitel abgeschlossen. Diese Person ist mir nun egal, daher wünsche ich keinerlei Kontakt mehr.“*

Wenn wir andere für unsere Emotionen oder unsere Umstände verantwortlich machen, lehnen wir die Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle und unsere Freiheit ab.



In diesem Arbeitsschritt können Sie mit Ihrem Klienten auf seine Darstellung des bisherigen Lebensweges zurückgehen und fünf bis zehn konkrete Situationen herausgreifen, in denen der Klient bisher anderen Personen „die Schuld“ für seine Empfindungen, seine Weichenstellungen oder sein Denken gab. Diese Situationen können dann nach und nach mit dem im folgenden Abschnitt dargestellten Werkzeug bzw. Modell **S.T.E.P. Pro** bearbeitet werden.

Coaching-Werkzeug: S.T.E.P. Pro – Vorwürfe, projektive Wünsche und Übertragungen kognitiv umstrukturieren

Wann ist diese Methode sinnvoll?

Klienten, die andere für ihr Unglück oder ihre Probleme verantwortlich machen oder Veränderungswünsche an andere haben und auf diese wütend sind, können mit dieser Übung lernen, dass sie mit diesen „Wünschen“ auch – oder sogar mehr – über sich selbst reden. Veränderungswünsche an andere könnten dabei auch sein: Jemand sollte mehr lächeln, mehr auf einen zugehen, netter mit einem umgehen, zurückhaltender sein, liebevoller wirken, nicht so ein Ekel sein, nicht so depressiv wirken, aktiver sein etc.

Indem die Klienten erkennen, dass es viel mehr um sie selbst geht, gewinnen sie mehr Wahlfreiheit in der Konstruktion ihrer Interpretationen, Bewertungen, Verurteilungen und Vorwürfe in bestimmten Situationen. Die Klienten werden durch die folgenden kognitiven Operationen durch den Coach begleitet.

Arbeitsschritte in S.T.E.P. Pro

- **S. – Schimpfen:** Klienten dürfen ihre negativen Gedanken und Urteile über die andere Person ausführen, ihre bisherige Beurteilung stärken und „vergrößern“ und haben die Erlaubnis, die üblichen sozialen Filter zu reduzieren, mit denen die Verärgerung oft verbal gemildert wird. Sie dürfen „den Zeigefinger“ ausfahren.

- **T. – Trennen:** Die Klienten sollen in diesem Arbeitsschritt die nüchterne Beobachtung eines Vorfalles von ihrer Wertung, Bedeutungsgebung, Verurteilung und Interpretation trennen. Hierbei kann es sinnvoll sein, dass der Klient den Vorfall so wiedergibt, als würde er ihn einem Außerirdischen oder einer Person aus einer fremden Kultur ganz nüchtern beschreiben. Oder er tut so, als sei er ein neutraler Bericht-erstatte, der den Vorfall durch eine dicke Glasscheibe beobachtet. Sobald der Klient Wertungen oder Interpretationen in seine Berichterstattung mischt (in eine Schilderung übergeht), interveniert der Coach und bittet um eine absolut neutrale Version des interpretierenden Satzes. Auf diese Weise lernt der Klient an konkreten Beispielen aus seinem Leben, Vorfall und Interpretation zu trennen. Das fällt den meisten Menschen sehr schwer. Dieser Arbeitsschritt schult jedoch gleichzeitig Wahrnehmung, Denken und geistige Disziplin, die Klienten lernen und üben also eine grundlegende Schlüsselkompetenz.
- **E. – Earn:** Was ist im übertragenen Sinne oder konkret der Gewinn? Welche nützlichen, positiven Möglichkeiten und Optionen ergeben sich, wenn der Klient die Beurteilung oder Interpretation des an sich neutralen Vorfalls so belässt und weiterhin pflegt? Wie gestaltet sich durch die Beurteilung, nicht durch die Tatsache des Vorfalls an sich, die weitere Begegnung der beteiligten Personen in einer Weise, die gut für den Klienten ist? Oft ist dieses „gut“ nur indirekt oder symbolisch verstehbar – quasi als sekundärer Gewinn durch Vermeidung, die dem Klienten die Möglichkeit zu Selbstmitleid bietet.

Andererseits wird in diesem Arbeitsschritt auch untersucht, was der Gewinn wäre, wenn der Klient die Beurteilung verändern würde: Was könnte sich dann als „gutes“ Ergebnis einstellen?

- **E. – Eliminieren** oder Reduktion und Veränderung: In diesem Arbeitsschritt wird untersucht, welche Konsequenzen es hätte, wenn der Klient die bisherige Beurteilung (nicht den Vorfall an sich) gänzlich streichen, deutlich abmildern oder eliminieren würde. Was würde sich ergeben, wenn er die bisherige Beurteilung fallen ließe (was er darf und kann – aber nicht muss) oder sie so verändern würde, dass die andere Person dabei gut „wegkommt“. Welche Nachteile oder negativen Konsequenzen würden sich dann einstellen?

Aber auch: Welche Vorteile und neuen Möglichkeiten würden sich dann einstellen können – für ihn selbst, andere, die Begegnung?

- **Umkehrung von Eliminieren: Beibehalten:** Was hinwiederum würde passieren, wenn der Klient die bisherige Beurteilung (Interpretation, Wertung, Bedeutungsgebung, Verurteilung) beibehalten würde (was er darf und kann)? Welche Nachteile und negativen Konsequenzen würden sich ergeben?

Aber auch: Welche Vorteile würden sich ergeben (für ihn selbst und andere)?

- **P. – Pay:** Was ist der Preis (Verlust, Energie, Geld, Opfer, Einschränkung), den der Klient zahlt, wenn er die Beurteilung oder Interpretation des an sich neutralen Vorfalls so belässt wie bisher?

Aber auch: Was wäre der Preis, wenn er die Beurteilung fallen ließe?

- **Pro – Projektion wahrnehmen:** Urteile, Wertungen, Bedeutungsgebungen, Interpretationen von Vorfällen (Begegnungen, Situationen u. Ä.) haben eine (unbewusste) Quelle im Klienten. In diesem Arbeitsschritt kann der Klient erarbeiten, durch welche Erlebnisse, Vorbilder, inneren Bilder, Sehnsüchte, Ängste etc. seine Interpre-

tation gespeist ist. Der an sich neutrale Vorfall könnte auf vielfältige Weise interpretiert werden. Welche inneren Schalter, Blaupausen, Muster o. Ä. legen dem Unbewussten des Klienten nahe, den Vorfall auf genau diese Weise negativ oder positiv zu interpretieren?

- **Affektbrücke:** Oft ist es schwierig für den Klienten, eine plausible Idee davon zu entwickeln, mit welchen tief verwurzelten Vorstellungen die Projektion zusammenhängt. Dann kann der Coach eine sehr kurze Sequenz Trancearbeit oder Hypno-Coaching einschalten und den Klienten bitten, innerlich einen Zipfel der Emotion zu fassen, die die Interpretation begleitet (z. B. Wut, Angst, Traurigkeit). In einer kurzen Trance kann der Klient sich dann entlang des Zipfels der Emotion in sein Inneres gleiten lassen – zu den Quellen dieser Emotion.

Diese Methode sollte nur angewandt werden, wenn bereits praktische Erfahrungen mit diesem Vorgehen in einem Seminar erworben wurden. Oft findet sich die Quelle der Projektion bereits in den Arbeitsschritten, die der Klient zuvor gegangen ist, beispielsweise auf seinem szenisch oder symbolisch erarbeiteten Lebensweg.

- **Möglichkeiten, Optionen, Fähigkeiten:** In diesem Arbeitsschritt untersucht der Klient noch einmal, welche Fähigkeiten, Sichtweisen, Optionen, Kompetenzen, Möglichkeiten usw. ihm zur Verfügung stehen, um für die Gestaltung seines Lebenswegs tatsächlich die Verantwortung und Steuerung zu übernehmen. Sie können den Klienten in einem Brainstorming alle Möglichkeiten und Fähigkeiten sammeln lassen und im Anschluss daran besprechen, wann und wo er diese Möglichkeiten entwickelt und bereits eingesetzt hat.

Zusammenfassung

Sie haben in diesem Kapitel reflektiert, wie die Erziehung Vorstellungen von Freiheit und Vorbestimmtheit beeinflusst: Dachten Eltern, Erziehungspersonen oder Umfeld, dass Menschen ihr Leben selbstbestimmt planen? Oder dachten sie eher, dass Menschen in eine Art Fügung, Schicksal oder Vorbestimmtheit eingebunden sind?

Anschließend sind Sie der Frage nachgegangen, wie Sie Klienten dabei helfen können zu beleuchten, wie diese ihr Leben bisher gestaltet haben und wo und wie sie Verantwortung für die Wegentscheidungen übernommen haben, die das Leben mit sich brachte.

Sie haben außerdem das Coaching-Werkzeug S.T.E.P. Pro kennengelernt, mit dem Vorwürfe reflektiert werden und anschließend die Selbstverantwortung zur Wahl (von Gefühlen, Wertungen, Handlungen) gestärkt wird. Dabei wird zunächst das „Schimpfen“ eines Klienten aufgenommen, um ihn anschließend mit den Fragen zu konfrontieren, welche guten und schlechten Konsequenzen es hätte, wenn er auf der bisherigen Interpretation und Wertung eines Ereignisses beharren würde. Außerdem wird überprüft, welche biografische Quelle die Wertung hat (wann sie früher im Leben entstanden ist). Mit diesem durchdachten und erlebten Wissen kann ein Klient erkennen, dass seine Wertung von Ereignissen (z.B. „Schimpfen“) kein Automatismus ist, sondern verändert werden kann, wenn dies sinnvoll ist.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 2.1 Warum ist es bei der Ziele-Arbeit zunächst wichtig, gemeinsam mit dem Klienten seine Vorstellungen vom „Schicksal“ (und dessen Quellen) zu betrachten?
 - 2.2 Warum sollte der Coach beim gemeinsamen Blick mit dem Klienten auf dessen bisherigen Lebensweg und zentrale Weichenstellungen den Fokus immer wieder darauf legen, welche *eigenen* Entscheidungen der Klient in den einzelnen Situationen getroffen bzw. welche *eigenen* Strategien er eingesetzt hat?
 - 2.3 Welche zentrale Erkenntnis zum Thema Verantwortungsübernahme kann in der Coaching-Arbeit als wesentlicher Durchbruch angesehen werden?
-