

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 86, Juli 2010

Thema:

NEUE COACHING-WERKZEUGE

TEIL I VON II: DIE ARBEIT MIT DEM UNBEWUSSTEN

INHALT:

- Einführung: Coaching-Exzellenz
- Werkzeug 1: Elefant und Reiter
- Werkzeug 2: Zukunft denken - Glauben im Coaching
- Werkzeug 3: Klare Botschaften vom Elefanten
-
- Zu guter Letzt...

Coaching-Exzellenz

Coaching-Werkzeuge in der Arbeit mit dem Unbewussten

von Torsten Ruckerl

Wirksames Coaching bedeutet oftmals auch die erfolgreiche Vermittlung zwischen dem aktiven „Bewusstsein“ sowie dem unterschwellig präsenten „Unbewusstem“ des Coachees, denn nachhaltige Entscheidungen werden von beiden getroffen. Erst wenn sich die vom Bewusstsein avisierten Veränderungen für das Unbewusste „gut anfühlen“, wird der Coachee diese auch wirklich umsetzen können.

Doch wie kann der Coach den Kennenlern-Prozess zwischen Bewusstsein und Unbewussten seines Coachees gezielt fördern?

Um diese Frage zu beleuchten, möchte ich Ihnen folgende Coaching-Werkzeuge vorstellen:

- **Elefant und Reiter** - Ein nützliches Menschenbild im Coaching
- **Zukunft denken** - Glauben im Coaching
- **Klare Botschaften vom Elefanten** - Skalierungsfragen im Coaching

Einige Beispiele für die Funktionsweisen des Unbewussten bilden den Abschluss des ersten Teils der Doppelausgabe „Neue Coaching-Werkzeuge“.

Ich hoffe, Sie mit diesen Tools inspirieren und Ihnen neue Optionen in Richtung Coaching-Exzellenz bieten zu können. Über Ihr Feedback würde ich mich sehr freuen.

In der kommenden Ausgabe des Coaching-Letters wird es dann weiterführend um Coaching-Werkzeuge gehen, die gezielt das Thema „Gefühle“ im Coaching beleuchten.

Mit den besten Wünschen

Torsten Ruckerl

torsten.rueckerl@viel-coaching.de



Werkzeug 1: Elefant und Reiter

Ein nützliches Menschenbild im Coaching

Was glauben Sie, sind Sie? Ein vollkommen bewusstes Wesen, das mit allen Herausforderungen souverän umzugehen versteht oder ein Mensch, dessen Bewusstsein allzu oft mit seinem Unbewussten im Clinch liegt?

Diese Frage wird Ihr Unbewusstes wahrscheinlich nicht erreichen, denn „Unbewusstes“ ist ein Un-Wort und das Unbewusste kann es nicht verstehen, weil es nicht verneinen kann (denken Sie einmal *nicht* an eine kleine Katze...). Aus diesem Grunde ist es im Coaching sinnvoll, für Bewusstsein und Unbewusstes einen neuen Namen zu finden. Besonders wirksam für die Kommunikation ist eine Metapher wie zum Beispiel „Elefant und Reiter“:

Ein kleiner Kerl mit einem kleinen Stöckchen auf einem großen, mächtigen Elefanten. Der kleine, umtriebige Kerl differenziert und erforscht in einer Tour die Welt, während der Elefant ständig prüft, wie sich jede seiner Bewegungen anfühlt. Diese Metapher hat nichts mit einer Hierarchie zu tun, wie etwa Pferd und Reiter, in der der Reiter das Pferd durch Zaumzeug, Sporen und Peitsche klar dominiert. Elefant und Reiter sind sehr unterschiedliche Aspekte des Menschen, die voneinander abhängig und deshalb zur gleichberechtigten Teamarbeit prädestiniert sind.

Der Reiter, unser Bewusstsein

Der Reiter ist unser Bewusstsein, das wie eine Taschenlampe im Dunkeln seinen Fokus auf bestimmte Details wirft. Durch seine winzige Kapazität (er kann im Durchschnitt nur 6-10 Items gleichzeitig behalten) kann sich der Reiter immer nur auf einen kleinen Ausschnitt unseres vielfältigen Lebens konzentrieren. Hier findet er immer wieder neue Details und Zusammenhänge, die dem Elefanten den passenden Weg zeigen sollen. Diese Fähigkeit kostet sehr viel Energie, die vom Elefanten zur Verfügung gestellt wird. Deshalb würde der Reiter gut daran tun, einzusehen, dass er zwar ein großer Forscher, aber nur ein kleiner Reiter auf einem großen Elefanten ist.

Der Elefant, unser Unbewusstes

Der Elefant ist unser unglaublich aufnahmefähiges Unbewusstes. Er regelt die Fortpflanzung, die vegetativen Abläufe unseres Körpers, reagiert selbstständig auf äußere Veränderungen und versucht ständig Energie für den Reiter zu sparen. Auch unser Gehirn ist zum größten Teil unbewusst. Ob irgendetwas vergessen oder erinnert wird (Gedächtnis ist unbewusst) oder unterschwellige Körpersignale gesendet werden (Vertrauen und Misstrauen entstehen unbewusst) oder ganz direkt eine Krankheit über Botenstoffe wirksam wird, der Elefant hat stets den längeren Hebel, um eine sich nicht gut anfühlende Veränderung zu verhindern.

Gute Entscheidungen fühlen sich auch gut an

Nun ist weder Elefant noch Reiter allein ein guter Entscheider. Der Schlüssel für die bessere Abstimmung zwischen Elefant und Reiter ist der Innere Dialog, der jedoch bei vielen Coachees zu einem Selbstgespräch des Reiters mutiert ist, weil dieser, fasziniert von den Reizen der Außenwelt, kaum noch Aufmerksamkeit für die Botschaften des Elefanten hat. Im Coaching gilt es, den Inneren Dialog als notwendiges Zusammenspiel von Elefant und Reiter wertzuschätzen und zu trainieren. Alles, was sich trainieren lässt, lässt sich auch gezielt optimieren. Der Erfolg des Trainings hängt davon ab, wie gut sich die Vision des Reiters für den Elefanten anfühlt.



Werkzeug 2: Zukunft denken

Glauben im Coaching

„Sie haben Ihre Zukunft selbst in der Hand! Ob Sie das glauben können oder nicht, ist allein Ihre Entscheidung. Die Welt ist das, was Sie glauben, was sie ist. Wenn Sie dies nicht glauben, dann ist eben das Ihre Zukunft.“

Was der Coachee glauben kann, ist im Coaching von zentraler Bedeutung. Coaching, also die gezielte Gestaltung von Zukunft hat immer mit Glauben zu tun, weil wir über die Zukunft nichts wissen können. Ob wir morgen früh aufwachen werden, können wir nicht zu 100% wissen. Eine unerkannte, tödliche Krankheit oder der Einschlag eines fußballfeldgroßen Meteoriten (sei die Wahrscheinlichkeit einer solchen Katastrophe noch so klein); jeder Bericht von über Nacht sterbenden und bis dahin gesunden Mitmenschen oder der Entdeckung neuer Himmelskörper in relativer Nähe macht unserem Reiter klar: über die Zukunft können wir nichts wissen - sie hat noch nicht stattgefunden.

Vergangenheit = Wissen

Wenn Sie gestern ein Vanilleeis gegessen haben, dann hat Ihr Reiter und besonders Ihr Elefant einen Beweis. Wenn wir bei dem gestrigen Eis der Einfachheit halber annehmen, dass es auch dann das Recht hat „Vanilleeis“ zu heißen, wenn keine natürliche Vanille enthalten ist, hätten wir ein handfestes Beispiel für die These: Über die Vergangenheit können wir etwas wissen.

Zukunft = Glauben

Was wir gleich realisieren wollen, müssen wir jetzt glauben können. Aber was wir glauben, ist im Gegensatz zu dem, was wir denken können, von unserem Reiter nicht frei wählbar. Was wir glauben können, entscheidet unser Elefant.

Praxis-Anmerkung

Manche Coachees glauben, sie müssten ganz genau wissen, was in der Zukunft passieren wird, BEVOR sie ein gutes Gefühl für die Veränderung entwickeln können. Dieses übersteigerte Sicherheitsbedürfnis des Elefanten resultiert aus einem Mangel an Vertrauen in den Reiter. Möglicherweise hat der Elefant in der Vergangenheit Schmerzen erlitten müssen, weil er den Reiter nicht als verlässlichen Partner in unsicheren Situationen erlebt hat.

Im Coaching geht es darum, eine attraktive Einladung an den Elefanten zu richten, damit durch den Dialog das Vertrauen zwischen Elefant und Reiter wieder wachsen kann.

- „Zu wie viel Prozent können Sie momentan an die zukünftige Lösung glauben?“
- „Was brauchen Sie, damit Ihr Vertrauen auf x + y Prozent steigt?“

Die zweite Frage lädt den Reiter ein, den Elefanten mit seiner Fähigkeit der Differenzierung zu unterstützen und damit den Prozess gezielt voran zu bringen.



Werkzeug 3: Klare Botschaften vom Elefanten

Skalierungsfragen im Coaching

Die Skalierungsfrage ist eine wahre Wunderwaffe in der Kommunikation zwischen dem Coach sowie dem Elefanten und dem Reiter des Coachees. Ob Prozent oder auf einer Skala von 1- 10 ist nicht entscheidend - wichtig ist, dass die Skala ein Verhältnis von Antwortwert und Maximum bzw. Minimum beschreiben kann. Der Elefant fühlt die Abstände und kann mit der einfachen Zahl als Antwort intuitiv auch extrem komplexe Fragestellungen auf den Punkt bringen, die der Reiter nicht mit 1000 Worten klar beantworten könnte.

Einige Beispiele:

Coach: „Wie finden Sie Ihren Chef auf einer Skala von 1 = extrem schlecht bis 10 = supergut?“

Coachee: „In welcher Hinsicht?“ (Der Reiter mischt sich ein und will genauer erforschen, bevor er etwas preisgegeben will.)

Coach: „Alles zusammen - gefühlt.“ (Die Einladung direkt an den Elefanten.)

Coachee: „5.“

Coach: „Was müssten Sie mit Ihrem Chef erleben, damit er auf der Skala eine 6 von Ihnen bekommt?“

Coach: „Wie ist bei Ihnen der Begriff „Ehrgeiz“ besetzt, auf einer Skala von 1 = sehr negativ bis 10 = sehr positiv?“

Coachee: „Unterschiedlich.“ (Der Reiter mischt sich ein und will differenzieren.)

Coach: „Unterm Strich - in Ihrem ganzen Leben.“

Coachee: „3.“

Coach: „Welche Erfahrung bräuchten Sie, um auf eine 5 zu kommen?“

Coach: „Wenn Sie an Ihre Vision 2020 denken, wo müssten Sie wohnen, wenn es auf einer Skala von 1 = ganz daneben bis 10 = perfekt eine 10 sein soll?“

Coachee: „Perfekt? Das kann ich nicht sagen.“ (Der Reiter will in die Inkompetenz flüchten.)

Coach: „Nur als Test - ganz spontan: Wo leben Sie in Ihrer perfekten Vision 2020?“

Coachee: „Hamburg oder Rom.“ (Der Reiter kann es nicht allein entscheiden.)

Coach: „Wen müssten Sie fragen, um zwischen Hamburg und Rom zu entscheiden?“

Nach der ersten Erfahrung des Dialoges gibt es unzählige offene Fragen, um den Reiter des Coachees gezielt anzusprechen. Die Eigenerfahrung der nützlichen Zusammenarbeit von Elefant und Reiter setzt in vielen Fällen ein Signal der Wertschätzung und jede weitere Skalierungsfrage an den Elefanten verstärkt und vereinfacht die Teamarbeit.



Das Unbewusste

Das Unbewusste bestimmt einen großen Teil unseres menschlichen Daseins. Trotzdem scheint seine Funktionsweise den meisten Menschen weitgehend unbekannt. Die folgenden Aussagen beschreiben einige Aspekte des menschlichen Unbewussten in kurzen Worten:

Das Unbewusste...

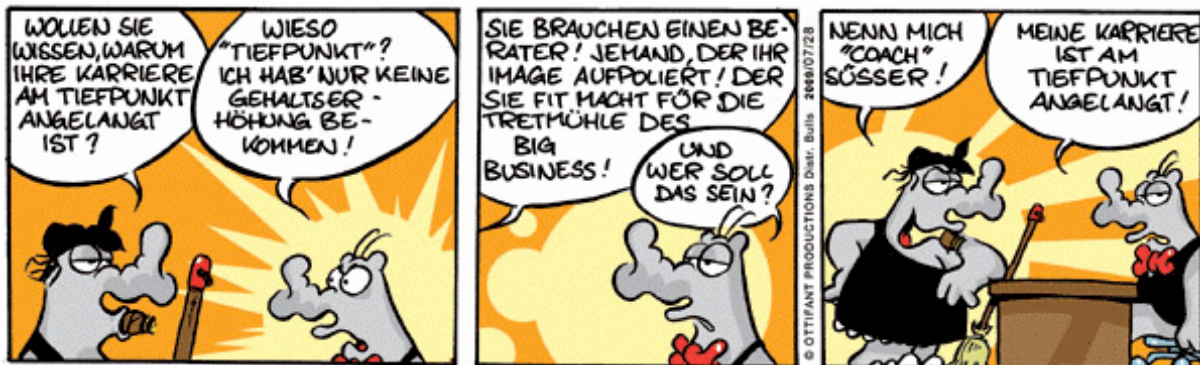
- ...kann nicht negieren.
- ...beantwortet jede Frage sofort.
- ...denkt in Bildern und Gefühlen.
- ...zeigt sich durch Körpersprache.
- ... lernt durch Wiederholung.
- ... verknüpft Reiz und Reaktion.
- ... reagiert auf Schlüsselreize.
- ... generalisiert Erfahrungen.
- ... lässt den Menschen Dinge vergessen und andere erinnern.
- ... projiziert seine innere Landkarte auf neue Situationen.
- ... sucht Anerkennung und Bestätigung für die eigene Landkarte.
- ... geht auf „Nummer Sicher“.
- ... verwaltet den Schatz unserer Erfahrungen.
- ... entscheidet über Gesundheit oder Krankheit.
- ... ist der größte und mächtigste Teil des Menschen.
- ... ist (im Gegensatz zum Bewusstsein) permanent aktiv.

nach Tom Ruckerl



Und zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema „exzellentes Coaching“...

Otto's Ottifanten



V.I.E.L Coaching Letter © 2010

Herausgeber:

V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR

Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

