



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Assoziation und Dissoziation Einsatz im Coaching



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Workshop- Beschreibung:

Menschen können spontan und angeleitet die beiden mentalen Aufmerksamkeitszustände „Dissoziation“ und „Assoziation“ nutzen. Diese ermöglichen ein spezifisches jeweils anders Erfassen von Wirklichkeit in Problemsituationen.

Im Coaching können einerseits Angebote zur „Dissoziation“ d.h. Abtrennung vom Erleben gerade in besonders schwierigen Situationen wieder mehr Handlungsspielraum eröffnen.

Im Coaching können andererseits neue Situationen oder Ressourcen mit „Assoziation“ Raum bekommen d.h. einem „Hineingehen“ und davon „Erfülltsein“. Beide Aufmerksamkeitszustände sind effektiv im Mentalen Training einzusetzen.

Im praktisch angelegten Workshop werden zu beiden Zuständen „Indikationen“, Interventionen und Übungen z.B. zum Einsatz im Mentalen Training angeboten.

Die Workshopinhalte richten sich an tätige Coaches. Sie beziehen sich auch auf Inhalte des Bonner „M.E.G. KomHyp-Curriculums für Coaches und Berater.“



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Ziele/ Lernziele:

- 1) Erlernen der Effekte der Aufmerksamkeitszustände „Dissoziation“ und „Assoziation“
- 2) Einsatz dieser menschlichen Fähigkeiten im Coaching
- 3) Einsatz im Mentalen Training
- 4) Assoziation und Dissoziation im Zusammenhang der Gestaltung von Selbstorganisation



Assoziation und Dissoziation - Einsatz im Coaching

I. Assoziation

Assoziation - Anwendungen in der Veränderungsarbeit

Assoziation – Demonstration

Assoziation - Übungsanleitung und Durchführung

II. Dissoziation

Dissoziation – Anwendungen in der Veränderungsarbeit

Dissoziation - Demonstration

Dissoziation- Übungsanleitung und Durchführung

III. Fazit Assoziation und Dissoziation als wirksame Arbeitskanäle für die Selbstorganisation



I. Assoziation

Mentale Verbindung zwischen Elementen der Sprache und Vorstellung mit psycho-physio-emotio-motivationalen Auswirkungen

Spielerische kreative Verknüpfung mit poetischen, symbolischen oder anderen analogen Elementen wie z.B. im Brainstorming, Kreativitätstraining

Verknüpfung in Erinnerung und Vorstellung z.B. im Sinne der Assoziation von erinnerten und vorgestellten Ressourcen

Im weiteren Sinne auch eine Haltung der Offenheit und der diffundierender Aufmerksamkeit



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Assoziation - Anwendungen in der Beratungsarbeit

Reassoziation von Ressourcen z.B. Anregung durch erfolgreiche Erfahrungen
Assoziationsangebot durch Fall-Geschichten z.B. Angebot ähnlicher Situationen
Assoziationsangebot durch Bilder, Metaphern, Symbole z.B. als kompakte Medien
Assoziation in der Perspektivenarbeit z.B. eine andere Perspektive einnehmen

Assoziation- Anwendungen im Mentalen Training

Im Rollenspiel – sich mit der anderen Seite von sich, der von anderen, der gewünschten Rolle usw. assoziieren
In der „Als ob- Aufgabe“ – sich schon mit dem Angestrebten assoziieren
Beim Ressourcen assoziieren- sich mit den bereits erfahrenen Fähigkeiten assoziieren



Assoziation - Demonstration

Hierbei werden gezeigt:

Umgang mit ungünstiger Assoziation in Problemsituation beim Klienten

Reassoziaton von Ressourcen

Einsatz von Bildern, Symbolen, Metaphern

Und weiteres je nach Situation



Assoziation - Übungsanleitung und Durchführung

möglich zu dritt mit Beobachter, Demo-Klient und Demo-Berater

Ziel: für Demo-Klient: Umgrenzte Situation mit Problemassoziation herstellen
für Demo-Berater: Problemassoziation erkennen, verändern und mit hilfreichen Assoziation anreichern

Vorgehen:

Demo- Klientin stellt Problemsituation vor. Sie schildert die Situation assoziiert mit dem Problem

Aufgabe: Woran erkennt man das? Wie stellt man das her?

Demo-Beraterin leitet an:

Aufgaben: abholen in der vorgestellten Situation
anderer Perspektivenschwenk
führt in die andere Perspektive hinein
re- assoziiert mit Potentialen

Fazit: Nachbesprechung



II. Dissoziation

Mentale Trennung von verknüpften Elementen mit psycho-physio-emotio-
motivationalen Veränderungen

z.B. von Problem und Person

z.B. Von Innensicht und Draufsicht

z.B. Von willkürlich und unwillkürlich

Z.B. Von bewusst und unbewusst

Z.B. Von hier und Zukunft – Von hier und Vergangenheit

Z.B. Von



Dissoziation – Anwendungen in der Beratungsarbeit und im Mentalen Training

Meta- Beobachtungs- Ebene mitlaufen lassen im Beratungs-Prozess

Die systemische Perspektivenvielfalt nutzen

Zeitensprünge in Zukunft und Vergangenheit und im Vergleich zur Gegenwart

Selbsthypnose und Mentales Training

„Als- Ob- Intervention“ und andere strategische Angebote

Draufsichten z.B. auf gestellte Skulptur

Prozessarbeit mit Prozess-Supervision, Prozess- Skalierung



Dissoziation – Demonstration

Hierbei werden gezeigt:

Ermöglichen von Dissoziation zur Bewältigungsbefähigung

Einsatz von Draufsichten und impliziter Befähigung



Dissoziation- Übungsanleitung und Durchführung

möglich zu dritt mit Beobachter, Demo-Klient und Demo-Berater

Ziel: für Demo-Klient: Umgrenzte Situation mit
Problemassoziation herstellen

für Demo-Berater: Problemassoziation erkennen und mit
hilfreichen Dissoziation verändern

Vorgehen:

Demo- Klientin stellt Problemsituation vor. Sie schildert die Situation
ssoziiert mit dem Problem

Aufgabe: Woran erkennt man das? Wie stellt man das her und dar?

Demo-Beraterin leitet an:

Aufgaben: abholen in der vorgestellten Situation
anderer Perspektivenschwenk

führt hinein in die andere Perspektive hinein

Fazit: Nachbesprechung



III. Fazit:

„Dissoziation“ und „Assoziation“ als wichtige Elemente einer prozessualen Arbeit mit der Selbstorganisation

d.h. Der Gesamtprozess eines Coachings als Wechsel von Assoziationsarbeit d.h. Schleifenarbeit und Dissoziationsarbeit d.h. Prozessarbeit

„Dissoziation“ und „Assoziation“ als Elemente einer Ericksonsche-systemisch-lösungsorientierte Methodik

- Systemische Draufsicht und Metaebenen
- Lösungsorientierte Prozesskompetenz
- Ericksonsche Ressourcenarbeit



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Mentales TRAINING im Coaching- Standardfassung, die zu modifizieren und zu coachen ist.

1.

Die 3 Tore der Aufmerksamkeitsfixierung zur **Umschaltung ins Unwillkürliche - Dissoziation**

Tor: Augenfixierung

Tor: Ohrenfixierung

Tor: Körperfixierung

2.

Umschaltungsphänomene erkennen, wahrnehmen - Dissoziation und Assoziation

Vertiefung und Konzentration auf die Mentale Arbeit

3.

Progressive Vorstellungen- Analogien- Szenarien für die innere Arbeit zum Angestrebten

4.

Die 3 Stufen der Intensivierung und Verdeutlichung dieser Vorstellungen - **Assoziation**

Sehen

Hören

Fühlen

5.

Reorientieren ! Die 3 „A“s: tief **Atmen!** **Augen auf!** **Arme fest!** – Umschaltung der Aufmerksamkeit



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Literatur:

Hermann Haken, Günther Schiepek: Synergetik in der Psychologie-
Selbstorganisation erkennen und gestalten, 2006 Hogrefe-Verlag

Dan Short, Claudia Weinspach: Hoffnung und Resilienz, 2006 Carl-Auer
Verlag

Günther Bamberger: Lösungsorientierte Beratung, Springer- Verlag

Anne Lang: Handouts der Bonner Weiterbildungsreihen

„Komhyp- Hypno-systemische Kommunikation M.E.G.- Bonn“

„Ressourcenorientierten Beratung DPA“

„Systemische Beratung“



Workshop: Anne M. Lang - Bonn

Wie „Dissoziation“ und „Assoziation“ im Coaching helfen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

**Ihre Fragen erreichen mich auch
per Email: [Anne M. Lang@online.de](mailto:Anne.M.Lang@online.de)**