Konstruktivistisches Coaching + Veränderungsarbeit

DAS BONNER RESSOURCEN MODELL

ANNE M. LANG

WWW.INSTITUT-SYSTEME.DE

AML Institut Systeme

M.E.G. Bonn

Coaching als psychologische Veränderungs- Entwicklungsarbeit

Psychologisch heißt hier: kommunikativ, selbstorganisatorisch anregend

Fachcoaching – Fachvermittlung im Vordergrund

Prozesscoaching – Prozessentwicklung im Vordergrund

Teamcoaching – Teamentwicklung im Vordergrund

Life-Coaching – Lebensgeschichtliches im Vordergrund

Business Coaching – Führung in der Wirtschaft im Vordergrund

Konstruktivismus u. Sozialkonstruktivismus u. Säule des Systemischen 2. Ord.

Gestaltung der eigenen und sozialen Wirklichkeit über

- Fokussierung - „Fokus der Beobachtung“, Bewertung, Benennung, Kommunikation

Gestaltung der professionellen Wirklichkeit

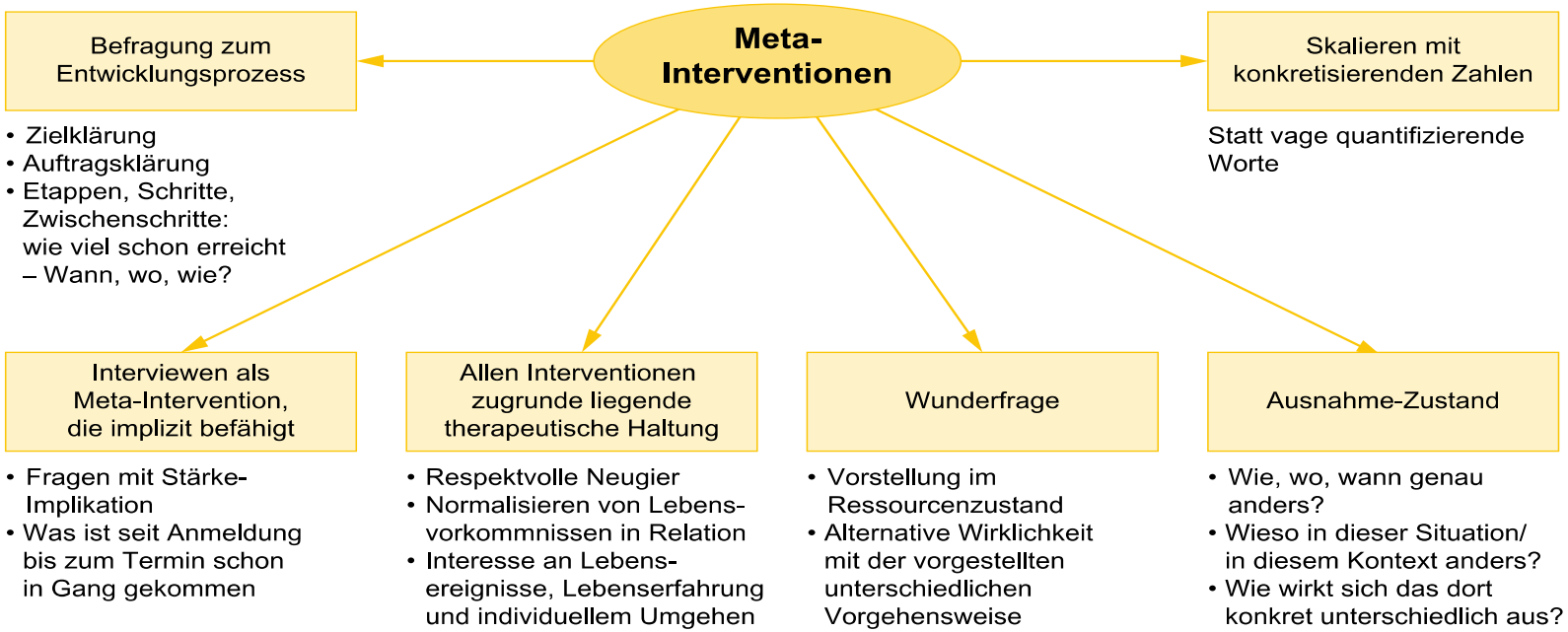
- Rahmung des Entwicklungsprozesses statt „es für den anderen zu wissen“
- unterschiedliche Rollen und Aufgaben von Coach und Coachee

Abschied von festen Hypothesen – aber womit arbeiten wir dann?

Individualisierte „Rahmung“ von Entwicklung d.h. Metaprinzipien, die inhaltlich vom Klienten genutzt werden und ihm Suchprozesse ermöglichen

Interventionen: systemisch, lösungsfokussiert, ericksonsche wie:

- Perspektivenwechsel, Auftragskarussell, Klärungen, Erkundungen, Auflösung von Kategorien in Beschreibungen, Erkundungen
- Ausrichtungen, Ausnahmen, Prozesszentrierung, Zukunftssprung, Skalierung
- Ressourcenannahme, Zukunftsarbeit, Konnotation, Reframing, Utilisation, Arbeit mit Dissoziation, Assoziation, Bewusstseinszuständen, Suggestionen, Trance-Sprachen


Meta-Interventionen
Befragung zum Entwicklungsprozess
• Zielklärung
• Auftragsklärung
• Etappen, Schritte, Zwischenschritte: wie viel schon erreicht – Wann, wo, wie?
Skalieren mit konkretisierenden Zahlen
Statt vage quantifizierende Worte
Interviewen als Meta-Intervention, die implizit befähigt
• Fragen mit Stärke-Implikation
• Was ist seit Anmeldung bis zum Termin schon in Gang gekommen
Allen Interventionen zugrunde liegende therapeutische Haltung
• Respektvolle Neugier
• Normalisieren von Lebens-vorkommnissen in Relation
• Interesse an Lebens-ereignisse, Lebenserfahrung und individuellem Umgehen
Wunderfrage
• Vorstellung im Ressourcenzustand
• Alternative Wirklichkeit mit der vorgestellten unterschiedlichen Vorgehensweise
Ausnahme-Zustand
• Wie, wo, wann genau anders?
• Wieso in dieser Situation/ in diesem Kontext anders?
• Wie wirkt sich das dort konkret unterschiedlich aus?

Suchprozessen entstehen lassen durch:

---

1. **Erkunden/Interviewen :** Ausnahmen, Besonderheit, bisheriger Umgang, Kontext.
2. **Ausrichten lassen:** Wohin? Was spricht dagegen, wenn das dann ist ? Implikation der Ausrichtung beachtet?
3. **Vorstellen lassen:** analoge Metapher, Suggestion, Darstellung, systemische Draufsicht.
4. **In Reinform und mit Unterlassen allen anderen, umso wirksamer.**

Das Bonner Ressourcen Modell

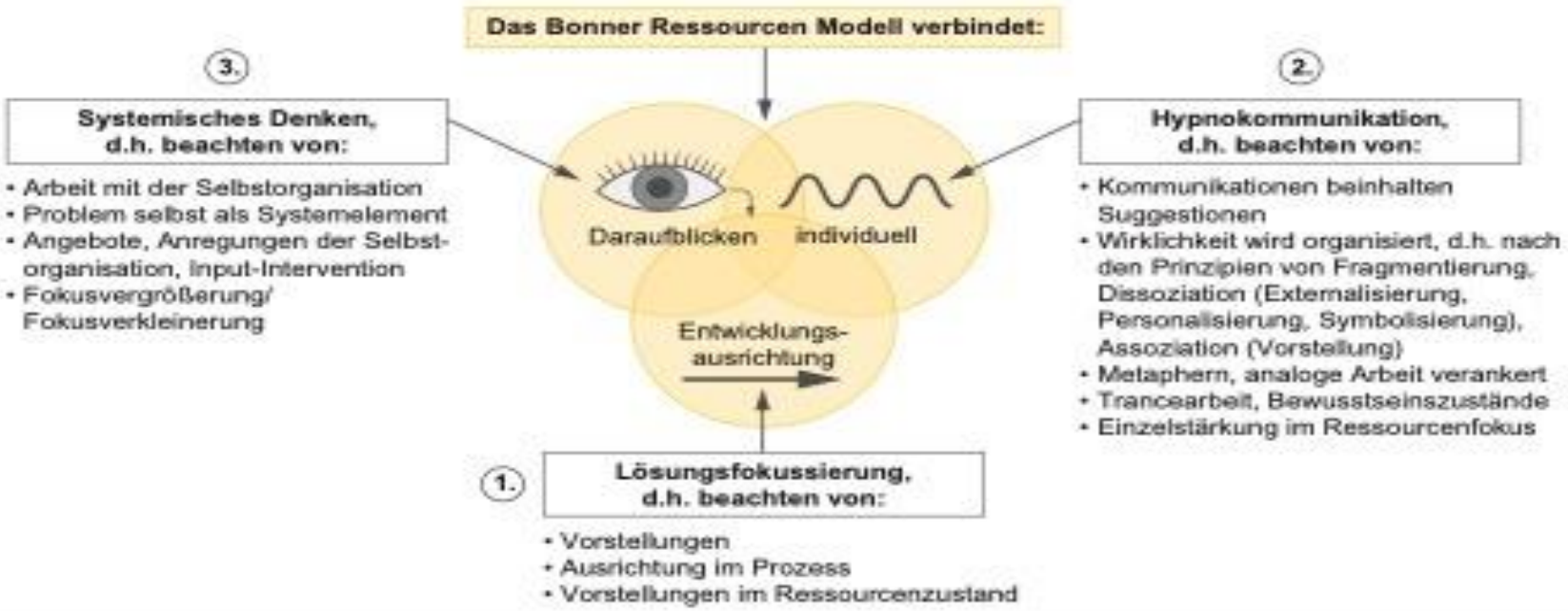
1. Prozessausrichtungs- Arbeit: motivierend, klärend, Problemtrance auflösend

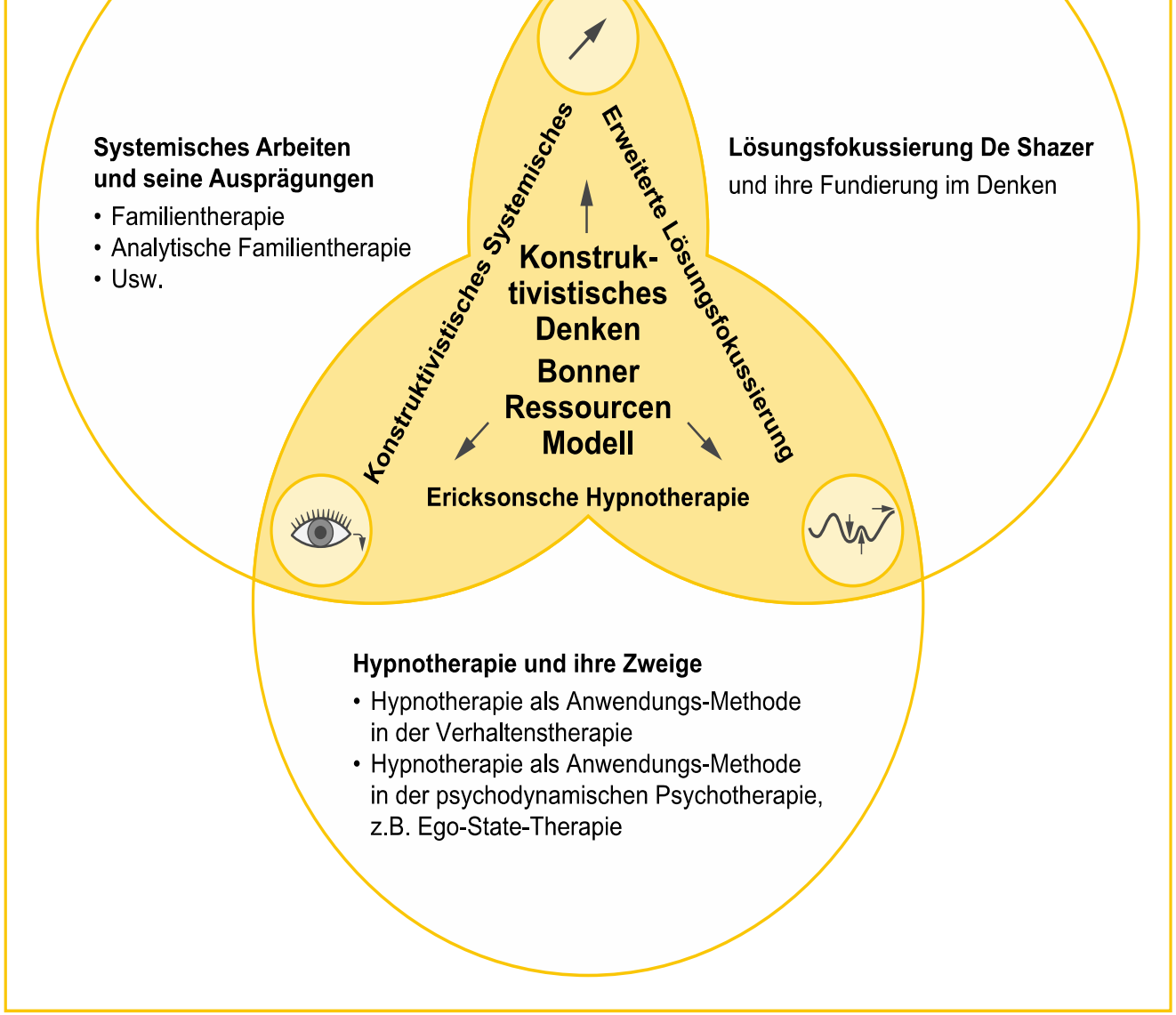
2. Schleifendimension - individualisierte Arbeit, suggestiv Besondere anregen

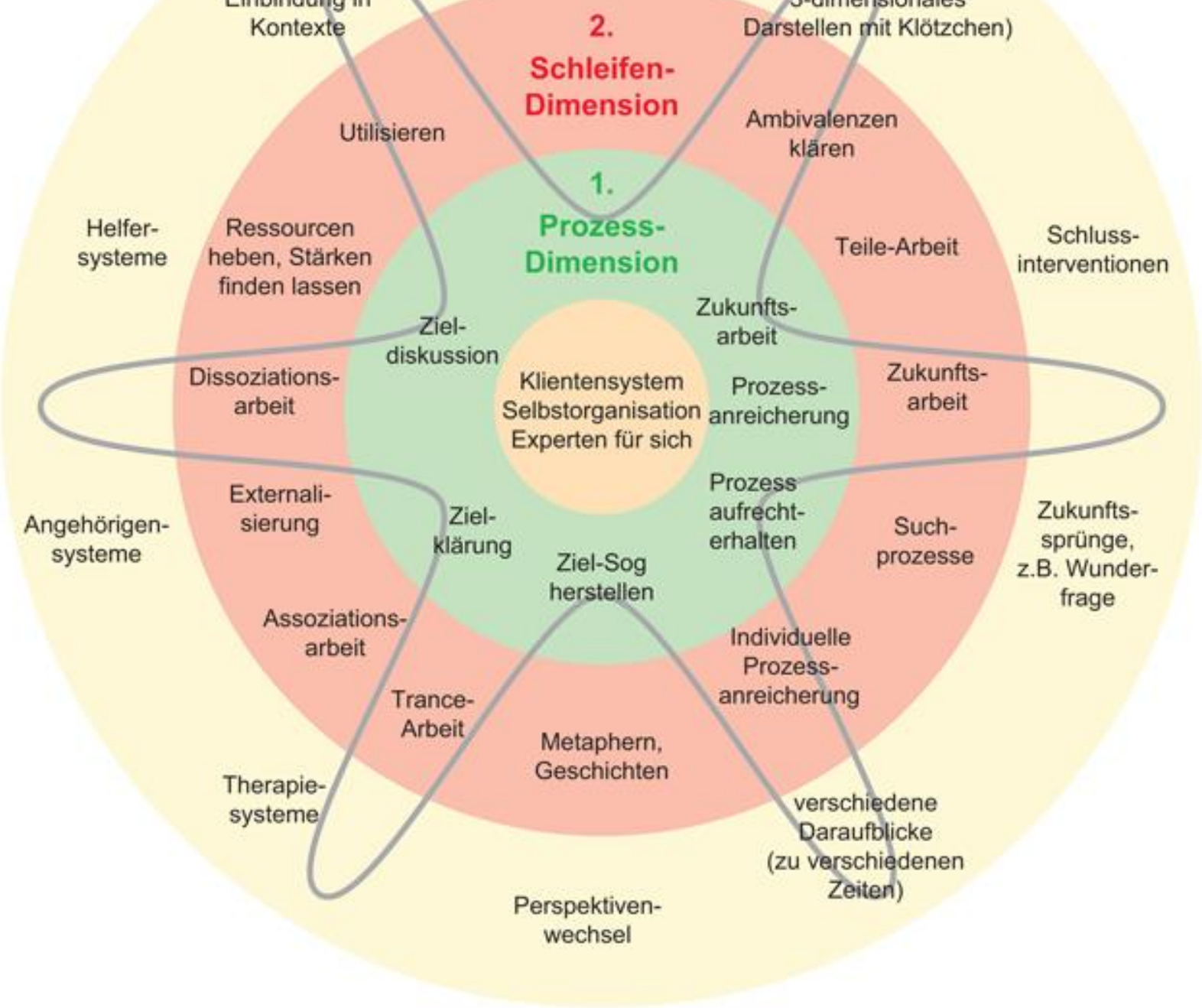
3. Meta-Arbeit: Systeme beachten das System „Coachingsystem“ mit seinem Kontext

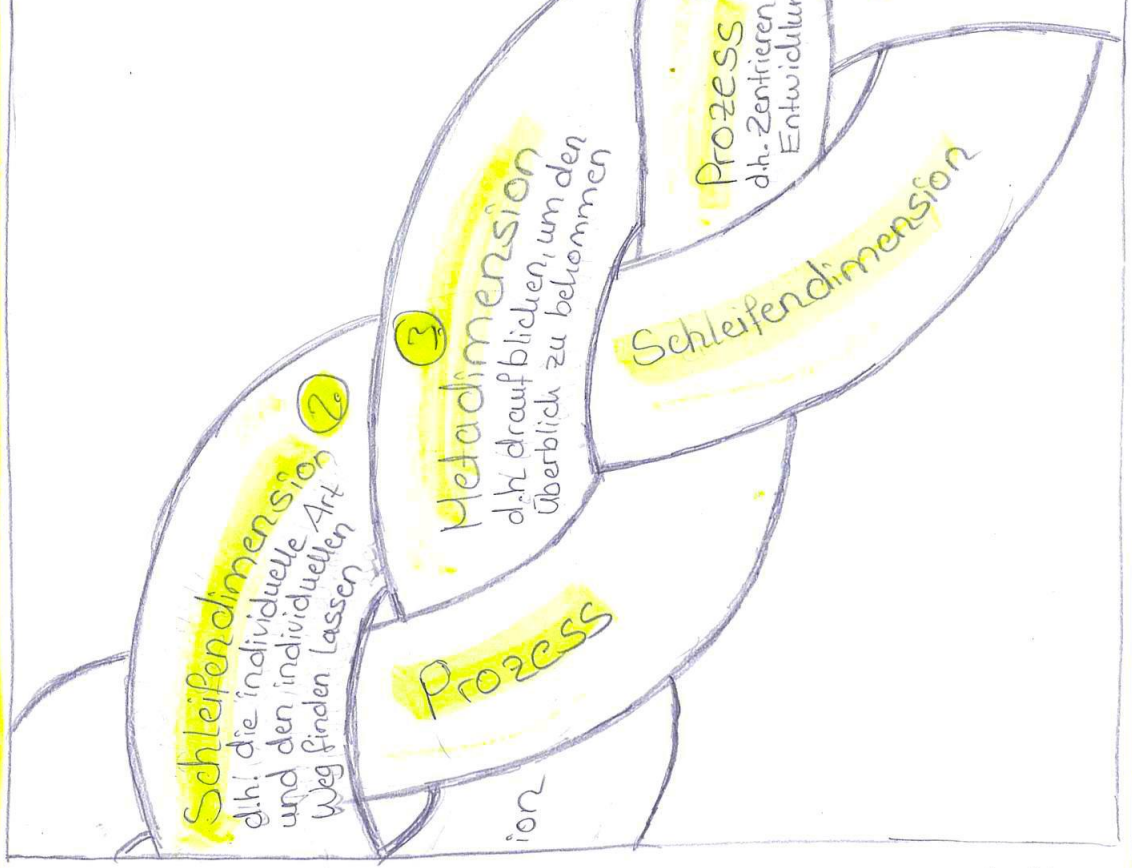
Wie die 3 Verfahren zusammenwirken im Bonner Ressourcen Modell

Psychische Wirklichkeit ist nicht fest. Sie wird erzeugt durch Kommunikation: Ausrichtung, Vorstellungsermöglichung, Suggestionsbeachtung und Erzeugung günstiger Wirklichkeitsorganisation




Systemisches Arbeiten
und seine Ausprägungen
• Familientherapie
• Analytische Familientherapie
• Usw.
Lösungsfokussierung De Shazer
und ihre Fundierung im Denken
Konstruktivistisches Systemisches
Erweiterte Lösungsfokussierung
Konstruk-
tivistisches
Denken
Bonner
Ressourcen
Modell
Ericksonsche Hypnotherapie
Hypnotherapie und ihre Zweige
• Hypnotherapie als Anwendungs-Methode
in der Verhaltenstherapie
• Hypnotherapie als Anwendungs-Methode
in der psychodynamischen Psychotherapie,
z.B. Ego-State-Therapie


Einbindung in Kontexte
3-dimensionales Darstellen mit Klötzchen)
2. Schleifen-Dimension
Utilisieren
Ambivalenzen klären
1. Prozess-Dimension
Helfer-systeme
Ressourcen heben, Stärken finden lassen
Teile-Arbeit
Schluss-interventionen
Zukunfts-arbeit
Ziel-diskussion
Dissoziations-arbeit
Klientensystem Selbstorganisation Experten für sich
Prozess-anreicherung
Zukunfts-arbeit
Externali-sierung
Prozess aufrecht-erhalten
Angehörigen-systeme
Ziel-klärung
Such-prozesse
Zukunfts-sprünge, z.B. Wunder-frage
Ziel-Sog herstellen
Assoziations-arbeit
Individuelle Prozess-anreicherung
Trance-Arbeit
Metaphern, Geschichten
Therapie-systeme
verschiedene Daraufblicke (zu verschiedenen Zeiten)
Perspektiven-wechsel



- unterschiedlich unterstützende Schwerpunkte der 3 Verfahren bei gleicher konstruktivistischer Philosophie

- Integration + Aufgreifen + Einflechten der Arbeit in den 3 Dimensionen

Prozess- Arbeit: Arbeit von De Shazer

~~Der Prozess ist ja schon am laufen.~~
Wie geht er weiter?

Arbeit mit der Selbstorganisation

Was ist vorausgegangen?
Bisheriger Umgang?
Ist-Situation?
Angestrebtes?
Hindernisse? Ambivalenzen?
Erste Schritte?
Ziele? Ausrichtung? Zwischenziele?
Etappen?

Skalierung der:

Motivation
Bedeutsamkeit
Einsatz
Selbstbestimmtheit
Ereignisse

Schleifenarbeit: Arbeit von M. Erickson

Arbeit mit der Selbstorganisation

Besonderheit
Fähigkeit
Interaktion
Sprache, Haltung, Werte
Mitgebrachtes
Zwischen den Zeilen nutzbares
Aktivierbares
Analoges

Bewusstsseinzustände
Fixierungen
Glaubensannahmen
Suggestionen/Implikationen

Problemtrance - Lösungstrance
Humor
Stimmigkeit
Assoziation und Dissoziation

Arbeit des Systemischen 2. Ordnung

~~Arbeit mit der Selbstorganisation~~

Bezugspersonen
Helfer/Beraternetzwerk
Frühere Einflussnehmer

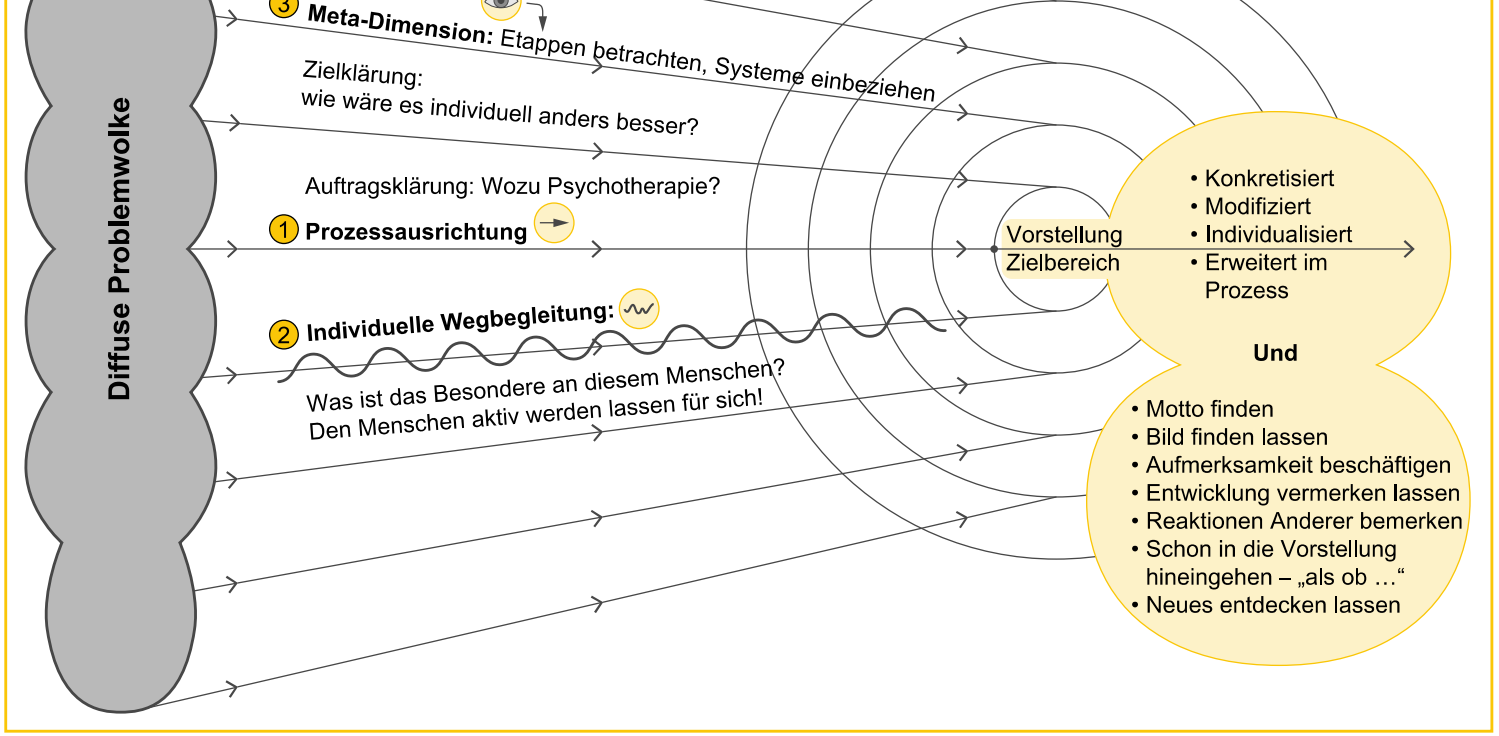
Machen lassen:
Zusammenfassen
SchlussIntervention

Draufschauen und reingehen
Zeitenarbeit

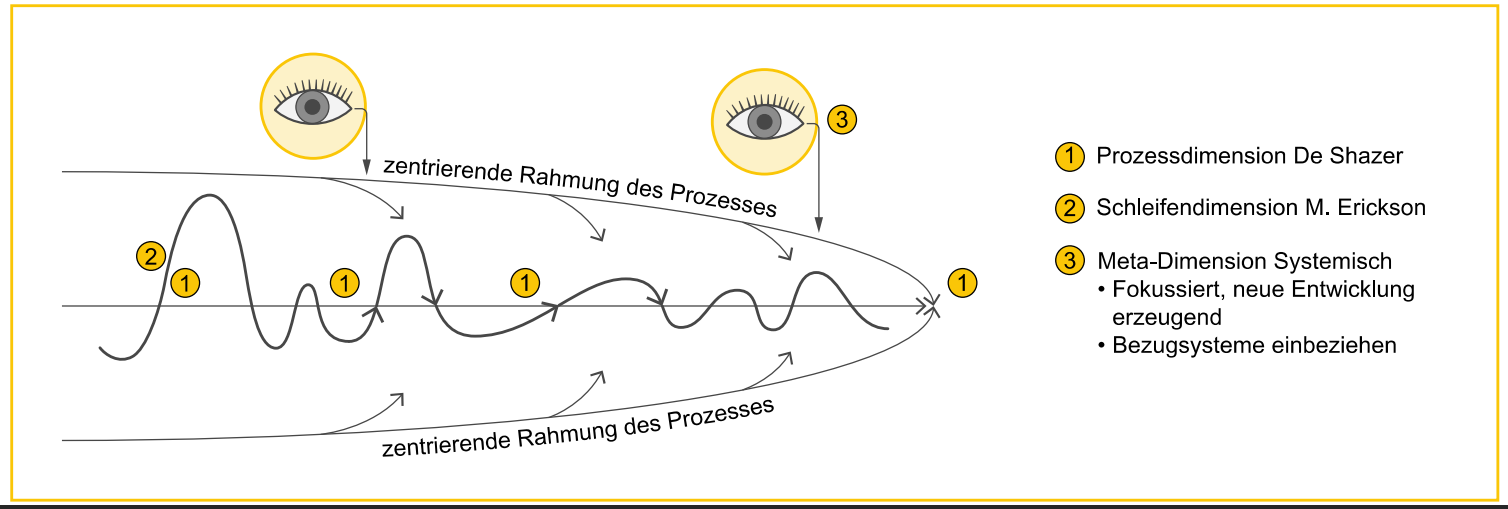
Perspektivenarbeit

Darstellungen
Diagramme darstellen lassen

Klötzchen
Veranschaulichungen



Rahmungs-Intervention zur Herstellung des Soges der Entwicklung



Was es noch dazu an Psychologischem Wissen braucht?

- **Rolle der Prozessrahmung sicher übernehmen**. Vertrauen, Kompetenz, Pacen ohne in Problemtrance mitzugehen. Einlassen und Draußenbleiben bzw. im Überblick
- **Transparenz u. Klärung zum Vorgehen.** Abstimmung der Erwartungen, Einbettung in Kontext
- **Nachhaken bei Antworten, Dranbleiben, Nachhalten**. Darauf achten, dass sie genutzt wurden.
- **Einkalkulieren.** Dass Suchprozess keine schnellen Antworten sind. Sich nicht unter Verantwortungsdruck setzen. Bei sich und dem anderen bleiben
- **Die 3 Dimensionen des Bonner Ressourcen Modells zur Rahmung nutzen**

2 Beispiele

Beispiel: Trainer*in Mitte 40, 2te Bundesliga, selbst Trainer-Ausbilder*in. Kommt nach Misserfolg auf europäischer Ebene.
Anfrage: Will „Nicht mehr gewachsen fühlen, Schlafprobleme, klares Bewusstsein für mich bekommen, meine Wechselwirkungen, Vereinbarung Privat und Beruf, Konfliktmanagement, Verstehen, warum ich da gelandet bin, Gesundheitsfürsorge“

1. **Vor dem Coaching** (Eigenbericht mit 6 Fragen): Fähigkeiten: Sensibilität, Empathie, Präzision, Verlässlichkeit
2. **Erste 2std. Sitzung:** Konsultationsbogen besprechen, Erhebung der Ist-Situation und Ausrichtung des Prozesses
3. **Kontrakt:** erstmal 5 Sitzungen 1-2 std., danach 5 Sitzungen
4. **Prozess und Verlauf:** Online und Präsent, direkte Umsetzung, begleitendes Projektbuch mit Notizen
5. **Eingesetzte konstruktivistische** (d.h. mit der Wirklichkeit arbeitende) **Instrumente/Meta-Interventionen wie es passte:**

   Kleinschrittiges sicherer Erkunden
   Motivations- und Relevanzklärung- Skalierung
   Besonderheit: Vorteil- Nachteil, Ihre Note, ihr Erfolg, Ihr Stress: Harmonie, Angepasstheit
   Überdenken: Stromlinienförmig oder direkt. Die eigene Überzeugung konsequent zu vertreten. Dadurch entstehende Konflikte zu akzeptieren. Diese ausblenden zu können, wenn sie/er nicht mehr im Kontext ist. Ungelöste Konflikte.
   Kreisdiagramm des Stresses - Skalieren lassen was den Stress ausmacht.

Wie gestaltet das ein*e andere*r, die, der ganz anders vorgeht- Beobachten
Erhebung der Ist-Situation
Ausrichtung des Prozesses in mehr Ruhe, Zeit für sich, Schlafen
Kurzbiographie (Metapher: Kugel, die durchs Leben rollte)

Timeline erheben: Draufgucken, zusammen betrachten, kommentieren (lassen).
Perspektive: Auf das ganze weitere Leben gucken. Wie alt wollen Sie werden: 85 Jahre.
Perspektive: wie sehen andere Sie?
Den Prozess verfolgen, Nachfragen zu Entwicklung in den weiteren Stunden
Systemische Einbindung: Konkrete Situationen: Konflikthafte Situationen: z.B. aktuell Auswahl- Assessment- Feedbackgespräche, anders gestalten- weniger Einsatz
Bisherige Ausrichtung: Was andere von ihr/ihm denken.

Skalieren lassen: macht 50‰des Stresses.
Systemisches Privates: Partnerschaft
Veränderung/Entwicklung verfolgen:
Ausblick: Was sich ändert- wie es ist- was Änderung heißt: Glaubensannahmen, Ausrichtungen, Worte

Beispiel: Der Freiberufler und Alkoholiker
Anfrage: …sonst trennt sich meine Frau.

1. **Vor dem Coaching** (Eigenbericht mit 6 Fragen): Fähigkeiten: Sensibilität, Empathie, Präzision, Verlässlichkeit

2. **Erste 2std. Sitzung:** Konsultationsbogen besprechen, Erhebung der Ist-Situation und Ausrichtung des Prozesses

3. **Kontrakt:** erstmal 5 Sitzungen 1-2 std.

4. **Prozess und Verlauf:** Präsent, Gespräch mit Ehefrau, Paarsitzung

5. **Eingesetzte konstruktivistische** (d.h. mit der Wirklichkeit arbeitende) Instrumente wie es passte:
   Ist- Situation erheben: Wann, wie, wieviel. Was passiert dann….

Erklärung abfragen und kleinschrittiges Eruieren:
Entspannung nach Kontrolle des Tages.
Dann aber Aggression gegen seine Frau.
Diese führt die Aggression allein auf Alkohol zurück. Es gibt aber viele andere Konflikte in der Ehe.

Jetzt will sie ihn zum Klinikaufenthalt „zwingen“.
Er verweigert das, hört aber sofort nach dem Erstgespräch, dass die Zusammenhänge klärte mit dem Trinken auf!
Damit sind aber die Ehe-Probleme nicht gelöst.
Sie sagt, er lüge.
Er macht mehr Sport, wird er autonomer und lässt sich weniger sagen z.B. lässt er sich ohne ihr Einverständnis ein großes Tattoo stechen, einen Phönix.
Zirkel der Ehedynamik. Vor der Ehe freier- in der Ehe kontrollierter. Machtkampf.
Sie behauptet sich vor sich selbst und vor ihm mit seiner Schwäche.
Sie brauch(t)en sich gegenseitig zum Ausgleich.
Hohe Trennungsambivalenz bei beiden. Durch ihr Haus in Spanien jeweils Ausweichmöglichkeit. 16.j. Sohn noch zuhause. Sie profitiert von der Ehe. Er profitiert von der Ehe. Sie wollen beide die Familie dem Sohn erhalten, hegen aber innerlich Trennungsgedanken.

Literatur:

Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer: gewusst wie- gewusst warum, Vandenhoeck

Anne M. Lang: Konstruktivistische Psychotherapie. Prozess-Hypno-Systemisch: das Bonner Ressourcen Modell, Elsevier 22

Claudia Weinspach, Dan Short: Hoffnung und Resilienz, Carl Auer

Steve de Shazer: mehr als ein Wunder, Carl Auer

Danke für Ihr Interesse!

Weitere Infos und Kontakt: info@institut-systeme.de

Telefonische Sprechzeit: Mi 11:00-12:00 unter 0228/9493120

Besuchen Sie mich auf: You Tube, Linkedin, Instagram