

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.

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

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

Suggestionen im Systemischen Coaching Anne M. Lang

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 utilisieren
- 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, nutzen, • 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 • <u>Lösungs-„Trance“</u> • 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? Beruflich 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 	<ul style="list-style-type: none"> Ist - Soll -Darstellung „aus der Hand“ 	<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

