PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 2. Jahrgang Ausgabe 2 – April 2016 10€ 19183 ISSN 2364-6802

# PRAXIS KOMMUNIKATION

2
2016

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

## BITTE NICHT LÖSCHEN!

Umgang mit Emotionen im Coaching

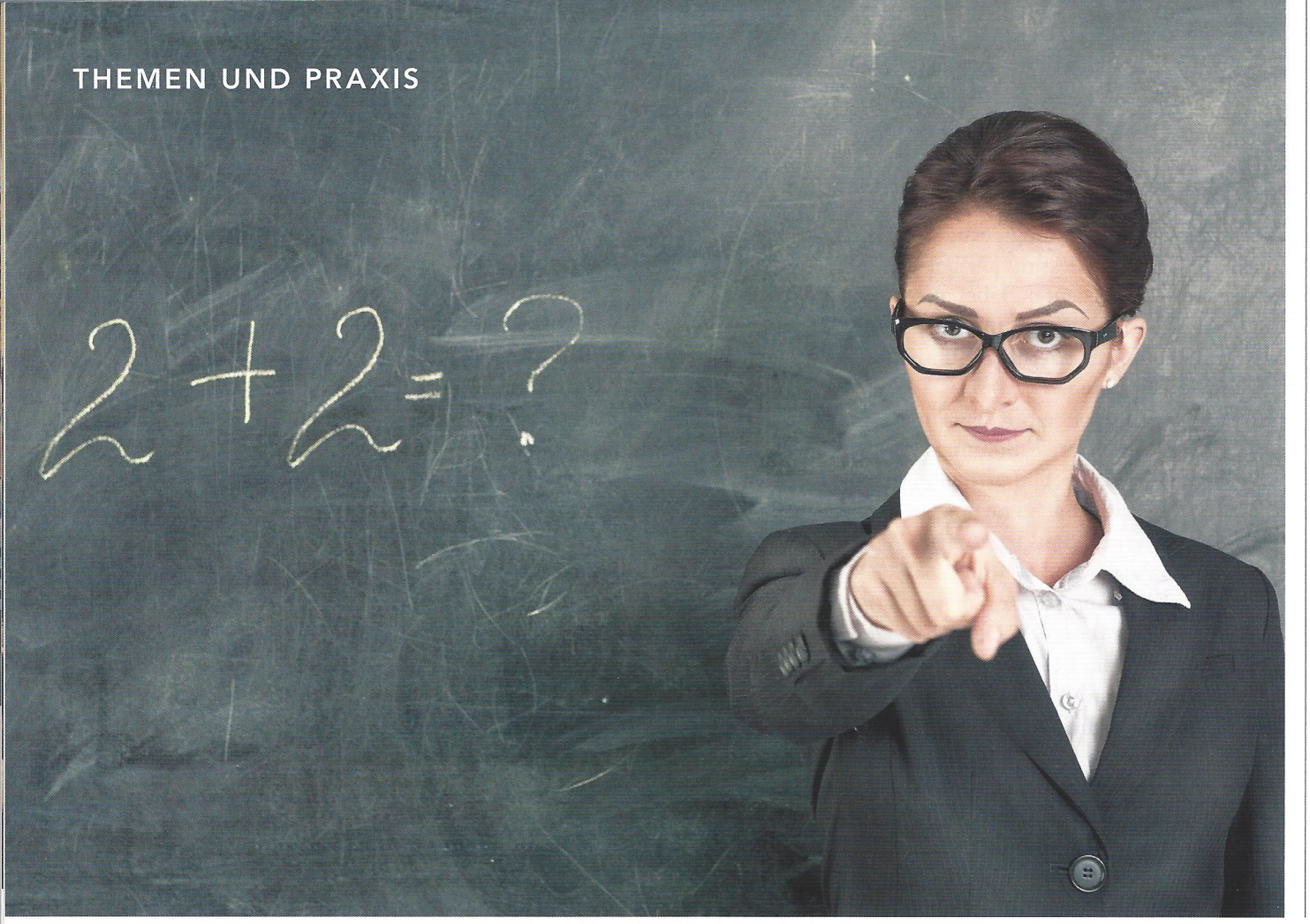
+

**Jetzt wird's heiß** ////////////////
Kochplatten und Coachingprozess

**Keiner mag mich** ////////////////
Wirklich? Ressourcen-Arbeit

**Warum Coaching wirkt** ////////
Neuropsychologische Grundlagen

Junfermann Verlag




# KEINER MAG MICH!

Wirklich? Das ruft förmlich nach einer Arbeit mit Submodalitäten und Ressourcen.

VON **KIRSTEN FRIELINGHAUSEN-LABITZKY**

Manchmal sagt mir jemand im Gespräch: „Der mag mich einfach nicht." Oder: „Die ist immer so doof zu mir." Und zuweilen habe auch ich so einen Gedanken, dass mich jemand ablehnt.
Wie verhält es sich damit wirklich?
Zu meinen Lerncoachees zählte einmal ein Mädchen, das in die 6. Klasse ging und Probleme mit seiner Englischlehrerin hatte, die gleichzeitig auch seine Klassenlehrerin war. Ich kannte das Mädchen bereits von vorherigen Coachings, in denen es sich optimale Lernstrategien erarbeitete.

Nun also kam sie mit großem Leidensdruck, auch psychosomatischen Beschwerden, und sie wollte an das Thema „ran". Ich bat sie, sich ihre Lehrerin im Raum um sich herum vorzustellen und mir zu beschreiben, wo sie sich befindet und wie sie aussieht: Größe, Haltung, Gesichtsausdruck, Farbe des Bildes, das sie da von ihrer Lehrerin sieht, also eine klassische Submodalitätenarbeit. Sobald meine Coachee ihre Lehrerin visuell wahrnehmen konnte, veränderte sich ihre eigene Körperhaltung. Sie verkrampfte sich, sackte in sich zusammen. Sie konnte nicht mehr nach oben schauen und begann schließlich zu weinen.

Aufgrund unseres guten Rapports konnte ich das Mädchen bitten, mir mitzuteilen, was es sonst noch wahrnahm. Unter Tränen kam der Satz, dass die Lehrerin sie nicht mag und sie am liebsten von der Schule schicken wollte. Da flossen die Tränen reichlich, und ich gab dem Mädchen den Raum, all den Schmerz rauszulassen.
Dann forderte ich sie auf, in ihrer Vorstellung das Bild von der Lehrerin zu verändern, und zwar so, dass es ihr damit besser ging. Das Mädchen begann seine Lehrerin zu verkleinern, bis sie am Ende richtig zusammengeschrumpft war. Nun konnte meine Coachee wieder aufrecht sitzen, sie

holte tief Luft. Ihre Ängste waren verflogen und auch körperliche Beschwerden spürte sie nicht, das Mädchen hatte ein gutes Gefühl.
Ziel erreicht?
Reicht es, die „Problemperson" sich lachhaft klein und harmlos zu denken? Einmal erzählte mir ein Kollege, wie ein Klient während einer Sitzung die Vorstellung bekam, der Widersacher würde, als Clown verkleidet, auf einem Dreirad unter seinem Stuhl umherfahren. An der Stelle hatte sich der Kollege zufriedengegeben und dem Klienten sei es gut damit gegangen.
Für mich ist das die halbe Miete. Denn mir fehlt daran die Nachhaltigkeit. Auch aus meiner persönlichen Erfahrung heraus habe ich festgestellt, dass auf diese Art dauerhaft kein guter Kontakt und keine wirkliche Zusammenarbeit möglich ist. Nach einer Weile wird das Pingpong aus gegenseitigem Kleinmachen eben wieder beginnen. Eine nachhaltige Lösung erziele ich dann, wenn ich auf meine innere Haltung achte, die gegenseitige Augenhöhe wahre und meinem Gegenüber Wertschätzung entgegenbringe.
Nun also ging es daran, die Submodalitäten meiner Lerncoachee so zu verändern, dass sie sich in der Lage sah, mit ihrer Lehrerin zusammenzuarbeiten. Dazu ließ ich mir genau beschreiben, was sie bei ihrer Lehrerin wahrnahm.
Das Mädchen sah die Frau links vorne im Raum. Farben und Konturen konnte sie klar erkennen. Entscheidend für meine Coachee war der Gesichtsausdruck ihrer Lehrerin. Die Mundwinkel waren nach unten gezogen, sie schaute unfreundlich.
Ich forderte das Mädchen auf, genau hinzusehen und zu beschreiben, was es sieht. Dafür, sagte sie, benötige sie noch Ressourcen. Sie kennt diese Arbeit schon von ihren Lerncoachings bei mir und sie wusste auch genau, welche Ressource sie brauchte: Mut. Also erarbeiteten wir mithilfe eines Bodenankers diese Ressource und sie konnte mir anschließend genau beschreiben, wie sie ihre Lehrerin wahrnahm. Sie entdeckte den Stress im Gesicht ihrer Lehrerin und sie stellte mit Erstaunen fest, dass es nichts mit ihr persönlich zu tun hatte, dass ihre Lehrerin oft so miesepetrig schaut. Sondern damit, dass es in der Klasse stets laut herging und die Schüler sich nicht so benahmen, wie es die Lehrerin gerne hätte.

## Eine große Erkenntnis für ein dreizehnjähriges Mädchen!

In diesem ressourcevollen Zustand konnte meine junge Coachee sich also auf ihr Bild von ihrer Lehrerin einlassen und feststellen, dass sie traurig war, dass ihr der Spaß fehlte. Plötzlich konnte sie erkennen, dass die Lehrerin nicht etwa sie „nicht mochte", sondern dass sie Stress mit der Klasse hatte. Und dass auch ihre Lehrerin einfach nur den Wunsch nach Wertschätzung und Freude hegte. Was für eine große Erkenntnis für ein dreizehnjähriges Mädchen!
Sie kam auf die Idee ihrer Lehrerin Ressourcen zu schicken: Spaß, Entspannung, Ruhe und Mut. Zudem ließ sie die Frau in ihrer Vorstellung auf ihre reale Größe wachsen und konnte dabei selbst ein gutes Gefühl behalten. Auch das Antlitz der Lehrerin hellte sich in der Wahrnehmung meiner Coachee nun auf, sie erkannte ein Lächeln. Sie spürte, wie sich etwas öffnete: für einen guten Kontakt auf Augenhöhe und für gegenseitige Wertschätzung.
In der Folgewoche sprach sie dann mit ihrer Lehrerin, dieser Termin war schon vor dem Coaching festgelegt worden. Er verlief für beide Seiten angenehm. Was will ich mehr?
Innerhalb von gut einer Stunde hat meine Coachee sich von einer gepeinigten Schülerin zu einer „Lernpartnerin" gewandelt, die ihre Probleme mit der Lehrerin eigenverantwortlich klärt. Das nenne ich eine nachhaltige Lösung!

**Zur Autorin**
**Kirsten Frielinghausen-Labitzky**
Wirtschaftsjuristin,
Trainerin (DVNLP),
Lerncoach (nlpaed),
Kooperation mit NLP-Impulse.com in Soest.
www.jeder-kann-lernen.de