

NLP-Stufe 2, Analyse & Coaching, 6 Einzelcoachings mit dem selben Kunden

Musterbeispiel

2a) Kundenorientiert (Reflexion des Coachingprozesses, ca. 2 S. A4)

- Kurze Beschreibung der Fragestellung des/der Ratsuchenden.
- Pro Sitzung:
 - Autofeedback: eine kurze Beschreibung der gewählten Vorgehensweisen und der Ergebnisse (5-10 Zeilen, ohne Formular);
 - Recursive Training Cycle: Lerneffekte und Veränderungen/Verbesserungen für nächste Sitzung.
- Abschliessende Reflexion des ganzen Prozesses

Coachingsequenzen; Fallbeispiel 1

Frau ca. Mitte 30, heilpädagogische Lehrerin, seit 3 Monaten verheiratet, wirkt erschöpft und wenig gepflegt, etwas „verhudlet“

1. Coaching

K wirkt vorsichtig, will erst einmal einiges über mich als Person und meine Qualifikationen wissen.

Beginnt dann „im Schwall“ zu erzählen; beginnende Erschöpfung, Selbstwertprobleme, Grundsätzliche Beziehungsprobleme, starke Eheprobleme, Probleme an der Arbeitsstelle als Lehrerin

P von heute; Ehe ist nicht mehr zum aushalten (er dominiert, sie ist Opfer). Da K sehr kognitiv auf mich wirkt, P als Metapher → Bühnenbild mit dem wir dann den Rest des Coachings immer wieder arbeiten.

Z; in Frieden zusammen leben und arbeiten, Metapher „Blumenbild“

Prozess; Ressourcenzustand installiert, danach Ressourcenarbeit in einer Mischung von Farben schicken, Ressourcen stapeln, ass./diss., immer wieder mit P/Z -Metaphern gearbeitet, Abschluss im Ressourcenzustand → K hat deutlich andere Physiognomie als zu Beginn des Coachings ☺.

Reflexion;

K scheint ein schwaches Selbstwertgefühl und wenig Zugang zu ihrem Körperempfinden und ihren Gefühlen zu haben. Ressourcen ass. wahrzunehmen (einmal ausführlich k) schien ihr gut zu tun. Schwarz-weiss-Denken; da habe ich immer wieder versucht mit Reframing etwas aufzulockern.

In den letzten 5 Minuten erscheint dann ein Glaubenssatz „wenn ich meinem Mann je entgegenrete (mich z.B. wehre), wird er mich verlassen“. Bei der Reflexion nach dem Coaching wird mir klar, dass sie diesen Glaubenssatz verschlüsselt bei P (in einer Ehe ist wichtig, dass man lieb ist miteinander) bereits formuliert hat. Ich bin da nicht weiter darauf eingegangen. Dies ärgert mich im Nachhinein etwas. Doch ihr eigenes Selbst, das Bewusstsein, dass sie alles was sie braucht in sich selber hat, zu stärken war sicher in einem ersten Schritt wichtig.

2. Coaching

Prozess von K (zwischenzeitlich);

Hat sich zu Hause einen eigenen Ressource-/Kraftort eingerichtet, an den sie sich nun regelmässig zurückziehe, was ihr gut tue.

P; „Morgenessen“; Codewort für andauernden Kleinkrieg in der Ehe

Z; „Sonntag“; einmaliges Erlebnis eines guten Miteinanders

Prozess; Gestaltungsebenen ass. und diss. (Selbstwahrnehmung), Gestaltungsebenen von Partner aufgezeichnet, wird sichtbar, wie beide völlig verschieden sind (auf allen Ebenen), Grundformen der Angst (Riemann) aufgezeichnet, Partner einzeichnen lassen, Schwierigkeiten (insbesondere ich/wir) visualisiert, daraus entsteht dann Satz von K „Sonntag ist dann wenn wir beide so sein dürfen wie wir sind“ → ass. verstärkt

Reflektion;

K erzählt zu Beginn, dass Partner überzeugt sei, dass sie das Problem sei. Sie sei auch zunehmend davon überzeugt, dass sie falsch sei. Hinzu käme, dass ihr Hausarzt ihr dringend eine Psychotherapie empfohlen habe, dies hätte sie in ihren Gefühlen bestärkt, falsch zu sein. Verzichte aus diesem Grund auf „change history“, das ich eigentlich gerne gemacht hätte (hätte ihr Gefühl „therapiert werden zu müssen“ nur verstärkt) und fokussiere mich auf die Stärkung ihrer selbst.

Versuche, sie „in Wertschätzung zu baden“.

Metaprogramme; v, sehr stark external, schwarz-weiss, wir, weg von, negativ

3. Coaching

Prozess von K (zwischenzeitlich);

Hat vermehrt eigene Ressourcen aufgespürt und auch ausgelebt (Theaterbesuch, walking). Ehepaar hatte das erste Mal seit sie zusammen sind, 4 gute Tage hintereinander.

Jetzt; K beginnt nach den ersten 2 Sätzen zu weinen, was sich dann auch beinahe das ganze Coaching hindurch zieht. Eine Arbeitskollegin ist der Meinung, dass man mit K nicht zusammenarbeiten könne und hat die Schulleitung eingeschaltet. Mit dem Partner hat es vor 2 Tagen einen grossen Streit gegeben, seither spricht er nicht mehr mit ihr.

Prozess; K ermuntert, Tränen zuzulassen, was sie dann auch getan hat. Erzählt zwischendurch von ihrer tiefen Not, ist überzeugt, dass sie grundlegend falsch ist.

Habe ihr „Boden gegeben“, sie gestärkt „Trauer darf sein“. Zwischendurch Sätze von ihr refräimt wiederholt um Zementierung etwas aufzuweichen.

Gegen Schluss habe ich eine Geschichte/Metapher (mit weichen und weiten Auflösungsangeboten) für sie kreiert und sie zeichnend erzählt. K verlässt den Raum in einem guten Zustand.

Adresse für Paartherapie abgegeben.

Reflektion;

Ich bin tief berührt; einerseits dass K mir ihre tiefste Not offenbart, andererseits, dass sie in meiner Gegenwart über längere Zeit weint (schätze sie so ein, dass sie - wenn überhaupt - höchstens heimlich weint). Sie scheint Vertrauen in mich gefasst zu haben.

Dieses Coaching war für mich gleichzeitig das bis anhin schwierigste dieser 3; ich bin eher lösungsorientiert. Doch hier war nun aushalten, zulassen, „Boden geben“ nötig – und dies hat mich Kraft gekostet.

Denke, dass sich bei K innerlich etwas gelöst hat.

4. Coaching

Prozess von K (zwischenzeitlich); K kommt aufrecht zur Tür herein, fester Gang, feste Stimme, Veränderung ist deutlich zu sehen.

K und Ehemann waren zwischenzeitlich in einem ersten Paargespräch, dass sie nun weiterführen möchten.

P; Täglich mehrmals „Knatschsituationen mit Ehemann, die immer nach dem selben Schema ablaufen.

Z; In diesen Situationen mehr Handelnde und weniger Ausgelieferte sein

Prozess; „Jetzt“ und „Soll“ auf grossem Papier mit Gummibärli aufgestellt und durchgespielt (analysiert); jeweils Symbole und Codewörter dazugeschrieben. Aus „Jetzt-Situation“ in Meta-Mirror übergegangen, danach via „Schutzengelgummibärli“ Ressourcen installiert. Letzte Situation dann ass. noch vertieft. Future Pace.

Reflektion; Bin berührt über die deutlich positive Veränderung von K!! Formuliert mehr von sich her. Wagt nun auch ab und zu ihre Bedürfnisse zu formulieren. Verstärke hier sehr. Das Ziel wird von ihr her formuliert, was mir ebenfalls aufzeigt, welchen Prozess K gegangen ist. Bei „heutigem Thema“ formuliert K P. Meint jedoch gleichzeitig „ich weiss nicht, ob dies wirklich das heutige Thema sein soll. Das ganze ist so diffus, das lässt sich nicht sichtbar machen“. Frage noch einmal nach, ob sie das Thema denn möchte. Sagt klar ja. Daraufhin wähle ich „Gummibärlivariante“ um zu visualisieren. K meint dann auch am Schluss, „jetzt kann ich klarer sehen“.

Sich und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen ist nach wie vor ein Thema (Beispiel; Ehemann hat ihr vorgeschlagen – ihr zuliebe, wie er formuliert – gemeinsam um 05.30 Uhr aufzustehen, damit sie am Morgen eine gemeinsame Zeit hätten. Ehemann ist ein absoluter Morgenmensch, würde sowieso um 05.45 Uhr aufstehen. K allerdings müsste erst um 07.00 Uhr aufstehen und ist ein völliger Abendmensch. K formuliert, dass sie wisse, dass sie dankbar sein müsse, dass ihr Mann so kompromissbereit sei und auf diese Weise auf ihr Bedürfnis nach einer gemeinsamen Zeit eingehen würde. Während Prozess formuliert sie dann plötzlich; „meine Erschöpfung rührt auch daher, dass ich zu wenig Schlaf habe. Ich will eigentlich gar nicht jeden Morgen so früh aufstehen“ ☺)

5. Coaching

Prozess zwischenzeitlich (von K); Hat ihr Bedürfnis nach Schlaf in der Paartherapie formuliert – die beiden probieren nun verschiedene andere Varianten aus..

P; Mann lehnt es ab, Kontakt mit ihren Freunden zu pflegen

Z; gemeinsame Freundschaften haben und sie auch pflegen

Prozess; Bedürfnispyramide, Kreatives Lösungsmöglichkeiten nach Gordon, 4 Ebenen einer Botschaft von Schulz von Thun, Standortbestimmung nach 5 Coachings

Reflektion; K kennt in Konfliktsituationen nur Schema „entweder gebe ich oder du nach“ → 2 neue Möglichkeiten vorgestellt; „Konsens – win-win“, „Lösungsmöglichkeiten nach Gordon“. K ist noch etwas skeptisch, wird beide Varianten einmal ausprobieren.

Mir fällt immer wieder auf, wie stark ihr „Appell-Ohr“ ausgebildet ist; die 4 Ebenen vorgestellt; Hausaufgabe mehr Gewicht auf die anderen Ebenen, allenfalls Appellohr einfach einmal ausschalten.

Standortbestimmung; K benutzt Metapher von 1. Coaching „Blume richtet sich langsam auf“. Wir machen ein weiteres 5-er Setting ab.

Zukunft; Ich freue mich sehr über die deutlichen Entwicklungsschritte, die K gemacht hat. In den nächsten Coachings würde ich gerne noch mehr Körperarbeit einfügen (Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein) und ich glaube, dass sie nun so stabil ist, dass ich ein „change history“ durchführen kann.