



Die Betriebstemperatur (Einleitung)

Emotionale Relevanz 1

Das „emotionale Beteiligtsein des Coachees“, d.h. seine „Betriebstemperatur“, ist Grundlage für die Wirksamkeit von Interventionen und Voraussetzung jeder stabilen Veränderungsarbeit. Nur wenn es „emotional relevant“ wird, ist ein Neulernen möglich. Ohne angemessene Betriebstemperatur, also ohne wirkliche emotionale Beteiligung des Coachees, ist es nur „gut, dass man drüber geredet hat“ – was nicht für ein nachhaltiges Ergebnis reicht. Bei zu geringer emotionaler Aktivierung/Herausforderung hat der Klient nur „alles im Griff und kann lang und breit über die Dinge referieren“.

Während in psychotherapeutischen Kontexten manchmal die Anforderung besteht, die emotionale Beteiligung zunächst einmal zu senken, um arbeitsfähig zu sein, besteht die Herausforderung in Businesskontakten eher im Gegenteil, da viele der Businesscoachings emotional völlig unteraktivierend sind. Ein analytisch-distanzierter verbaler Austausch in gewohnten Denk- und Redebahnen bewirkt keinerlei Veränderungen.

Die folgenden Karten verweisen auf Möglichkeiten, die emotionale Relevanz und Beteiligung zu erhöhen – oder auch zu senken, wenn dies notwendig ist. Diesen gezielten Umgang mit „Gas und Bremse“ sollte jeder Coach (und natürlich auch jeder Psychotherapeut) gut im Griff haben.

Achtung: Ein Übermaß an emotionaler Aktivierung ist eher kontraproduktiv, da in solchen Situationen lediglich menschliche Ur-Impulse mobilisiert werden: Bei hoher emotionaler Erregung und gleichzeitig empfundener Hilflosigkeit kommt es lediglich zur Aktualisierung entwicklungsgeschichtlich alter Handlungsmuster wie Flucht und Kampf. Eine immer wieder im Übermaß erlebte emotionale Aktivierung kann sogar, wenn der Klient z.B. immer wieder in die Wiederholung einer emotional unkontrollierbaren Situation hinein gezwungen wird, dazu führen, dass das Problem des Klienten sich verschlimmert (Re-Traumatisierung).

Eine bestehende Überaktivierung, mit der Forderung an den Klienten, sich „erst einmal zu beruhigen“, ist in den meisten Businesscoachings nicht die Herausforderung. Eher, die richtigen Einladungen auszusprechen, die ein Sich-Einlassen (von Klient und Coach) auf eine emotionale Beteiligung (Berührtsein, Verwirrung, Traurigkeit, Zorn, Hilflosigkeit etc.) ermöglichen.

(Mehr dazu siehe Martina Schmidt-Tanger: „Gekonnt coachen“; und Artikel dazu unter www.NLP-professional.de)

...→ Emotionalisierung als Grundlage für Veränderungen (T9)
 ...→ Rapportstufen (T7)



Coaching



~ Kl.: (redet nach einer Äußerung des Coaches schnell weiter): *Nein, so ist es nicht, aber ich muss schon aufpassen. Außerdem kommt noch dazu, dass ... und noch, ...*

Coach (alternative Interventionsmöglichkeiten):

- ~ *Bleiben Sie dabei ... für einen Moment ... und lassen Sie sich noch einmal wissen, wie Ihr Erleben ist ..., wenn Sie sagen: „Ich muss schon aufpassen“ ... – was passiert da in Ihnen?*
- ~ *Welches Gefühl haben Sie dann? Spüren Sie einmal genau hin und lassen Sie sich ein bisschen Zeit.*
- ~ *Geben Sie sich jetzt den Raum, diese Gedanken, diese Situation einmal in Ruhe zu erleben. Lassen Sie alles einfach kommen.*
- ~ *Schauen Sie einmal ganz genau hin, was löst das aus in Ihnen, wie geht es Ihnen damit?*



Durch geeignete Fragen und Prozessinstruktionen hilft der Coach dem Coachee, hastig berichtete, nur flüchtig wahrgenommene Erlebnismomente zu verlangsamen und sich wirklich auf sie zu fokussieren. Dadurch wird das Erleben intensiver und flüchtige, nur angedeutete Momente emotionalen Erlebens verwandeln sich in Episoden bewusster Wahrnehmung, Zentriertheit und tiefer emotionaler Beteiligung. Der Klient kann die emotionale Relevanz des von ihm Gesagten spüren – er kann die Inhalte tiefer begreifen und mit „Ergriffenheit“ erleben.

Der Coach sollte bei diesen Interventionen langsam sprechen, im Hinblick – und in Erwartung – auf alles, was auftaucht und auftauchen kann, Ruhe und Akzeptanz ausstrahlen – und signalisieren, Zeit zu haben und einfach da zu sein.

Übung

A beginnt, etwas, das ihn bewegt hat, im schnellen Tempo zu erzählen. B greift zunächst das Tempo auf und verlangsamt dann nach und nach die eigene Sprache/Körpersprache. Er verwendet die in dieser Kartei vorgeschlagenen sprachlichen Muster, um das Erlebte zu verdichten und A die Möglichkeit zu geben, die jeweils dazu gehörenden Gefühle deutlicher wahrzunehmen.

- ...→ *Drei Freiheiten des Coaches (G3)*
- ...→ *Emotionalität des eigenen Zitates spüren lassen (Resonanz) (E5)*
- ...→ *„Heilige Momente“ aushalten (E3)*
- ...→ *Klärende Wiederholungen (F2)*
- ...→ *Trance-Momente nutzen (E4)*



Coaching



„Heilige Momente“ aushalten

Emotionale Relevanz 3

Der **Coach** sollte:

- ~ *Warten, Schauen*
- ~ *Schweigen, Nicken*

- ~ *da sein*
- ~ *einfach da sein*

- ~ *Atmen!*



Die Intensivierung von Coachingkontakten hat viel damit zu tun, dass der Coach in der Lage ist, „heilige Momente“ auszuhalten und durch sein Verhalten, wie Warten, Nicken, Schauen und Schweigen, das Ansteigen der Betriebstemperatur beim Coachee zu erlauben und zu fördern. Er sollte diesen Prozess nicht etwa durch ein vorschnelles „Dazwischenquatschen“ – aus einer „Unbedingt-was-machen-müssen“-Haltung heraus – unterbrechen: Drei Minuten Schweigen und auf den Klienten „warten“ kann eine phantastische Intervention sein.

Mit der Intervention „Schweigen und Warten“ haben vor allem jene Coaches Schwierigkeiten, die die inneren Antreiber „Beil dich“ und „Streng dich an“ haben und meinen, eine Pause sofort mit einer neuen Intervention füllen zu müssen.

Einen guten Coach zeichnen Geduld und Gelassenheit aus: „Don't push the river.“

- ...☞ *Akzeptieren (B4)*
- ...☞ *Die Emotionalität des eigenen Zitates spüren lassen (Resonanz) (E5)*
- ...☞ *Implizite Prozessinformationen erkennen (G8)*
- ...☞ *Sich selbst/Beziehung anbieten (B6)*
- ...☞ *Mit Weinen umgehen (E19)*



Übung

Üben Sie in Coachingsitzungen Zurückhaltung und erlauben Sie sich ab und an ein einminütiges Schweigen (schauen Sie auf die Uhr). Sehen Sie Ihren Klienten sanft und geduldig an – und vor allem: Atmen Sie weiter.

Schaffen Sie das?

Coaching



Trance-Momente nutzen

Emotionale Relevanz 4

~ Kl.: (schweigt und blickt nach einer Intervention des Coaches mit defokussierten Augen nach „Innen“)

C1: (mit sanfter, leiser Stimme) ... *und wenn das, was Ihnen jetzt gerade auffällt und wichtig erscheint, das, was jetzt im Moment in Ihrem Bewusstsein ist, genau die Informationen enthält, die für die Lösung eine wichtige Rolle spielen können, und Sie in guter und sinnvoller Weise unterstützt ...*

C2: ..., *und manchmal weiß man gar nicht, wie weit man schon auf dem richtigen Weg ist, und spürt nur, dass jeder Gedanke und jedes Gefühl ... eine Ressource enthält, und etwas beitragen kann ... was ganz von selbst einfließt ... und alles mehr und mehr in eine interessante Richtung verändert ...*



Der Begriff Trance wird hier gebraucht im Sinne eines „Nachinnen“-Gehens. Trance-Momente sind all die Augenblicke oder längeren Sequenzen, in denen das innere Erleben, Nachdenken, Sinnieren und Fühlen für den Klienten wichtiger ist, als das zu verfolgen, was im Aussen geschieht.

Solche Momente sollten durch den Coach geschützt und unterstützt werden. Das tut er, indem er mit leiserer, langsamerer Stimme spricht, und auch durch seine Worte einen Kontext kreiert, in dem die Nachdenklichkeit des Klienten gefördert wird.

Klienten gehen für diese Trance-Momente oft aus dem Augenkontakt (⇨ *Augenbewegungen – M2*), daher haben sich auch zur Verstärkung dieser fruchtbaren inneren Momente Sitzpositionen im Coaching bewährt, bei denen die Personen sich nicht direkt gegenüber sitzen, sondern der Klient eine „freie“ Sicht vor sich hat.

- ⇨ „Heilige Momente“ aushalten (E3)
- ⇨ Informationen des Körpers einbeziehen (E18)
- ⇨ Sinnessysteme ergänzen (A3)
- ⇨ 90 Grad-Sitzanordnung im Coaching (E10)
- ⇨ Versöhnungsarbeit (mit Teilen) (A13)

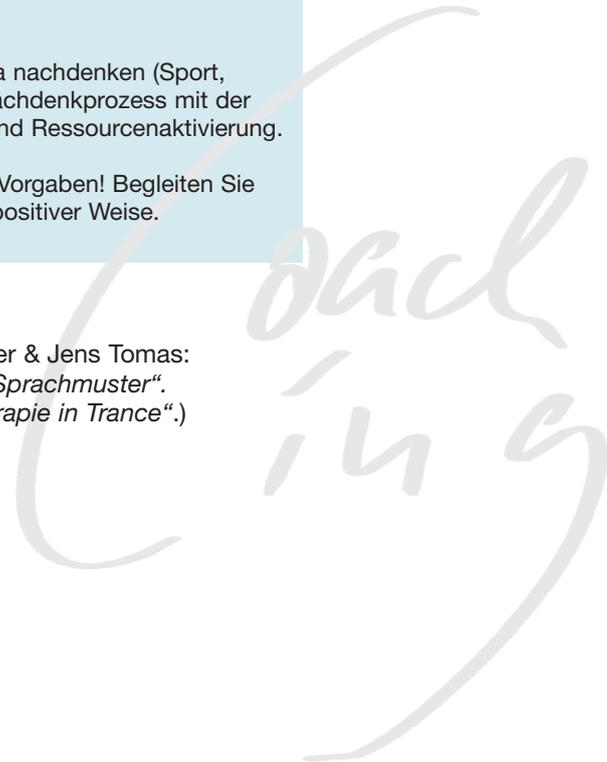


Übung

Lassen Sie A über ein einfaches Thema nachdenken (Sport, Natur etc.) und begleiten Sie diesen Nachdenkprozess mit der Intensivierung von positivem Erleben und Ressourcenaktivierung.

Achtung: Geben Sie keine inhaltlichen Vorgaben! Begleiten Sie nur den Prozess des Nachdenkens in positiver Weise.

(Literatur dazu: Martina Schmidt-Tanger & Jens Tomas:
„MILTON. Praxistraining Hypnotische Sprachmuster“.
Richard Bandler & John Grinder: „Therapie in Trance“.)





Emotionalität des eigenen Zitates spüren lassen (Resonanz)

Emotionale Relevanz 5

~ Kl.: *Ich bin mit allem immer allein.*

C1: (wiederholt) *Ich bin mit allem immer allein ...* (schaut und wartet) ...

C2: *Halten Sie einmal für einen Moment inne und vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, wie Sie eben gesagt haben »Zitat, verbal und nonverbal« ... und in dem Moment, wo Sie das sagen, was erleben Sie da ... jetzt ... hier ...?*

C3: *Sie sagten eben* (der Coach zitiert verbal und nonverbal) ... *Bleiben Sie bitte noch einen Moment bei diesem Satz ... hören Sie sich vielleicht selbst diesen Satz noch einmal sagen ... und bleiben Sie beim Erleben dieses Satzes ... jetzt ...*



Schon bloße Wiederholungen bestimmter zentraler Aussagen des Coachees bewirken, dass er sie sich in einer neuen Weise, nämlich jetzt als Zuhörender, noch einmal vergegenwärtigt und dadurch die emotionale Bedeutsamkeit der eigenen Äußerung neu spüren kann.

Auf diese Weise – durch das Zitieren – in den Moment des Äußerns reorientiert zu werden, hilft dem Klienten außerdem, bedeutsame Momente des Erlebens während des Erzählens zu verlängern und das Erlebte damit zu intensivieren.

Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn der Coach nicht nur die Zitate des Coachees verbal und nonverbal möglichst unverfälscht wiederholt, sondern dabei auch – in einer langsameren, „hypnotischeren“ Sprache – Instruktionen gibt, sich in die betreffenden Momente des Erzählens zu reorientieren.

Außerdem wird das Erleben durch dieses Vorgehen so stabilisiert, dass der Coachee es genauer mitteilen kann, wodurch es explorier- und für das Coaching nutzbar wird. Durch Gewohnheit flach gewordene Formulierungen werden wieder in ihrer ursprünglichen Tiefe fühlbar und führen oft zu Ergriffenheit und neuer seelischer Bewegung (E-motion).

...✚ Selbstklärung unterstützen (B10)

...✚ Glaubenssätze (M12)

...✚ Informationen des Körpers einbeziehen (E18)

...✚ Prüfsätze verwenden (E7)

...✚ Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte (E6)



Übung

A erzählt einen emotionalen Sachverhalt und B wiederholt jeden der von A gesagten Sätze. Diese von B wiederholten Sätze soll A noch einmal auf sich wirken lassen.

Mit welchen Sätzen geht A in Resonanz? Wie sieht diese Resonanz aus? Woran ist sie äußerlich erkennbar?

Resonanz



Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)

Emotionale Relevanz 6

~ Kl.: *Mein Kollege hat schon alle anderen zu seiner Hochzeit eingeladen.*

C.: *Alle anderen sind schon eingeladen, nur Sie noch nicht. (Bis hierher: Aktives Zuhören; ab hier: Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte) Ist es dann so, dass Sie sich abgelehnt, wie das fünfte Rad am Wagen fühlen?*

~ Kl.: *Sie hat gesagt, sie wolle allein sein und ich solle gehen.*

C.: *Sie hat Ihnen gegenüber das Bedürfnis geäußert, allein sein zu wollen. (Bis hierher: Aktives Zuhören; ab hier: Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte) Haben Sie sich dadurch zurückgewiesen, quasi vor die Tür gesetzt gefühlt?*



Wie das ebenfalls aus der Gesprächspsychotherapie stammende Vorgehen des ...→ *Aktiven Zuhörens und Paraphrasierens (B9)* ist das Vorgehen des ...→ *Verbalisierens emotionaler Erlebnisinhalte – VEE (E6)* für den Coachingkontext sehr nützlich. Wie das eben dargestellte Beispiel zeigt, geht es über das im Coaching als Basisverhalten anzusehende Aktive Zuhören und Paraphrasieren hinaus, indem so paraphrasiert wird, dass die vom Klienten geäußerte Gefühlsqualität am Ende der Paraphrase wiedergespiegelt wird, und dass sie zusätzlich durch eine möglichst eindrückliche metaphorische Ausdrucksweise verstärkt wird.

Dadurch, dass der Klient bei diesem Vorgehen von der Zusammenfassung des Coaches als letztes die verstärkte ausgedrückte Gefühlsqualität im Ohr hat, hat er in seiner nächsten Äußerung die Tendenz, sich verstärkt auf diese Gefühlsqualität zu beziehen – und dadurch das entsprechende gefühlsmäßige Erleben intensiver zu explorieren.

...→ *Metaphern im Coaching (T11)*

...→ *Emotionalität des eigenen Zitates spüren lassen (Resonanz) (E5)*

...→ *Klientenzentrierte Gesprächsführung (M19)*

...→ *Das Thema hinter dem Thema adressieren (E15)*



Übung

a) A erzählt B von einer Beziehung, die A zu jemand hat, der oder die nicht ganz bedeutungslos in seinem Leben ist. B bittet A, nach jeder Passage eine Redepause zu machen, in der B eine Andeutung einer (explizit oder zwischen den Zeilen) mitgeteilten Gefühlsqualität heraushört. B fasst die Äußerung von A bis zu dem Punkt zusammen und formuliert das Gefühl ans Ende – möglichst metaphorisch.

b) B experimentiert mit drastischen Metaphern für das Verbalisieren der Gefühle und läßt sich von A die Wirkung rückmelden.

Übung