

# 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](http://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 Problemtrace bzw. der Dauer der Problemtrace – 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 Draufschauen 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.

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

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

# 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

