

Suggestionen im Systemischen Coaching

Anne M. Lang

- Bonn -

14. Wissenschaftliche DGSF- Jahrestagung

AML Institut Systeme - DGSF-Mitgliedsinstitut

gegründet 1995

Milton Erickson Institut Bonn - MEG- Institut

gegründet 1999

- Die beiden Bonner Institute - hypnosystemische Kompetenz -
- Weiterbildungen und Konsultationen -

www.institut-systeme.de



Suggestionen im Coaching?

Hypno- Systemisches Coaching?

Was ist das?

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Speed Training?

- Suggestion „Überschrift“
- Suggestion „selbstverständlicher Ausdruck“
- Suggestion „englischer Ausdruck“

(ADAC-Fahrtraining **Geschwindigkeit** /Speed-Rennclub - Runter von der Couch und rauf auf's Bike **Motorrad-Training** für alle Ansprüche. /**Sprinting Speed - Soccer Training**:the ability to sprint at full speed for short distances/ Speed Training – All about **Marathon Training. Speedtrainer-Trainingsgeräte** & Fitnessgeräte. Das **Training** mit dem SPEEDtrainer ist ein effektives Ganzkörpertraining)

- Suggestion „Doppelbedeutung“ „Schnell“ heißt hier „in kurzer Zeit“

(**Speed Training**: Der Mitarbeiter sollte eine wichtige Kundenpräsentation in Englisch halten, hatte jedoch Schwierigkeiten, sich in der Sprache auszudrücken. Er kam mittags zum **Speed Training** und ich trainierte ihn bis in den späten Abend hinein.)

- Suggestion – „das Gegenteil von....“, also: **Verlangsamung?**
- Suggestion „Buch/Themen-Bezug“

(Lothar J. Seiwert: „Wenn Du es eilig hast, geh langsam“)

- Suggestion „Geschichte“

(„Wie weit ist es zur Stadt?“ Till Eulenspiegel: „Das kommt darauf an - Wenn du schnell fährst, dauert es länger“)

- Suggestion „Metapher“

(„Der Grashalm wächst auch nicht schneller, wenn man.....“)

Oder worum gehts?

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Definitionen:

Suggestion, engl. „suggestion“ - **Hinweis, Angebot, Andeutung, Wink, Einflüsterung**

Suggestion – bewusst untergejubelte, undurchschaubare **Manipulation**

Worum geht es hier?

Suggestion sind unweigerlich vorhandene **Fokussierungen in der Kommunikation !**

Suggestion als ein **Fokus, der die limitierte Aufmerksamkeit bindet.**

Suggestion als ein **Fokus, der durch Sprache hervorgerufen wird.**

Suggestion als durch Annahmen hervorgerufene Foki.

Suggestion – **günstige und ungünstige** – in beide Richtung wirkend !

Sie sind nicht vermeidbar. Sie sind aber reflektierbar. Es ist entscheidbar, wie sie genutzt werden.!

Welche sind unweigerlich im Spiel?

Suggestion der Klienten – sein Problemfokus, seine Erklärungen, seine Annahmen, seine Kommunikationen

Suggestion der Berater/Coachs – sein Problemfokus, sein Methodenfokus, seine Erklärungen, seine Annahmen, seine Kommunikationen

Suggestion des Kontextes, des Systems, des Auftraggebers - Problemfokus, Erklärungen, Annahmen, Kommunikationen

usw.

Wie „wirklich“ ist die Wirklichkeit? Paul Watzlawick

Es gibt keine feste Wirklichkeit: Sie ist kontext-, beobachter-, ausschnitts-, zustands-, usw.-abhängig

Wie „wirklich“ ist das vom Klienten Vorgetragene?

Es gibt kein festes Vorgetragenes: Es ist analog kontext-, beobachter-, ausschnitts-, zustands-, usw.-abhängig. Die Suggestion liegt darin, dass man es für die Wirklichkeit hält und davon ausgeht.

Das Vorgetragene ist bestimmt von:

- dem Kontext – kontextabhängig – was trägt man zu Beginn und weiter im Verlauf im Coaching vor
- der Problemtrance bzw. der Dauer der Problemtrance – zustandsabhängig
- dem Ausschnitt der grundsätzlichen Betrachtung – ausschnittsabhängig
- der Sprache und Kommunikation- ausdrucksabhängig
- dem Gegenüber – Kontakt – Beziehung – systemabhängig
- der Tagesform und dem entstehenden Kontakt- zustandsabhängig usw.

Wie „wirklich“ „zufällig“, aber entscheidend ist das vom Berater Erfasste?

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Der Klient und das Mitgebrachte

- Was macht die Situation sonst noch aus?
- Was macht den Klienten sonst noch aus?

Was wird vom Berater aufgegriffen, ausgewählt, verstanden usw.

- Das, worauf eingegangen wird
- Das, wohin die Aufmerksamkeit verschoben wird
- Das ganz neu Erkundete

Der Berater/die Beraterin selbst als Suggestion

- Seine Philosophie dazu z.B. wie geht Veränderung oder wie viel Reflexion zur Komplexität von Phänomenen
- Seine Aus- und Weiterbildung z. B die Modelle, die ihn geprägt haben
- Der Markt und seinen Platz darin z. b. seine Ziele, seine Positionierung
- Das vom Kontext bei ihm Ausgelöste z.B. seine Einstellung zum Kontext
- Die abhängige Dienstleistung oder die unabhängige Beratung
- Das im Kontakt bei ihm Ausgelöste z.B. dieser Coachee, dieser Auftraggeber
- Seine persönliche Anschauung z.B. wie löst er seine Phänomene

Wie jetzt vorgehen?

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Auf die Form achten:

- Auftrag bestimmt von der **Einschätzung des Bedarfs seitens** des Auftragsgebers
- **Unabhängigkeit der Beratung erhalten** - Beispiel: „Verpflichtung“ zur Beratung im Vertrag.
- Zielklärung, Zieldiskussion und Auftragsklärung usw.

Auf die Ebenen des Inhalt achten:

- Analog der 3 Ebenen des Lernens und der Reflexion nach Gregory Bateson:
1. Inhalt „Was“, 2. Das Draufschaun auf den Inhalt 3. (Aha)-Erlebnis der Veränderung

Auf die psychologische Aufgabe achten – Ebenen 2 und 3 beachten!

- „Den Menschen wieder **zum Gestalter in seiner Situation** machen“

Wie ist das zu erreichen?

- Vom „Problem“ des Menschen - zur „Situation“ und zum „Phänomen
- Die Zuversicht entstehen **lassen**
- Die Vorstellung, dass Veränderung möglich ist, entstehen **lassen**
- Perspektiven und Rahmen erweitern **lassen**
- Den Überblick herstellen **lassen** als Bewältigungs- und Kontrolleinstellung
- Die Ausrichtung nach vorne entstehen **lassen**
- Die Vorstellungen der anderen Umsetzung entwickeln **lassen**

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Verbal – nonverbal

Wie und welcher Kontakt ? Als Suggestionen betrachtet und genutzt

- **Ernst nehmen** in seiner Perspektive und „Wirklichkeit“ **heißt stimmig suggestiv?**
- **als „Experten“ ansprechen****wie verändert das die Kommunikation stimmig suggestiv?**
- **die „Situation“ erkunden** **stimmig suggestiv** d.h. Externalisieren – Fokus ändern -
Ausnahmesituationen erfassen - Individuelles erfassen.....

Wie und welche Form? Als Suggestionen betrachtet und genutzt

- **Benennung als Suggestion** (Die Situation, die Lage,)
- **Veranschaulichung als Suggestion** (Timeline, Skulpturen)
- **Prognosen als Suggestion** (Entwicklung prognostizieren lassen)
- **Externalisieren** der Problemsituation **als Suggestion/ Dissoziation d.h. zweigeteilte Aufmerksamkeit** (Wie sieht es aus, was gehört dazu?)
- **Internalisieren** **als Suggestion** (der Fähigkeiten, zukünftigen Ereignisse (wie genau ist es wenn es gut läuft innerlich?) **suggestiv hineingehen und ausbreiten**

Wie und welche Tools? Als Suggestionen betrachtet und genutzt

- **Frageinterventionen als Meta-Interventionen** (Erklärungs-, Perspektiven-, Unterschieds-, Angenommen-, Einschätzungs-, Skalierungs- usw.) Systemische Fokuserweiterung
- **Suggestive Zustandsarbeit im „Mentalen Training“** (Wie es sein wird: anders, zukünftig, angestrebt)
- **Skulpturarbeit suggestiv nutzen –Externalisieren und Internalisieren**
- **Schluss –Interventionen:** Break und innerlich neu sortieren **„Was nehmen Sie mit?- Implikation/Suggestion“**

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Intervenieren mit Suggestion

- Kleinschrittig
- Kreative Fragen
- Zuversichtliche Haltung
- eine gelassene kompetente Rolle einnehmen d.h weniger Inputs, weniger feste Tools
- (auch das ist eine Intervention des so geht es) als den Klienten zur Kompetenz bringen!

Wie:

Die Haltung

- Es nicht für den Klienten wissen/ Respekt/ Neugierde

Das Heben

- von Vorhandenem, aber nicht vom Klienten, Auftraggeber Fokussiertem (Ressourcen, Ausnahmen, im Kontakt Entstehendes usw.)

Das Erkunden

- in das Noch-nicht-Erzählte
- in die Zukunft
- in die Gestaltung
- In das Noch-nicht-Gedachte

Das Erweitern

- über systemische Zusammenhänge. Was gehört noch suggestiv zur Situation?

Hypnosuggestiv und systemisch ergeben hypnosystemisch

- Es liegt in der Natur von Kommunikation, dass sie Suggestionen mit sich bringt.
- Diese Suggestionen sind in der Beratung zu beachten.
- Ich bin als Beraterin suggestiv und meine Kommunikation beinhaltet Suggestionen.
- Ich bin als Beraterin selbst ein Element des Systems mit besonderer suggestiv vorübergehender Aufgabe als Katalysator zum Wiederbefähigen

Was erzeugt dieses System an Suggestionen

1. Das Beratungssystem und seine **neuen** Suggestionen
2. Das mitgebrachte erzählte System und seine ernst genommenen, aufgelösten und erweiternden Suggestionen
3. Das entstehende zukünftige System und seine Suggestionen

Ein hypnosystemisches Metamodell für Beratung

- Hilfe für den Berater/die Beraterin hinsichtlich seiner/ ihrer Suggestion.
- Vorlage zur Selbstsupervision: Wie sind die 3 Arbeitsebenen abgedeckt?

Das Bonner Ressourcen Modell

1. Prozessausrichtung - Suggestion der Ausrichtung

- Zielklärung/Ziel-Diskussion /Auftragsklärung/Auftrags-Diskussion
- Etappen als Erfolge festhalten
- Aus Vorkommnissen lernen - Lernaufgaben
- Vorstellungen entwickeln

2. Schleifen der Besonderheit - Suggestion der Besonderheit/Individualität

- dieser gestalteten Situation aufgreifen
- dieses Coachees einbeziehen
- dieses Auftrages nutzen
- dieser Interaktion kooperativ zu intervenieren nutzen

3. Meta-Interventionen - Suggestion der Befähigung durch den Metamodus

- auf das Beratungssystem schauen, auf das Gesamtsystem schauen, auf das zukünftige System schauen
- beim Skulpturen erstellen (Istzustand – Sollzustand- Abgleich)
- Externalisierung
- Schlussintervention usw.

	Prozess anregende Arbeit	Individuelle Schleifen berücksichtigt. Arbeit	Im Meta-Blick eigene Kompetenz erfahren
Systemisch	<ul style="list-style-type: none"> • Zielklärung • System erheben • Etappen verankern z.B. durch Skalieren • Prozessanregung • Systemfokus ausweiten 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Individuelles Erkunden</u>, • Die Lösung/das Angestrebte im Problem, • Probleme als <u>individuelle Strategien</u> usw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Draufblick • Skulpturenarbeit • Fokuserweiterung der Beteiligten • Schluss-Intervention • Umkonnotieren • Perspektiven erheben
Hypno - Suggestiv	<ul style="list-style-type: none"> • Detailliert in die Vorstellung hineingehen durch <u>Internalisierung</u>, • Unklare Konstrukte klären ungünstige auflösen • Visionen erschaffen (Zielbereiche) • Motivation • Auf Verankerung achten, usw 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Innere Such-Prozesse auslösen und beachten</u>, • M. T. • Individuelles einbeziehen, <u>utilisieren</u>, • Besonderheiten nutzen, • Individuelle Metaphern, • Geschichten, • Assoziation, usw 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Überblick als Distanz – u. Bewältigungsmodus</u>, • <u>Bewältigungszustand</u>, • <u>Dissoziation</u>, • <u>Externalisierung</u>, • Von außen sehen: Einem anderen würde ich raten • Lösungs-„Trance“ • Reframing, • usw
hypnosystemisch			

	In Prozess gehen...	Schleifen der Besonderheit einbeziehen.....	Metablick schafft Kompetenz....	Ereignisse, die für Erfolg stehen.....
N.	<ul style="list-style-type: none"> mit MA wieder beruflichen Umgang finden 	<ul style="list-style-type: none"> Wieso wichtig? Berufl. u. privat wichtig Kontaktform finden -was wäre neue Art 	<ul style="list-style-type: none"> Wie – Vorstellung entwickeln? 	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsame Arbeit anders aufnehmen
Sch.	<ul style="list-style-type: none"> Vorträge, Versammlung wieder MA- u. außenfokussiert leiten 	<ul style="list-style-type: none"> M.T. mit eigenen Metaphern 	<ul style="list-style-type: none"> Jetzt u. dann Unterschied detailliert durchgehen 	<ul style="list-style-type: none"> Erfahrungen daraufhin auswerten und modifizieren
H.	<ul style="list-style-type: none"> Ängste, Erschöpfung Freiberuflerin mit 2 Standbeinen 	<ul style="list-style-type: none"> M.T. mit eigenen Metaphern 	<ul style="list-style-type: none"> Aktuell und später 	<ul style="list-style-type: none"> Entscheidung der Pause u. Vorbereitung Schwerpunktwechsel
E.	<ul style="list-style-type: none"> Neue Stabsstelle - Thema besser in Übereinstimmung mit der neuen Direktorin bringen 	<p>Ist - Soll -Darstellung „aus der Hand“</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fk gewinnen. Überblickswand gestalten u. einbringen 	<ul style="list-style-type: none"> Ideen aus der Skulptur umsetzen
S.	<ul style="list-style-type: none"> Nach Tod des Lebensgef. sich allein privat sich beruflich neu aufstellen 	<ul style="list-style-type: none"> Biographische, Berufliche Erfahrungen Pläne Umgang mit Familie des LGF 	<ul style="list-style-type: none"> Neues Einordnung und Sortieren 	

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

Literatur:

Anne M. Lang (Hrsg.) ***Ressourcen erzeugen im Wirtschaftskontext.***
Die Kunst der *Ressourcenerzeugenden* Beratung
Das Bonner *Ressourcen* Modell.

2013

Deutscher Psychologen Verlag

In Vorbereitung:

Das Begleitbuch zur Weiterbildung:

„Ressourcenerzeugende Beratung“

Deutscher Psychologen Verlag

AML Institut Systeme & Milton Erickson Institut Bonn

