

IPE-Verlag

Daniel Paasch

DER KINDER- UND JUGENDCOACH

Der Weg zur sinnvollen Förderung
durch Integrative Potenzialentfaltung

Gedruckt auf holzfreiem Papier.

1. Auflage
Originalausgabe
IPE-Verlag, Ibbenbüren

Lektorat: Ludger Brenner
Buchgestaltung: Angelika Isabelle Gritzmann
Illustration: Christa Sieber

ISBN 978-3-942620-06-2

Ressourcen erkennen, fördern und
erfolgreich ein Leben lang nutzen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	11
EINLEITUNG.....	13
KINDERFRUST STATT LEBENSLUST.....	19
WIE ALLES BEGANN.....	21
DER ADLER.....	25
DAS IPE-KINDER- UND JUGENDCOACHING.....	27
DER RAPPORT.....	36
DAS PACING.....	49
MIMIK-READING.....	51
DAS LEADING.....	56
DIE KALIBRIERUNG.....	59
VOM RAPPORT.....	61
ZUR WAHRNEHMUNGSVERÄNDERUNG	

VORSTELLUNGSKRAFT.....	63
AUF EINEN BERG ZU STEIGEN, BEDEUTET DEN HORIZONT ZU SEHEN	69
"ALLE SPRACHE IST BEZEICHNUNG DER GEDANKEN"	72
ICH WÜNSCHE MIR EINEN PALAST..... ALS ZWEITWOHNUNG	76
EISBERGE, DIE IM WASSER TREIBEN.....	78
LASS DAS, DAFÜR BIST DU NOCH ZU KLEIN!....	83
EINE STEIRISCHE EICHE..... WIRD ZUM GOVERNATOR	87
NICHT VON DEINER WELT.....	91
DAS KRATZEN AN DER OBERFLÄCHE.....	95
WECKE DEN TIGER IN DIR.....	106

TOOL NO. 1	111
MIT IERT® - SCHNELL UND WIRKSAM GROSSE HINDERNISSE ÜBERWINDEN	
TOOL NO. 2	128
EFT - SCHNELL, SCHMERZLOS UND EFFIZIENT PROBLEME WEGKLOPFEN	
TOOL NO. 3	139
DIE IPE-HANDFLÄCHENTECHNIK	
TOOL NO. 4	148
DIE 5-PUNKTE-METHODE	
TOOL NO. 5	162
SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG MIT KINDERN	
TOOL NO. 6	174
FANTASIEREISEN MIT IMAL® -LOOPS UND DER 3-FINGER-TECHNIK	
TOOL NO. 7	190
DER DOPPELTE FUTURE-BACK-CHECK®	

TOOL NO. 8	200
DER MOMENT OF EXCELLENCE (MOE)	
TOOL NO. 9	209
IPE-RESSOURCENTIMELINE	
DER ABLAUF EINES IPE-COACHINGS.....	219
DER AUTOR.....	229



VORWORT

Wenn erwachsene Menschen etwas in ihrem Leben – sei es privater oder beruflicher Natur – ändern wollen, so bieten sich ihnen unzählige Möglichkeiten. Jeder kann ganz nach seiner Fassung unterschiedlichste Optionen nutzen, die ihm dabei behilflich sind. Ja, selbst das Gespräch mit engen Freunden löst bei dem einen oder anderen den notwendigen Impuls aus, sich endlich mit den gewünschten Veränderungsprozessen auseinanderzusetzen.

Und wenn wir einmal den Begriff „**Coachen**“ in seiner ursprünglichen Bedeutung betrachten, so meint er eben genau das: Menschen für einen bestimmten Zeitraum zu betreuen, zu begleiten oder zu trainieren, damit sie ein zuvor gestecktes Ziel auch wirklich erreichen können.

Und ich versichere Ihnen, dass es im Bereich des Coachings zahlreiche Methoden gibt, die ganz wunderbar dazu geeignet sind, die verschiedensten Anliegen Erwachsener zu fokussieren und auf die eine oder andere Weise wirkungsvoll zu bearbeiten.

Erlauben Sie mir folgende Fragen in den Raum zu stellen. Braucht es wirklich ein Coaching für Kinder und Jugendliche? Oder ist es vielleicht eher so, dass nachdem sich im Coachingmarkt der erwachsenen Klienten eine gewisse Sättigung eingestellt hat, sich die Anbieter daher auf eine neue Zielgruppe stürzen müssen? Ist es nicht vielmehr die Aufgabe der Eltern oder der Schule, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ihnen verschiedene Wege zu zeigen und sie zu Mitgliedern einer modernen Gesellschaft reifen zu lassen?

Dieses Buch, lieber Leser, möchte Ihnen erstaunliche Einblicke und Hintergründe aufzeigen. Es möchte Sie in die Lage versetzen, einen anderen – einen erweiterten – Blickwinkel auf die individuellen Anliegen junger Menschen zu erhalten.

Denn wie Sie bereits ahnen können, habe ich im Laufe meiner Arbeit als Trainer und Coach, wie auch als vierfacher Familienvater Erfahrungen sammeln dürfen, die die obigen Fragen mit einem eindeutigen „**Nein**“ beantwortet haben. Dies ist auch der Grund, warum ich beschloss, einen

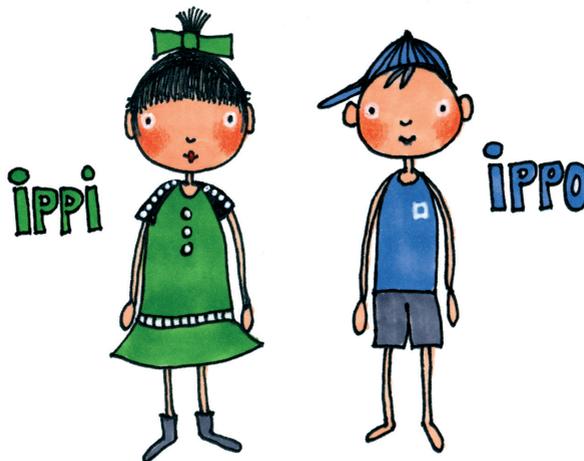
großen Teil meines Lebens damit zu verbringen, denjenigen zu helfen, die als Teil unserer Gesellschaft so viel mehr an Unterstützung brauchen könnten, als es ihnen bis heute auch nur ansatzweise zuteil wird: den Kindern und Jugendlichen.

Darum möchte ich Sie auf den folgenden Seiten herzlich einladen, sich auf die Möglichkeiten und Ansätze des IPE-Kinder- und Jugendcoachings einzulassen. Und sofern Sie vielleicht selbst mit dem Gedanken spielen, sich einer neuen wirkungsvollen Aufgabe zu widmen und dabei professionelle, wirkungsvolle und dennoch liebevolle Unterstützung heranwachsenden Menschen zu offerieren, dann freue ich mich, wenn dieses Buch Ihnen dabei eine wertvolle Entscheidungshilfe ist.

Ich bin sicher, dass die hier vorgestellten Methoden und die beschriebenen Praxisbeispiele auch Ihrem ganz persönlichen Leben neue An- und Einsichten geben können. Erleben Sie einfach selbst, welche ungeahnten Möglichkeiten sich Ihnen erschließen, sobald Sie sich auf das IPE-Coaching einlassen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst
Daniel Paasch



EINLEITUNG

Wir leben in einer wunderbaren Zeit. Unser Wissen und unsere Erfahrungen, anderen Menschen umfassend, nachhaltig und effizient zu helfen, waren noch nie so umfangreich wie heute. Der Haken jedoch ist, dass dies leider jedoch kaum für diejenigen zutrifft, die diese Möglichkeiten am meisten bräuchten.

Bevor ich mich an dieser Stelle zu einer allgemeinen und wenig ziel-führenden Ursachenforschung hinreißen lasse, möchte ich kurz festhalten, dass bei fast allen politischen wie auch den meisten gesellschaftlichen Bestrebungen, jungen Menschen zu helfen, es leider meist bei dem Vorhaben als solchem geblieben ist. Denn es mangelt weder an ausgereiften pädagogischen Konzepten noch an Lehrerinnen oder Lehrern, die immer wieder ihr Herzblut jeden Tag aufs Neue in die Ausbildung und Förderung unserer Kinder stecken. Vielmehr scheinen mir im Kontext von Bildung und Bildungsanspruch zu viele unterschiedliche Kräfte und Interessen am Werk zu sein, die einer wesentlichen und nachhaltigen Änderung im Wege stehen. Viele Eltern und Erzieher erleben dies immer wieder in ihrem Alltag und begegnen somit unterschiedlichsten Herausforderungen. Dies sind unter anderem die Gründe, welche mich bewogen haben, meinen Fokus auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu legen. Ich wollte da ansetzen, wo ich direkt Wirkung erzielen kann.

Bevor wir jetzt aber so richtig loslegen, sollten wir den Begriff des IPE-Kinder- und Jugendcoachings klarer definieren.

IPE-Coaching bedeutet in erster Linie, Potenziale zu finden und zu fördern, Blockaden zu lösen, Motivation und Ressourcen zu aktivieren. Wichtig dabei ist, dass wir Kinder und Jugendliche so annehmen, wie sie tatsächlich sind – ohne Wenn und Aber. Ein IPE-Coaching ist immer eine Begleitung im Sinne des Kindes oder des Jugendlichen.

Es bedeutet ferner, die natürliche Begeisterungsfähigkeit und Ent-deckerfreude zu fördern. Auf diese Weise schaffen wir es, die vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten in das Ressourcenbewusst-

sein zu bringen. Nur so können die Kids diese im Laufe ihres weiteren Lebens auf ihre ganz eigene Weise weiterentwickeln und zu ihrer wirklich eigenen Stärke ausbauen.

Wir wollen also keine problembasierten, kurzfristigen Lösungen schaffen, sondern **langfristige wertvolle Ansätze** bieten, die mit den vorhandenen *Bordmitteln* ausgebaut und individualisiert werden. Unsere Tätigkeit umfasst auch das Lösen tiefsitzender Blockaden, um sie in die sogenannte intrinsische Motivation¹ zu überführen. Dies versetzt Kinder und Jugendliche schließlich in die Lage, zielgerichtet und lösungsorientiert zu denken und zu handeln, was mitunter ja auch immer wieder eine der großen Forderungen mancher Zeitgenossen ist.

Ich möchte aber ganz deutlich hervorheben, dass das IPE-Kinder- und Jugendcoaching definitiv kein „Auspressen einer Zitrone“ ist, um den letzten Tropfen an geistiger oder körperlicher Leistung herauszuquetschen, wie es im geschäftlichen Kontext mitunter erwartet wird. Es ist definitiv kein Optimierungstool oder das Trimmen junger Menschen, damit sie pauschal Ansprüchen gerecht werden können, die von außen an sie herangetragen werden. Im Gegenteil: **Jedes Kind ist einzigartig in seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Und jedes Kind kann und sollte diesbezüglich ganz individuell gefördert werden.**

Vielleicht denken Sie an dieser Stelle, dass der Förderung von beispielsweise psychisch kranken Kindern oder solchen, die unter einer (geistigen) Behinderung leiden, enge Grenzen gesetzt sei. Nun, ich persönlich habe da eine etwas andere Auffassung.

Selbstredend vertrete ich die Ansicht, dass junge Menschen, die eine entsprechende Indikation aufweisen, in die Hände spezieller Experten gehören. Viel mehr noch: Wir als IPE-Coaches suchen beispielsweise den Kontakt zu Kinder- und Jugendpsychologen, wenn wir vermuten, dass eine Auffälligkeit vorliegt, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

¹ intrinsische Motivation: Bezeichnet das Bestreben, etwas um seiner selbst willen zu tun [weil es einfach Spaß macht, eigene Interessen befriedigt oder eine Herausforderung (Lernerfahrung) darstellt].
Quelle: wikipedia.org

Gestatten Sie mir dazu jedoch folgenden Gedankengang: Studien belegen, dass in den industriell geprägten Gesellschaften immer mehr Kids die Diagnose einer (früh-) kindlichen Störung attestiert bekommen. Gleichsam verhält es sich mit der sogenannten AD(H)S-Diagnostik bei Jugendlichen. Auch hier steigen die Zahlen kontinuierlich. Damit einhergehend werden sogenannte Blockermedikamente in nie dagewesener Menge verschrieben. Daraus leitet sich für mich die Überlegung ab, ob wir als Gesellschaft mit unseren Diagnosen nicht vielleicht manchmal etwas voreilig sind, sobald sich ein Heranwachsender nicht *normgerecht* verhält?

Dieser Gedanke bekräftigt unsere Auffassung, dass sich das Kinder- und Jugendcoaching an gesunde junge Menschen richtet. Jedoch sollten wir als Gesellschaft gleichfalls sehr wachsam sein, wenn wirtschaftliche Überlegungen die bestimmenden Indikatoren sind und damit jene enge Grenzen setzen, die eine umfassende Betreuung kranker Kinder und Jugendlicher nahezu ausschließt.

Auf den folgenden Seiten werden Sie erleben, wie einfach und dennoch anspruchsvoll und wirksam eine solche individuelle Förderung aussehen kann.

Da wir um den Erfolg unserer Arbeit wissen, bietet das Institut für Potenzialentfaltung schon seit Jahren nicht nur das Kinder- und Jugendcoaching an, sondern es bildet fundiert und auf wissenschaftlicher Basis begründet Kinder- und Jugendcoaches aus.

DOCH WARUM DIE ARBEIT DER IPE-COACHES
SO WERTVOLL, DIE WIRKUNG DAUERHAFT
UND NACHHALTIG UND FÜR DIE KINDER UND
JUGENDLICHE LEICHT ANWENDBAR IST,
MÖCHTE ICH IHEN GERNE MIT DIESEM BUCH
NÄHERBRINGEN.

Vorerst werden wir uns einen globalen Überblick verschaffen, dann in die methodischen Details eintauchen und schließlich die notwendigen Hintergründe genauer beleuchten. Sie werden nach Ende des Buches in die Lage versetzt sein, mittels des hier dargestellten Wissens im privaten Kontext praxisnah zu helfen. Ich möchte hier aber ganz klar hervorheben und auch ausdrücklich darauf hinweisen, dass Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine sehr hohe Verantwortung tragen. Seien Sie sich dieses Umstands bitte jederzeit bewusst. Denn wie mit allen Werkzeugen, kann jedwede unsachgemäße Anwendung – somit auch von Coachingmethoden – dazu führen, dass eben nicht nur keine Unterstützung erreicht wird, sondern das genaue Gegenteil. Zudem können auch negative Auswirkungen und fehlende Motivationen als Ergebnis auftreten.

Wichtig ist hier eben auch, dass Kinder und Jugendliche intuitiv sofort bemerken, wenn die innere Einstellung des Gegenübers nicht einmal ansatzweise den getätigten Absichten entspricht und nicht authentisch ist. Seien Sie sich also jederzeit über Ihre eigene Motivation und Ihre Kompetenz bezüglich der Methoden im Klaren, wenn Sie mit Heranwachsenden arbeiten.

Wenn Sie als professioneller IPE-Kinder- und Jugendcoach arbeiten möchten, weil Sie vielleicht Ihre Berufung darin sehen, junge Menschen ein Stück ihres Weges hilfreich zu begleiten, ihnen Türen zu öffnen, die sie anders wohl kaum sehen würden, dann empfehlen wir Ihnen eine fundierte Ausbildung beim Institut für Potenzialentfaltung. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter **www.KinderJugendcoachausbildung.de**.

Sie eignen sich während einer solchen Ausbildung nicht nur die notwendigen Kompetenzen an und erfahren, wie sie diese wann und warum anwenden können, sondern erleben selbst hautnah die Prozesse der verschiedenen Coachingphasen. Durch prozessuale Vertiefungen und Übungen gelangen Sie also zur direkten Umsetzung des Erlernten und erreichen damit eine wesentlich höhere Ebene, als dies durch ein Buch jemals möglich wäre. Außerdem begleiten wir Sie während verschiedener Fallstudien mit Supervision und der langjährigen Erfahrung eines ständig

wachsenden Netzwerkes. Nach einem entsprechenden Qualifikationsnachweis erhalten Sie die Berechtigung, nach den hohen Standards des IPE coachen zu dürfen.

Wenn Sie selbst Ihr Kind coachen lassen möchten, nachdem Sie unsere Arbeit und Wirkungsweisen hier haben kennenlernen können, so finden Sie unsere Experten auf **www.Kindercoachverzeichnis.de** oder auf **www.Jugendcoachverzeichnis.de**.

Bevor wir uns in die Materie begeben, erlauben Sie mir noch einen kleinen Hinweis vorweg:

Es könnte passieren, dass Ihnen zwischendurch auffallen mag, dass dieses Buch etwas *anders* geschrieben ist, als Sie es vielleicht gewohnt sind, Bücher zu lesen.

Da ich den Anspruch habe, dass Sie die Inhalte dieses Buches möglichst schnell und lang anhaltend verinnerlichen, damit Sie hieraus den größtmöglichen Nutzen ziehen können, folgen Aufbau und Stil der Struktur unserer Seminare oder auch Fantasiereisen. Hintergrund ist, dass durch einen metaphorischen Sprachgebrauch und das Loopen² in verschiedene Themen hinein Ihre Aufmerksamkeit und Fantasie angeregt wird. Dadurch fällt Ihnen die Aufnahme der Inhalte wesentlich leichter und während Sie dieses Buch lesen, lernen Sie fast von alleine, ja ganz automatisch. Ich denke, dass man kaum besser vermitteln kann, wie einfach Menschen – und damit gerade ja auch Kinder und Jugendliche – in der Lage sind, selbst komplexe Themen in das Langzeitgedächtnis zu überführen. Sie dürfen also gespannt sein.

² Loopen (Loop = engl. Schleife): Dieser Begriff entspringt eigentlich einem Verarbeitungsprozess aus der Musik. Ursprünglich war damit ein zusammengeklebtes Tonband gemeint, welches beim Abspielen den typischen Bruch der Melodie kaum verbergen konnte. Heute bezeichnen damit Musiker synonym das bewusste wiederholen bestimmter Töne und Melodien in kurzen Abständen hintereinander. Das IPE hat das Loopen bewusst in die Fantasiereisen übernommen, da die Wiederholung bestimmter Worte oder Geschichten eindeutige neuronale Verarbeitungsmuster im Kortex auslöst. Somit können Inhalte schneller gelernt oder auch Probleme einfacher gelöst werden. Geloopte Fantasiereisen sind eine geschützte Methode des IPE.

Noch eines: In Zusammenhang eines Coachings nutze ich für die teilnehmende Person unterschiedliche Bezeichnungen. Damit will ich gerne zeigen, dass wir von Kindern und Jugendlichen reden, die in einem solchen Kontext unterschiedliche Rollen einnehmen. Um diesem gerecht zu werden, verwende ich unter anderem den Begriff des Klienten. Der Terminus (abgeleitet von lat. *Cliens* = Anhänger, Schützling, Höriger) stellt zunächst eine Abgrenzung zu dem in einem therapeutischen Zusammenhang gebrauchten Wort „Patient“ dar. Obgleich ich der Auffassung bin, dass wir es innerhalb des Coachings mit Schutzbefohlenen zu tun haben, missfällt mir die Auslegung einer Anhängerschaft oder des Hörigseins. Daher wähle ich darüber hinaus die Bezeichnung **„Coachee“**. Dieses Wort hat sich analog zu dem des **„Trainees“** (also einer Person, die trainiert wird) entwickelt und bezeichnet demnach einen Menschen, der gecoacht wird. Auch hier haben wir es aber mit einem Beziehungsgefälle zu tun, denn der Coachee nimmt demzufolge eine passive Rolle ein, was ich so nicht teile. Last but not least finden Sie im Text schlicht die Benennung „Kind“, „Schüler“ oder „Jugendlicher“. Und das trifft es immer noch am ehesten: **selbstständige, autarke, kreative und voller Potenziale steckende Persönlichkeiten.**

Außerdem möchte ich Ihnen noch danken, dass Sie sich dem wichtigen Thema des Kinder- und Jugendcoachings widmen und ich freue mich, wenn auch durch Sie diese wichtige Angelegenheit in unserer Gesellschaft noch breitere Akzeptanz findet. Denn solange das Angebot und das Verständnis einer erforderlichen Unterstützung sich danach richtet, dass ein Kind wohl zunächst seelisch und/oder körperlich erkranken muss, bevor ihm Hilfe zuteil wird, solange haben wir noch einen langen Weg vor uns.

Ach ja, die eingangs gestellte Frage, warum das Kinder- und Jugendcoaching so sinnvoll ist und eben nicht nur das Elternhaus oder das Umfeld für das Entwickeln und Reifen der Potenziale ausschlaggebend sind, beantworte ich Ihnen gerne im folgenden Kapitel.

KINDERFRUST STATT LEBENSLUST

Was hat es denn nun mit der Integrativen Potenzialentfaltung (IPE) als zertifiziertem Coachingstandard eigentlich auf sich? Was ist das denn nun genau und was kann es? Wobei soll es unterstützen und vor allen Dingen: wie?

Aus heutiger Sicht und nach langjähriger Tätigkeit als Lehrtrainer für Kinder- und Jugendcoaches würde ich die Antwort auf diese Fragen ganz anders geben, als vielleicht noch zu Beginn meiner Tätigkeit in diesem Bereich. Aber die vielseitigen und unzähligen Ausbildungen im pädagogischen und psychologischen Bereich, im EMDR/EMI³, den Brainspottingansätzen, in NLP⁴, im Mentaltraining, in den Kommunikationstechniken (auch interne Dialoge und Kommunikation), in der Glaubenssatzarbeit und diversen Fortbildungen in vielen weiteren Bereichen brauchte ich damals nicht, um zu erkennen, dass in unserer Gesellschaft in Bezug auf Kinder und Jugendliche etwas Grundlegendes schiefzulaufen schien. Und das in einem Land, welches sich doch augenscheinlich so sehr darum bemüht, jungen Generationen die bestmöglichen Chancen zu bieten. Wir brauchen übrigens bei solchen Betrachtungen gar nicht mal so sehr in die Vergangenheit abzuschweifen, denn die jüngste UNICEF-Studie⁵ belegt auf erschreckende Weise, dass auch heute die persönliche Einschätzung von Jugendlichen in unserer Gesellschaft alles andere als beruhigend ist.

³ EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (kurz EMDR, wörtlich auf Deutsch: „Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung“) ist eine in den USA entwickelte psychotraumatologische Behandlungsmethode auch für traumatisierte Personen. [Quelle: wikipedia.org] EMI: Ist eine Variation des EMDR und bedeutet Eye Movement Integration.

⁴ NLP: Steht für Neurolinguistische Programmierung und ist eine konzentrierte Sammlung verschiedener Kommunikationstechniken aus der Psychologie, deren Ziel die Veränderung psychologischer Abläufe ist. Entwickelt wurde das Verfahren in den 1970er Jahren von John Grinder und Richard Bandler.

⁵ Studie des Uno-Kinderhilfswerks Unicef zur Situation von Kinder in Industrieländern aus 2013.

Damals kam jedoch erschwerend hinzu, dass ein Verständnis über die Sinnhaftigkeit des Kinder- und Jugendcoachings noch nicht verbreitet war, da es ein Kinder- und Jugendcoaching schlichtweg noch nicht gab.

Mittlerweile gib es nicht nur einen breiteren Zugang zu dem Thema, sondern auch immer mehr Kids und deren Eltern sind von der Wirkung und der Unterstützung durch die IPE-Ansätze überzeugt. Sie gehen gestärkt durch das Leben. Für sie ist das Leben eben nicht mehr eine reine Herausforderung, die ausschließlich Kraft und Energie erfordert.

Um das zu erreichen, haben wir bestehende und wirksame Methoden kindgerecht aufbereitet und gleichzeitig eigene Techniken und Kombinationen entwickelt, welche im Zusammenspiel eines IPE-Coachings das Kind umfassend unterstützen. Wie schon gesagt, es geht nicht bloß darum, mal eben ein Problem aus der Welt zu schaffen, sondern wirklich von innen heraus zu motivieren und in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu kommen.



WIE ALLES BEGANN

Erlauben Sie mir, hier ein wenig auszuholen und Ihnen einen kleinen Einblick in meinen Werdegang zu geben. Wie Sie sich sicherlich denken können, haben alle Entwicklungen in der Geschichte auch mit der Biografie eines Menschen zu tun. Das trifft ebenso auf Ihren wie auch auf meinen eben ganz eigenen bisherigen Lebensweg zu.

Auf diese Weise können Sie noch einfacher nachvollziehen, wie sich die Arbeit des IPE gestaltet, welche Werte und Ansätze wir vertreten und wo die Reise des Kinder- und Jugendcoachings über kurz oder lang hingehen kann.

Mein Weg begann also lange vor meiner echten Berufung und meinen Trainer-, Therapeuten- und Coachausbildungen innerhalb des betriebswirtschaftlichen Bereiches. Zuletzt trieb ich als Personalleiter und disziplinarischer Vorgesetzter von mehreren hundert Mitarbeitern *mein Unwesen*. Ich war exakt da angekommen, von dem ich früher gelernt hatte, dass es richtig und wichtig sei, dort zu sein: eben sehr weit oben auf der Karriereleiter. Mein Handeln entsprach meinen Gedanken: So gehört sich das und deswegen muss es so sein!

Dies war zu einer Zeit, in der Sie mich durchaus nachts hätten wecken können, um mich zu fragen, was der Sinn meines Lebens sei. Ich hätte Ihnen im Halbschlaf und wie aus der Pistole geschossen geantwortet, dass Karriere, Ansehen, ein gutes Einkommen und die Bestätigung durch andere meine höchste Vorstellung eines gelungenen Lebens sind.

Ich möchte meine vergangenen Erfahrungen keinesfalls missen. Und falls jemand für sich hierin seine wahre Bestimmung sieht, sollte er einen solchen Weg beschreiten.

Für mich persönlich aber waren diese Dinge anerzogener Natur und durch äußere Einflüsse antrainiert. Sie entsprachen nicht meinen inneren, meinen eigenen Werten und Potenzialen.

Dieser Zustand verschlimmerte sich über die Jahre konstant, denn ich konnte in meinem *Wichtigsein* nicht mehr wirklich in den Spiegel schauen, ohne das Gefühl zu haben, mir selbst etwas vorzumachen.

Diese Zeit hatte aber auch ihre positiven Aspekte. Darüber hinaus

genoss ich zusätzlich einige Vorteile, die ich später gut gebrauchen konnte. Ein Vorzug meiner Arbeit war, dass es mir möglich war, an vielen verschiedenen ausgeklügelten, teils kostspieligen und umfassenden Aus- und Weiterbildungen teilzunehmen. Ich konnte Seminaren beiwohnen, die verschiedenste Themenbereiche umfassten.

So lernte ich zum Beispiel, die mir zur Verfügung stehende Zeit so einzuteilen, dass ich trotz eines hohen Arbeitspensums ruhig und gelassen durch den Tag gehen konnte. Ich verstand, wie man sich wirklich motiviert, ohne sich etwas vorzumachen. Ich begriff, wie man Blockaden und Hemmungen wirklich authentisch und dauerhaft lösen konnte. Ich studierte die Kunst der Gesprächsführung und wie die eigenen Gedanken direkten Einfluss auf das persönliche Erleben nehmen. Dabei merkte ich, dass insbesondere die Kommunikation mit sich selbst entscheidende Auswirkungen auf das Leben haben kann. Es folgten noch zahlreiche weitere Bausteine, die nicht nur das (Arbeits-) Leben erheblich vereinfachten.

Eines Tages, während ich einmal mehr in meine Karriereplanungen vertieft gewesen war, fuhr ich mit meinem Firmenwagen an einer Gruppe Heranwachsender vorbei. Ich war so sehr in mich versunken, dass ich beinahe diesen kleinen, kaum wahrnehmbaren Moment bemerkte, der vergleichbar einer seichten Brise durch mein Bewusstsein zog. Diese besagte Gruppe von Kids befand sich offensichtlich auf dem Weg zur Schule und ihre Körperhaltung und Ausstrahlung vermittelte mir ganz klar das typische Unbehagen junger Menschen auf dem Weg ihrer Pflichterfüllung. Sie schienen zu ahnen, dass die bevorstehenden Stunden nicht zu den schönsten ihres Lebens werden würden.

In diesem Moment erkannte ich schlagartig, dass diese teils sehr einfachen und wirkungsvollen Tools, die ich in all den Seminaren gelernt hatte und die ich während meiner Arbeit nutze, Kindern und Jugendlichen nicht zur Verfügung stand.

Doch warum eigentlich nicht? Müssten nicht all diese Methoden und Werkzeuge gerade Heranwachsenden zugutekommen? Sollten nicht vielmehr jene Menschen von den Vorteilen profitieren, die gerade dabei sind, *für das Leben zu lernen?*

Warum war es nur im betriebswirtschaftlichen Kontext möglich, diese Informationen gegen teures Geld zu erhalten? Ist es gegenwärtig nicht vielmehr so, dass gerade Heranwachsende Erfahrungen machen müssen, die wir ihnen eigentlich viel frühzeitiger ersparen könnten, somit sie ihre Kraft und Kreativität schneller, ambitionierter und damit besser zur Entfaltung bringen könnten?

In diesem Moment, als ich den deprimiert wirkenden Jugendlichen hinterher sah, kombiniert mit dem Gefühl, mich selbst kaum mehr im Spiegel betrachten zu können, fasste ich den Entschluss, mein Leben in andere Bahnen zu lenken. Da ich ja nun schon über reichlich Know-how verfügte, tat ich mich kurzerhand mit Experten und Fachleuten aus verschiedenen Bereichen zusammen und entwickelte das Potenzialtraining. Oberster Gedanke war, die Methoden und Techniken derart umzugestalten, dass sie sowohl in den alltäglichen Rhythmus junger Menschen passen als auch ihr ungeteiltes Interesse finden würden.

Noch während dieses Prozesses begann ich mit ersten Gruppen jene leicht anwendbaren, modifizierten und wirksamen Techniken zu trainieren. Die Ergebnisse waren derart überwältigend, dass es sogar mich selbst verblüffte, obgleich ich ja mit all diesen Dingen vertraut gewesen bin.

Die Arbeit mit den Gruppen – was heute das IPE-Potenzialtraining ist – und die damit verbundenen Erfolge sprachen sich innerhalb der Eltern- und Lehrerschaft sehr schnell rum. So war es nur eine Frage der Zeit, bis eine Mutter auf mich zukam und fragte, ob ich nicht mit ihrem Kind einmal alleine arbeiten könnte. Das Anliegen war berechtigt, denn der junge Mann hatte zunächst schlichtweg Bedenken, sich in eine Gruppe zu integrieren. Somit wurde das Kinder- und Jugendcoaching – also die Arbeit im Einzelkontext – geboren.

Nach nur wenigen Wochen hatte ich eine Wartezeit von weit über drei Monaten, was alleine den Empfehlungen der Eltern untereinander zu verdanken gewesen war.

Weitere Ausbildungen und Zertifizierungen gestatteten es mir, die zur Anwendung kommenden Techniken weiter zu verfeinern und durch ergänzende Maßnahmen immer mehr zu komplettieren.

Inzwischen nahmen die Eltern teilweise Fahrtzeiten von bis zu drei

Stunden auf sich, damit ihr Kind an einem zweistündigen Coaching teilnehmen konnte. Auch wenn es sich gerade etwas vermessen lesen mag: Die Ergebnisse aber sprachen einfach für sich.

Und letztlich mag dies der ausschlaggebende Punkt gewesen sein, der das IPE-Coaching von anderen Angeboten unterscheidet. Es war und ist die Wirkung besagter ineinandergreifender Techniken und nicht das Versprechen auf irgendwelchen bunten Foldern oder Webseiten. Die Eltern haben an ihren Kindern erleben können, wie wertvoll und dauerhaft eine zielgerichtete Unterstützung sein kann.

Ich bitte Sie daher ebenfalls, das IPE nicht nur nach den Beschreibungen in diesem Buch zu bemessen. Probieren und testen Sie die hier vorgestellten Methoden auf deren Wirkungen wie auch Auswirkungen und finden Sie auf diesem Weg zu Ihrem ganz eigenen Urteil. Vielleicht sind Sie schon bald genauso begeistert, wie unsere mittlerweile mehrere hundert IPE-Coaches, unzählige Kinder, Eltern und Familien.

Hier sei aber nochmals der Hinweis gegeben, dass es unbedingt auf Ihre innere Haltung und damit auf die Ihnen obliegende Verantwortung ankommt. Es geht bei all den vorgestellten Tools und Maßnahmen um den Heranwachsenden, den es gilt in seiner ganz eigenen Entwicklung zu fördern. Übergestülpte Hilfsangebote führen meist am Kind vorbei.

Ich führe Sie jetzt, wenn Sie möchten, durch die Ansätze des IPE-Kinder- und Jugendcoachings. Sie werden von vielen Fallbeispielen, Geschichten und Erfahrungen, die Ihnen einen tiefen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten eröffnen werden, begleitet.

Lassen Sie uns mit einer kleinen Geschichte beginnen. Wir erzählen sie den Kindern in einer der ersten Trainingseinheiten. Ich denke aber, dass jene Metapher auch für Erwachsene ein guter Ansatz ist, das eigene Leben gewinnbringend zu hinterfragen.

DER ADLER

Ein Adler-Ei fällt aus Versehen aus seinem Adler-Horst. Zum Glück fällt das Kücken im Innern des Eis auf den weichen, moosbefleckten Waldboden, sodass das Ei unversehrt bleibt.

Ein Landwirt kommt seiner Wege daher, findet das Ei und weiß, wenn er es liegen lässt, muss das Kücken sterben. Sein gutes Herz siegt und so nimmt der Landwirt das Ei mit nach Hause, legt es zu seinen Hühnern in ihr Nest und hofft darauf, dass sie das Kuckucksei (oder Adler-Ei) nicht bemerken.

Tatsächlich: Der Bluff funktioniert, die Hühner brüten das Ei aus.

Eines Tages ist es soweit: Der kleine Adler im Inneren des Eis pickt mit seinem Schnabel die Hülle auf, streckt seinen Kopf hinaus in die fremde Welt und das Erste, was ersieht – ist ein Huhn!

Das zweite Lebewesen, das er sieht, ist wiederum ein Huhn! Alle Lebewesen, die er zunächst zu sehen bekommt, sind Hühner. Nun, der Adler erhält einen Hühnernamen und wird behandelt und erzogen wie jedes andere Huhn auch. Und so glaubt der Adler, selber ein Huhn zu sein.

Natürlich wundern sich die anderen Hühner, dass der Adler wesentlich schneller wächst und auch größer wird als alle anderen. Und natürlich wundert sich der Adler darüber, dass er, obwohl er sich täglich stundenlang anstrengt, kein Ei legen kann...!

Der Adler lernt alles, was ein Huhn lernen muss: Wie man die Körner pickt, die die Menschen als Futter ausstreuen, wie man einen Wurm aus dem Boden scharrt, um einen Leckerbissen genießen zu können und wie man um ein wenig Spaß zu haben, mit den Flügeln schlägt, um in die Luft zu fliegen. Aber bitte nicht höher als fünf bis sechs Meter, denn höher kann ein Huhn nicht fliegen, sonst stürzt es ab.

Eines wunderschönen Sommertages, es ist strahlend blauer Himmel, die Sonne scheint angenehm warm, sieht der Adler, der glaubt, er sei ein Huhn, einen Adler hoch oben am Himmel majestätisch seine Kreise ziehen. Die Schwingen weit ausgebreitet, segelt der Adler unbeweglich im Aufwind.

„Wer ist das?“ fragt er bewundernd seine Kumpels. „Das ist der Adler“, antworteten ihm seine Freunde, er ist der „**König der Lüfte**“.

„Warum fliegen wir nicht so hoch am Himmel? Das wäre doch herrlich. Wir wären frei! Kein Zaun, kein Berg könnten uns daran hindern, die Welt zu erobern, kein Berg unseren Tatendrang begrenzen.“

Die andern Hühner lachten ihn aus: „Du Dummkopf! Wir sind als Hühner geboren und dazu bestimmt, am Boden zu leben, Körner aufzupicken, nach Würmern zu scharren und ab und zu auf einen Baum zu flattern. Das jedoch ist der Adler, der „**König der Lüfte**“, er wurde schon geboren, um frei zu sein und die Lüfte zu beherrschen.“

Der Adler am Boden verstand und lebte weiter in dem Bewusstsein „**ich bin halt nur ein Huhn**“. Er pickte die Körner, die man ihm hinwarf, er scharrte nach Würmern, wenn ihm nach einem Leckerbissen war, und wenn er Spaß haben wollte, flatterte er in die Luft. Einmal, ein einziges Mal, sprengte er seine Grenzen und flog acht Meter, zehn Meter, ja sogar zwölf Meter in die Höhe. Doch dann überkam ihn die Angst, denn er wusste ja, dass Hühner in dieser Höhe normalerweise abstürzen müssen.

Als der Adler schon sehr alt war, auf seinem Sterbebett lag und sein Leben Revue passieren ließ, hatte er immer wieder die Bilder vor Augen, als er diesen Adler zum allerersten Mal am Himmel fliegen sah. Und seine letzten Gedanken, bevor er einschlief, waren: „**Schade, dass ich nicht auch als Adler geboren wurde ...**“.



DAS IPE-KINDER- UND JUGENDCOACHING

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen innerhalb eines Coachings unterscheidet sich wesentlich von der Arbeit mit erwachsenen Klienten. Erwachsen oder ausgewachsen zu sein, bedeutet aus Sicht der Gehirnforschung mehr als nur volljährig zu sein. Erst in einem Alter von ungefähr 27 Jahren sind alle Hirnareale voll ausgereift und untereinander vernetzt. Kinder sind eben keine kleinen Erwachsenen. So verfügen sie beispielsweise noch nicht über den Erfahrungshorizont oder die ausgeprägten kognitiven WahrnehmungsfILTER, wie es eben bei uns der Fall sein dürfte. Schon alleine daher sollte die Auswahl des Methodenportfolios mit größter Sorgfalt erfolgen.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied ist, dass Erwachsene sich meist aus eigenem Antrieb heraus für ein Coaching entscheiden. Zumindest ist es aber so, dass der Gang zu einem Coach weniger fremdbestimmt ist.

Bei Kindern ist es doch eher so, dass sich die Eltern stellvertretend für ihre Tochter oder ihren Sohn für ein Coaching entscheiden. Sie haben die begründete Meinung, dass dieses Vorgehen ihrem Kind am ehesten helfen wird.

Und da für uns als IPEler das Kindeswohl an oberster Stelle steht, ist es für uns selbstverständlich, dass sich die Herangehensweise und die dazugehörigen Erklärungen eines Coachings elementar von denen eines Erwachsenen unterscheiden.

Wir richten uns strikt an folgende Maßgaben:

- Das Coaching findet nur mit gesunden Kindern statt. Kinder, von denen wir wissen, dass sie ein psychologisches oder auch psychosomatisches Krankheitsbild aufweisen, bedürfen einer ärztlichen oder heiltherapeutischen Betreuung.
- Das Kind muss ein klares Ziel samt seinem Nutzen vor Augen haben. Dieser Punkt ist umso wichtiger, da viele Kinder zunächst mit den Vorgaben ihrer Eltern oder Lehrer zu

einem Coaching kommen. Vielfach aber steckt hinter diesen Dritt zielen eine ganz andere Herausforderung, denen sich der junge Klient nicht gewachsen fühlt. Ist diese erst einmal behoben und das Kind wieder in die Lage versetzt worden aus eigenem Antrieb zu agieren, kann es dann auch meist die anderen Anliegen aus eigener Kraft bewältigen. Die gemeinsame Zielsetzung muss also klar mit dem Kind definiert werden.

- Das Kind muss sein uneingeschränktes Einverständnis – sein „**Ich-will**“ – für die gemeinsame Arbeit abgeben. Was wir in diesem Zusammenhang als Rapport⁶ bezeichnen, ist die unbedingte Grundlage für ein erfolgreiches Coaching. Und da die ersten Minuten über die Qualität des Rapports und damit über unsere Arbeit mit dem jungen Klienten entscheiden, werden wir uns später noch recht ausführlich damit beschäftigen.

Hinzu kommt, dass wir beim IPE-Coaching zunächst einer Basisstruktur innerhalb des methodischen Aufbaus folgen. Das liegt einfach daran, dass sich diese in der Arbeit mit den Kindern tausendfach bewährt hat. Und Sie werden gleich bemerken, dass dieser Ablauf sich ebenfalls an den Erkenntnissen der Neuro- und Kognitionswissenschaften orientiert. Das bedeutet aber nicht, dass diese Struktur eins zu eins auf jedes Kind übertragbar ist. Das IPE-Coaching ist dergestalt angelegt, um hinreichend Freiräume einer individualisierten Vorgehensweise und ganz eigene Variationen von Abläufen und Möglichkeiten zu entwickeln.

Das Coaching nach der IPE-Methode ist aber wesentlich mehr als das Reden über Lösungen. Natürlich ist das Besprechen von Lösungen fundamental wichtig! Aber es gibt durchaus Situationen, in welchen das rationale Erörtern von Lösungen oder Lösungsoptionen recht wenig zielführend ist.

⁶ Rapport (frz. für Beziehung, Verbindung): Bezeichnet eine auf Vertrauen basierende Verbindung von Menschen zueinander, die auf verbale und nonverbale Kommunikation basiert. Je besser der Kontakt von den einzelnen Personen untereinander bewertet wird, desto höher ist die Anpassung an das jeweilige Gegenüber.

Nämlich dann, wenn eine emotionale Blockade eine Umsetzung in den gelebten Alltag hinein verhindert.

Vielleicht sind Sie selbst schon einmal in einem vergleichbaren Umstand gewesen. Sie wussten nur zu gut, was Sie hätte weiterbringen können, um beispielsweise einen bestimmten Zustand oder eine bestimmte Situation zu überwinden. Allein die dazugehörige, aber belastende Emotion führte zu einer temporären Lähmung. Eine konkrete Handlungsfähigkeit war zu diesem Zeitpunkt einfach nicht gegeben.

Während die meisten Erwachsenen in einem solchen Zustand wenigstens noch den Arbeitsalltag bewältigen können, äußert sich eine vergleichbare Situation bei Kindern und Jugendlichen ungleich schärfer. Viele Kids ziehen sich einfach in sich selbst zurück. Angst oder Schuldgefühle können dann schnell ein Ausmaß annehmen, welches sich auf die körperliche und auf der seelische Ebene überträgt. Vielfach ist es dann leider auch so, dass emotionale Belastungen aus der Kindheit mit in das weitere Leben eingehen und sich beispielsweise negativ auf eine berufliche Karriere auswirken können.

Und wie bei den erwachsenen Klienten auch, so möchten in solchen Situationen auch die Kinder nicht gerne über das reden, was sie gerade belastet. Um ihnen aber dennoch eine Lösung mit an die Hand zu geben, verfügen wir über verschiedene Techniken, die es uns erlauben, mit den Kids die hemmende Blockade zu überwinden, damit sie so wieder in die selbstbestimmte Handlung kommen.

Wie Sie gerade wahrscheinlich mitbekommen haben, legen wir großen Wert darauf, dass der junge Klient an und mit sich selbst arbeitet. Daraus resultiert dann die (mentale) Erfahrung, dass das Kind selbstständig handelt – also den vollen Erfolg für sich verbuchen kann. Dieses Erlebnis wird vom Verstand und dem Unterbewusstsein gespeichert. Der junge Klient ist jetzt in der Lage, belastende Situationen aus sich selbst heraus zu bewältigen, was ihm auch zukünftig von großem Nutzen sein wird.

Das IPE-Kinder- und Jugendcoaching ist also eine Sammlung verschiedenster Essenzen aus unterschiedlichen methodischen Ansätzen.

Neben dem Rapport ist es ungemein wichtig, sich von dem jungen Menschen vor uns ein möglichst umfassendes Bild zu machen. Daher beginnen wir grundsätzlich mit einer individuellen Analyse. Wir wollen nicht nur die Befindlichkeiten des Kindes zu einer Situation oder eine Begebenheit in Erfahrung bringen, sondern müssen zudem genau wissen, welche Hintergründe in und auf dessen Leben Einfluss haben und hatten. Nur so kann es uns gelingen, einen individuellen Coachingplan zu entwerfen, von dem wir uns dann im Weiteren leiten lassen können. Ich sage bewusst *leiten lassen*. Denn wie schon erwähnt, verändern sich beispielsweise Stimmungslagen oder äußere Faktoren wie das Erleben in der Schule permanent. Unser Coachingablaufplan ist daher ganz gut vergleichbar mit einer Regieanweisung, deren Intention – nämlich dem Kind zu helfen – immer gleichbleibend ist. Kameraführung, Lichteinfall, das Setting der Umgebung, Schauspieler und Statisten und viele andere Kriterien stehen für die vielen inneren und äußeren beeinflussenden Parameter des Kindes. Diese sind natürlich nicht immer konstant.

UND GERADE DAS IST JA DAS WUNDER-
SCHÖNE AN DIESEM BERUF. EIN JUNGER
MENSCH DARF SICH IN IHRER GEGENWART
GENAUSO GEBEN WIE ER IST.

Das Setting des Coachings variiert also. Um den Klienten dabei zu unterstützen seine Ziele zu erreichen, schöpfen wir dabei aus unterschiedlichsten Methoden.

Die vorneweg angesprochenen Blockaden können wir zum Beispiel mittels iERT®, also **bilateraler Hemisphärenstimulation**, angehen. *Hierbei helfen wir dem Unterbewusstsein bei der Verarbeitung blockierender Erlebnisse etwas auf die Sprünge.*

Einen ähnlichen Ansatz verfolgen wir mit der **Glaubenssatzarbeit**. Der Hebel ist schlichtweg ein anderer. In Anlehnung an die Glaubenssatzarbeit von Byron Katie haben wir diese Methode für Kinder und Jugendliche angepasst. Katie attestiert heute auf bewundernswerte Weise: „Ich hatte einen hervorragenden Lehrer: die Depression.“

Die Glaubenssatzarbeit hilft uns also, die verankerten Grundeinstellungen gegenüber einer Angelegenheit ausfindig zu machen und umzukehren. So können wichtige Weichen gestellt werden, bevor der Zug des Lebens eine fatale Richtung einschlägt.

Die von uns genutzte Quintessenz der **Neurolinguistischen Programmierung (NLP)** ist ein geeignetes Tool, um das Erleben mit allen Sinnen zu erfahren. Auch hier verfolgen wir wieder den Ansatz, dass der Klient lernt, seine interne Repräsentation daraufhin auszurichten, Erfolge zu erzielen und Misserfolge zu vermeiden.

Viele Kinder und Jugendliche strengen sich privat ungemein an, um Lerninhalte zu verankern. Im häuslichen Umfeld ist dann auch das Wissen präsent – also gelernt. Kommt es in der Schule zu einer Überprüfung, erliegen sie dann häufig einem Blackout oder haben Schwierigkeiten, das Erlernte abzurufen.

Um das zu vermeiden haben wir die Möglichkeiten des **Alphalearnings** weiterentwickelt. Wir wissen heute, dass das Gehirn besonders aufnahmebereit ist, wenn es etwas langsamer schwingt. Diesen Zustand können wir mit den Schülerinnen und Schülern intensiv trainieren. Das Lernen erfolgt dann schlichtweg schneller, einfacher und effizienter.

Und selbst in der noch so stressigen Prüfungssituation können sie dann jenen konzentrierten Zustand hervorrufen und bleiben damit nicht nur in ihrem Wissen, sondern auch wesentlich gelassener. Wenn jemand nicht aufgeregt ist, dann kann er auch ganz entspannt auf das gesamte Gelernte zurückgreifen.

Der **Doppelte Future-Back-Check**® ist eine perfekte Option, wenn Sie das Kind wirklich aus sich heraus motivieren möchten. Das unter anderem aus Bausteinen des NLP entlehnte Format basiert auf dem persönlichen Erleben zweier zukünftiger Situationen. *Unser Verstand ist sehr fantasiereich.*

Er arbeitet mit Bildern, Farben, Tönen, Gerüchen und Emotionen. Somit formt er eine kraftvolle innere Repräsentation.

Möglicherweise haben Sie sich ja auch schon mal selbst bei der einen oder anderen Tagträumerei ertappt. Ein solcher Tagtraum könnte ein kleiner Abstecher an den bevorstehenden Einkauf beinhalten oder einer, der Sie an einen herrlichen Sandstrand entführt, der von den Wellen des Meeres in gleichmäßigen, beruhigenden Wellen umspült wird. Es ist ein tolles Gefühl einfach nur in der Sonne zu liegen, den Möven zuzuschauen und...

Nun? Wie könnte Ihr nächster Urlaub aussehen?

Der Doppelte Future-Back-Check© macht eben genau das. *Ungewollte wie auch gewünschte Visionen werden inszeniert und die jeweiligen Erkenntnisse auf die Gegenwart übertragen.* Die Kinder werfen im wortwörtlichen Sinne dabei den inneren *Motor des Wollens* an. Das was wir heute als intrinsische Motivation bezeichnen, haben schon die antiken Griechen untersucht und beleuchtet.

Wir kennen aber noch weitere Techniken, die uns dabei helfen, Kindern Ängste oder Hemmungen zu nehmen, um sie im Weiteren in die Handlung zu bringen.

Die **ressourcenorientierte Timelinearbeit** informiert die kleinen Klienten darüber, *welche Fähigkeiten sie denn bereits haben.* Wenn sie erst einmal merken, was sie überhaupt schon können oder geleistet haben, können sie auch leichter wählen, *welche der Fertigkeiten ihnen bei der Lösung eines Problems helfen kann.*

Die **systemische Aufstellung** führt zu einer anderen Gewichtung von belastenden Herausforderungen. *Aus einer gewissen Distanz heraus betrachtet, fällt es leichter sich auf die eigenen Kräfte zu fokussieren und diese auch zum Einsatz zu bringen.* In diesem Zusammenhang sprechen wir auch gerne von der sogenannten *Metaebene.*

Die **IPE-Handflächendruckpunkte** können wir als eine Art Notfallset verwenden. Durch das leichte Drücken bestimmter Punkte an der Handinnenfläche schaffen es die Kids, einen *akuten emotionalen Zustand* zu

minimieren und damit den Weg für die weitere Arbeit oder Herausforderung emotional zu entlasten. So gelangen sie in ressourcenvollere Zustände.

Insgesamt beruht ein Coaching mit Kindern und Jugendlichen auf das genaue Beobachten und das Hinterfragen der Tiefenstruktur der Sprache. Die hörbar gemachten inneren Dialoge sind nicht nur ein aufschlussreiches Instrument, um Ausgangslage oder den prozessualen Verlauf zu eruieren, sie gewähren uns auch einen detaillierten Blick auf die **selektive Wahrnehmung des Gegenübers**. Wir bekommen also eine Übersicht über die mentale Landkarte des Klienten, was uns bei unserer Arbeit sehr hilfreich ist.

Ich habe Ihnen eine kleine Auswahl der zur Verfügung stehenden Methoden gegeben. Sie sehen also, dass Sie mit diesen wirklich hilfreichen Tools jede Menge Möglichkeiten in der Hand haben, Kindern und Jugendlichen effizient zu helfen. Ich werde später auf jede einzelne Praktik detailliert eingehen. Sie werden Schritt für Schritt das Vorgehen und die damit verbundene Wirkung einfach nachvollziehen können. Durch die Betrachtung der jeweiligen Anwendungsbereiche und Variationen konzentrieren wir uns zunächst auf die einzelnen Aspekte des Coachingsvorgangs. Anschließend werden wir die einzelnen Puzzleteile Stück für Stück zusammensetzen, sodass Ihnen dann völlig klar sein wird, warum wir welchen methodischen Ansatz in welcher Situation am besten anbringen können.

Zuvor aber legen wir den Grundstock mit wichtigem und hilfreichen Basiswissen. Wie bei einem Haus sorgen wir also für ein gutes Fundament. Sollte der Unterbau nicht ausreichend gefestigt sein oder mangels aller notwendigen Materialien nicht sicher tragen, dann nutzen auch die besten Aufbauten nichts.

Ebenso verhält es sich mit dem IPE-Kinder- und Jugendcoaching. Sie sind also bestens gerüstet, wenn wir zunächst einige Details und die grundsätzlichen Ansätze besprochen haben. Durch dieses wirkungsvolle Konstrukt werden Sie bestens gerüstet sein.

Da Sie ja schon kurz den methodischen Ansatz des Alphalearnings kennengelernt haben, können Sie sich mittels unserer Accelerated-Learning-CD oder der Hausaufgaben-CDs die Aneignung des in diesem

Buch vermittelten Wissens vereinfachen. Durch das gleichzeitige passive Hören dieser Audioaufnahmen bringen Sie Ihre Konzentration auf ein noch höheres Level⁷. Das Zauberwort hier heißt: subliminale Alphawellen. Durch das abwechselnde Einspielen bestimmter Frequenzen werden die beiden Gehirnhälften optimal angeregt (bilaterale Hemisphärenstimulation).

Während Sie also dieses Buch lesen, verhilft Ihnen die IPE-Hausaufgaben-CD zu einem effizienteren Lernvorgang.

Zusätzlich möchte ich Sie ermuntern, alle hier vorgestellten Methoden ausgiebig zu trainieren. Verinnerlichen Sie sich dazu immer die Vorgehensweisen, bis Sie von sich wissen, dass Sie sie auswendig können. Am besten ist es, wenn Sie die Formate und die möglichen Formulierungen wirklich auswendig oder inhaltlich bestimmen können, damit Sie auch in etwas anspruchsvolleren Situationen immer eine gute Alternative haben. Obgleich wir sehr intensiv auf die einzelnen Bereiche eingehen werden, besteht eben jeder Mensch durch seine ganz eigene Art der Reaktion und der Auffassung. So ist es natürlich auch bei Kindern oder Jugendlichen, die sich zuweilen auch noch durch eine sehr direkte Art auszeichnen. Meines Erachtens gibt es kein besseres Feedback als das von Kindern und Jugendlichen – verbal oder auch nonverbal.

Es wird mit Sicherheit auch mal passieren, dass Ihnen ein Verhalten zunächst ungewohnt erscheint, da Sie vielleicht mit der einen oder anderen Äußerung nicht gerechnet haben. Fühlen Sie sich dadurch bitte nicht gleich entmutigt. Im Gegenteil: Jede Erfahrung, die Sie auf dem Weg zum Coach machen, wird Ihren ganz persönlichen Horizont erweitern. Je mehr Erfahrungen Sie haben, desto einfacher wird es Ihnen fallen, sich auf die unterschiedlichsten Situationen einzulassen. Als eine sehr erfolgreiche Lernmethode hat sich zum Beispiel bei vielen Menschen das Üben vor dem Spiegel erwiesen. Das hat gleich mehrere Vorteile:

⁷ Die Hausaufgaben-CDs und weitere Produkte für ein effizientes Lernen, sind über die Webseite des IPE erhältlich: <http://www.potenzial-training.de/274/Shop.html>

- 1. Sie können sich stets selbst dabei beobachten. Ihre Mimiken und Gestiken sollten mit dem Gesagten kongruent sein. Wenn Sie also das Gefühl bekommen, dass etwas nicht stimmig sein sollte, dann können Sie dies ganz bequem und im stillen Kämmerlein ändern.*
- 2. Ihre Überzeugungskraft wächst stetig. Dadurch, dass Sie sich selbst beobachten, merken Sie ja nicht nur Unstimmigkeiten aus, sondern Sie steigern damit auch Ihr eigenes Selbstwertgefühl. Das wirkt sich wieder auf Ihre eigene Intention aus, ein wirklich guter und authentischer, perfekter Kinder- und Jugendcoach zu sein.*

Wenn Sie sich der Inhalte dann wirklich bewusst sind, folgt die nächste Phase. Sie können nun Ihre Fertigkeiten mit erwachsenen Freunden oder Familienmitgliedern weiter trainieren. Holen Sie sich aber bitte im Vorfeld unbedingt das notwendige Einverständnis und erklären Sie ausgiebig die Formate und deren Wirkungen. Somit kann Ihr Gegenüber immer frei entscheiden, ob er sich auf das gemeinsame Üben einlassen möchte.

Wie Sie sich erinnern können, sind Kinder keine kleinen Erwachsenen. Sie verfügen unter Umständen nicht über die Erfahrung, sich während eines Formates ausreichend abzugrenzen, sollte sich etwas aus ihrer Sicht *unrund* anfühlen. Erwachsene Menschen können dies in aller Regel und werden Ihnen das im Falle eines Falles mitteilen. Sie sollten aber im Vorfeld ganz klar kommunizieren, dass Sie um eine solche Intervention bitten. Arbeiten Sie bitte erst mit Kindern und Jugendlichen, wenn Sie sich auf Ihr Können zu 1000 Prozent verlassen können. Und auch hier nochmals mein Rat: Seien Sie sich immer der ungemainen Verantwortung bewusst, wenn Sie junge Menschen coachen.

Lassen Sie uns also loslegen.

DER RAPPORT

Der Unterschied zwischen einem Coaching und einem Training lässt sich relativ einfach umschreiben. Während ein Fußballtrainer nach einem verlorenen Samstagmittagsspiel seine Mannschaft mit der Aufforderung begrüßen würde, bitte vom Elfmeterpunkt aus das Torschießen gründlich zu üben, würde der Coach in einer vergleichbaren Situation zunächst einmal erfragen, wie es der Mannschaft denn jetzt eigentlich geht, so zwei Tage nach der Niederlage. Er würde vorweg in Erfahrung bringen wollen, wie die Befindlichkeiten der einzelnen Teammitglieder sind. Ein Coach würde wissen wollen, wonach den Spielern gerade ist. Auch würde er in diesem Zusammenhang einige Vorschläge unterbreiten, wie beispielsweise den des Trainierens, des Torschießens oder des lockeren Joggens um den Platz. Vielleicht würde er sogar zuvor anregen, erst einmal über das verlorene Spiel und die damit verbundenen Stimmungen zu reden.

Genau so sollte es auch im Coachingkontext mit Kindern und Jugendlichen sein. Wir schauen zunächst, wie es dem Kind geht! Wir wollen herausfinden, wo – an welchem Punkt seiner gegenwärtigen Situation – wir es am sinnvollsten und am wertvollsten unterstützen können.

Hierbei hilft uns der Rapport. Wie wir ja schon besprochen haben, ist er die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Wenn wir keinen Rapport aufbauen können, nützen uns all die wertvollen Techniken nichts.

Doch was genau bedeutet Rapport und wie können Sie Rapport schnell, dauerhaft und effizient herstellen?

Irgendwann las ich mal in einer Zeitschrift, dass Rapport das Fabrizieren künstlichen Vertrauens sei. Rapport kann sicherlich eine Menge sein und sich in vielen Verhaltensweisen darstellen. Mit Sicherheit ist es jedoch keine künstlich konstruierte Vertrautheit.

Entweder besitzen Menschen die Fähigkeit einander zu vertrauen oder eben auch nicht. Völlig absurd ist es, in diesem Zusammenhang von einer imitierten Verhaltensweise zu sprechen. Wohl aber – und wir haben ja schon darüber gesprochen – kann es vorkommen, dass die eigene innere Einstellung des Coaches nicht stimmig ist. Sobald die Haltung des Coaches

irgendwelchen Zwängen unterliegt, wird der Klient dies in Bruchteilen von Sekunden mitbekommen. In einem solchen Fall wird es schwierig, ja sogar fast unmöglich sein, eine gemeinsame vertrauensvolle Basis zu finden.

Ich will Sie an dieser Stelle erneut ermuntern, Ihre eigene Intention zu überprüfen und sich von der möglichen Idee zu befreien, dass bei einem Coaching etwas so oder so zu laufen habe. Das wird mit Sicherheit nicht geschehen, gleich wie intensiv Sie eine solche Sitzung im Vorfeld gedanklich vorbereiten. Ihre einzige Absicht sollte sein, den Ihnen anvertrauten Menschen zu helfen, ihn innerhalb seiner individuellen Situation zu unterstützen. Sie werden sehen, dass Sie dann mit den hier vorgestellten Methoden herausragende Ergebnisse erhalten werden.

Wenn ich Rapport aufbaue, spreche ich gleichzeitig meinem Klienten gegenüber die Einladung aus, einen bestimmten Weg zu gehen, mir also zu vertrauen. Diese Einladung berücksichtigt eben alle Aspekte der Stärken und Schwächen meines Gegenübers. Rapport bedeutet eben im Gleichklang zu sein. Sehr gut können Sie Rapport beispielsweise bei einem frisch verliebten Pärchen beobachten. Wenn beide nebeneinander hergehen, geschieht es häufig, dass sie sich im Gleichschritt fortbewegen. Die Bewegungen des Partners werden unbewusst nachempfunden und angeglichen. Dazu gehört natürlich auch der tiefe Blick in die Augen oder das gemeinsame Greifen zum Wasserglas in einem Café. All dies sind eindeutige Anzeichen, dass sich ein Paar im gegenseitigen Rapport befindet – sie haben eine nach außen hin deutlich wahrnehmbare, gleichartige Schwingung.

Im Coaching – und auch bei diversen Therapieverfahren, wie beispielsweise der Hypnose – ist es also wichtig, Rapport zu erlangen. Dem Klienten soll es einfacher gemacht werden, sich auf die Möglichkeiten, die ihm das IPE-Kinder- und Jugendcoaching bietet, einzulassen. Aus dem NLP stammt die Theorie des Pacing und des Leading. Ich möchte diese Praktiken gerne einmal kurz erläutern, da sie immer wieder in Zusammenhang mit dem Rapport genannt werden.

Ich möchte Ihnen aber bereits im Vorfeld empfehlen, das Pacen sehr, sehr ausgiebig zu üben und zu trainieren. Nichts wirkt unausgeglicherer

oder aufgesetzter als der misslungene Versuch, jemanden zu spiegeln. Und wie Sie ja schon erfahren haben, ist die Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen auf diesem Gebiet besonders gut. Wir kommen gleich zu den Möglichkeiten, wie ein Pacing ablaufen kann. Um den Vorgang und dessen Herausforderung etwas besser zu verdeutlichen, lassen sie mich noch kurz einige erklärende Worte sagen.

Pace (engl.) bedeutet frei übersetzt **Tempo**. Rennfahrer sprechen nach einem gelungenen Rennen in einem Interview oft davon, den richtigen „Pace“ gehabt zu haben. Also steht Pacing dafür, das Tempo des anderen aufzunehmen, um eine gewisse Zeit in seinem Tempo mitzugehen. Dies erreiche ich durch gezieltes Spiegeln.

Sie kennen das vielleicht aus folgender Situation: Sie treffen auf eine Ihnen zuvor unbekannte Person. Und ohne, dass Sie großartig darüber nachdenken müssen, merken Sie, dass Sie diesen Menschen als sehr sympathisch empfinden. Sie hegen eine gewisse Zuneigung dem eben noch Unbekannten gegenüber und befinden sich plötzlich mit diesem auf einer Wellenlänge. Ihnen gefällt, wie dieser Mensch redet, sich bewegt oder seine Aussagen mit einem ganz besonderen und charmanten Lächeln unterstreicht. Und ohne dass Sie es bewusst mitbekommen, übernehmen Sie teilweise dessen Körperhaltung, imitieren möglicherweise seine Bewegungen mit dem Kopf oder den Armen. Manchmal kann es sogar soweit gehen, dass selbst der Atemrhythmus angeglichen wird. Und das mit einem Menschen, dessen Namen Sie vor wenigen Augenblicken nicht einmal kannten. Sie haben sich hier soeben auf den Prozess des Pacing eingelasen. Es spielt dabei überhaupt keine Rolle, ob Ihr Gegenüber diese Technik bewusst eingesetzt hat oder nicht. Vorgänge wie diese geschehen jeden Tag unzählige Male und völlig automatisch. Darin begründet sich unter anderem auch, dass sich Menschen sehr schnell miteinander anfreunden können.

Dieses passive Verhalten eines Menschen lässt sich aber ganz bewusst initiieren. Hierzu braucht es allerdings jede Menge an praktischer Erfahrung und eine gute Beobachtungsgabe. Bei diesem Vorgang werden verschiedene, verbale und nonverbale Signale an das Gegenüber ausgesendet.

Diese Signale vermitteln ihm dann instinktiv, dass wir ihn mögen, da uns zum Beispiel seine Einstellung zu einem Thema besonders gut gefällt. Das Pacen ist also vordergründig ein sich Angleichen an den anderen.

Übrigens, das schönste Wort ist der eigene Name. Menschen mögen es in den allermeisten Fällen, wenn man sie namentlich anspricht oder erwähnt. Wenn Sie so möchten, ist auch die Nennung des Namens durchaus eine Möglichkeit für gelungenes Pacen.

Hierdurch wird ihnen eine Form der Anerkennung zuteil, die jeder Mensch für sein inneres Wohlbefinden braucht. In meinen Seminaren mache ich mir manchmal einen Spaß daraus, Teilnehmer gezielt, wenn es um diesen Themenbereich geht, zu spiegeln. Ich imitiere dann die Körperhaltung des einen oder anderen Zuhörers. Binnen einer Hundertstelsekunde spürt derjenige, dass ich ihn nachahme und er antwortet meist mit einem Lächeln. Dann ändere ich meine Haltung ein wenig und verlagere das Pacen auf einen anderen Seminarteilnehmer, der wiederum augenblicklich intuitiv reagiert und mir durch eine freundliche Geste signalisiert, dass er die unbewusste Verbindung spürt. Wie gesagt nutze ich diese Technik, um in einem Seminar zu verdeutlichen, wie schnell man auch auf unbewusster Ebene kommunizieren wie auch Einfluss nehmen kann. Die Teilnehmer werden also im Vorfeld auf das kleine Experiment eingestimmt.

Pacen hat aber auch Nachteile. Ich weiß nicht, wie es Ihnen beispielsweise gehen würde, wenn Sie einen Gesprächspartner vor sich hätten, der in der Kennenlernphase oder zu Beginn eines Gesprächs nichts Besseres zu tun hat, als sich auf ihre Bewegungen einzuschwingen. Er beobachtet Sie dabei genauestens und ahmt Sie dabei nach. Vielleicht ergeht es Ihnen dann wie mir und Sie denken vielleicht, dass dieser Mensch nicht alle *Latten am Zaun* hat, denn andererseits würde er wohl sonst kaum hergehen und Sie im wahrsten Sinne des Wortes nachäffen. Das Ganze hat aber auch noch eine andere unschöne Komponente.

Vor einigen Jahren habe ich einmal ein Seminar besucht, auf das ich mich lange im Vorfeld riesig gefreut habe. Ich schätzte und achtete den Kollegen als einen in meiner Wahrnehmung renommiertesten Trainer unserer Zeit. Ich sah jede DVD, las seine Bücher und Berichte und nutzte jede sich bietende Gelegenheit, mich mit ihm und seinem Team auseinanderzusetzen.

Endlich war der große Tag gekommen. Und ich freute mich sehr darauf, diesen Mann endlich einmal persönlich kennenzulernen.

Vor Seminarbeginn bekam ich mit, wie jener Trainer sich im Vorraum an einem der Nachbartische mit einem anderen Teilnehmer unterhielt. Mir fiel direkt auf, dass er sehr ruhig in seiner Körperhaltung und sehr sachlich in seiner Aussprache war. Dies kam mir irgendwie seltsam vor, da er auf seinen DVDs bisher immer ganz anders auf mich gewirkt hatte. Er war sonst mitreißend, empathisch und verstand es, den Zuschauer in seinen Bann zu ziehen. Hier vor mir aber stand ein komplett anderer Mensch.

Nach kurzer Zeit kam er auch zu mir an den Tisch. Wer mich ein wenig kennt, weiß, dass ich in meiner Mimik und meiner Gestik durchaus einmal sehr ausschweifend sein kann. Kaum dass die ersten Worte gewechselt waren, änderte sich bei dem eben noch so ruhig und sachlich wirkenden Mann die Körpersprache. Seine Art zu gestikulieren wurde viel intensiver und sein Mienenspiel variierte von der einer Sekunde zur nächsten. In diesem Moment fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Dieser Trainer versuchte mich zu spiegeln. Sie können sich denken, dass sich in mir unweigerlich ein Gefühl der Enttäuschung und auch des Entsetzens ausbreitete. Jegliche Authentizität, die ich diesem Trainer Wochen und Monate zuvor entgegengebracht und jeder Respekt ihm gegenüber, den ich durch seine Vorträge gewonnen hatte, wichen urplötzlich. Es ist mir bis heute nicht gelungen, obwohl ich mit der Spiegeltechnik bestens vertraut bin, die Tatsache zu vergessen, dass dieser Mann so offensichtlich darauf aus gewesen ist, mich zu imitieren anstatt sich auf das eigentliche Gespräch zu konzentrieren.

Darum sei mir der Hinweis erlaubt, dass die Häufigkeit und Intensität des Einsatzes der Techniken immer eine Frage der Dosis ist. Das Pacen kann sehr notwendig sein gerade in den ersten neunzig Sekunden des Beziehungsaufbaus. Danach ist es aber ebenso wichtig, einen Übergang zu schaffen und die eigene Authentizität zu behalten.

Das Pacen bietet eben eine von vielen Möglichkeiten, den Rapportaufbau zu Kindern und Jugendlichen zu erleichtern. Denn es geht ja darum, ihnen den Zugang zur gemeinsamen Arbeit zu erleichtern.

Doch bevor ich darauf näher eingehe, wie dabei am besten vorzugehen ist, lassen Sie uns zunächst die Überlegung anstellen, was wir alles spiegeln könnten. Hierzu gehören die Geste, die Mimik, die Körperhaltung, den Dialog, die Atmung, den Dialekt, den Blick, Bewegungen wie zum Beispiel ein leichtes Nicken oder ein kleines Lächeln. Sie sehen, dass wir so ziemlich das gesamte Verhalten des Gegenübers spiegeln können. Da wir ja wissen, dass Menschen Menschen mögen, die so sind wie sie selber, möchte ich den Bogen hier noch etwas weiter spannen.

Es gibt nämlich noch wesentlich mehr Kriterien, wie wir Menschen unsere Umwelt wahrnehmen und infolgedessen auch auf unsere Mitmenschen reagieren, als wir auf den ersten Blick gerne wahrhaben wollen. Für Sie als Coach ist es aber wichtig, sich diese Aspekte einmal zu verdeutlichen, denn es wird Ihre Arbeit ungemein erleichtern. Auch wenn Sie die Spiegeltechnik gar nicht verwenden möchten.

Ein kleines Beispiel: Wie ein Rechtshänder seiner rechten Hand während seiner Bewegungen und Handlungen den Vorrang gibt, so nutzen Menschen bevorzugt einen bestimmten Sinneskanal. Sicherlich mag die Ausprägung dieser Präferenz von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, dennoch ist sie mit ein wenig Übung Ihrer Beobachtungsgabe deutlich anzumerken. So lassen sich tatsächlich Typisierungen vornehmen, die sich an den drei großen Sinneswahrnehmungskanälen orientieren. Ich möchte Sie nur bitten, dass Sie aus diesen Gliederungen keinerlei Rückschlüsse auf den Charakter eines Menschen ziehen. Das wäre nicht nur grob fahrlässig, sondern würde Ihrer Arbeit als Coach nicht gerecht werden.

Wir unterscheiden den **visuellen**, **auditiven** und den **kinästhetischen Typ**⁸. Diese Untergliederung ist für den Rapportaufbau durchaus bedeutend, fällt es Ihnen doch dann wesentlich leichter, sich auf das Kind oder den Jugendlichen einzuschwingen. Daher möchte ich gerne gemeinsam mit Ihnen einen etwas ausgiebigeren Blick auf die unterschiedlichen

⁸ Darüber hinaus gibt es noch die Gruppe der olfaktorischen und der gustatorischen Menschen. Diese beiden Gruppen bilden aber eher eine Minderheit bei der Ausprägung der Sinneskanaldifferenzierung.

Typisierungskategorien werfen, damit Sie wissen, wie Sie den jeweiligen Sinneskanal-Menschen erkennen können.

Da ist zunächst der **visuelle Mensch**.⁹ In einer detaillierteren Beschreibung könnte stehen, dass dieser Menschenschlag immer sehr schnell unterwegs ist und dazu neigt sich und andere zu hetzen. Das ist durchaus liebevoll gemeint, denn jeder Typus hat ganz klar seine Vorteile, die er zu seinen Gunsten nutzen kann. Tatsächlich scheint ein solcher Zeitgenosse ohne Punkt und Komma zu reden. Dabei atmet er in den oberen Bereich seines Brustkorbs und nutzt Worte oder Formulierungen wie „glasklar“, „ich hab’s kommen sehen“, „das schaut aber gut aus“, „mal sehen“ und so weiter. Sie *sehen* schon, dass verbale Äußerungen durchaus einen direkten Bezug zu den Sinneskanälen haben können.

Der visuelle Typ ist häufig ein Schöngest. Er achtet auf sein Äußeres oder wie die Dinge *augenscheinlich* auf andere Wirken könnten.

Für den **auditiven Typ**¹⁰ ist alles wichtig, was irgendwie mit Klang oder auch Geräuschen zu tun hat. Ein solcher Mensch gehört eher zu den etwas ruhigeren Vertretern unserer Zeit. Das liegt daran, dass er das Gehörte erst einmal gründlich analysiert. Wie schon erwähnt, hat jeder Sinnestyp ganz klar Vorzüge, die er für sich und andere zum Einsatz bringen kann. Seine Aussprache ist eher langsam, bedächtig, deutlich und sehr überlegt. Er atmet in den Bauchbereich, achtet bei seiner Ausdrucksweise auf Rhythmus, Betonung und Modulation. In seinem Sprachgebrauch finden sich vermehrt Sätze wie „hört sich gut an“, „das Thema sprach mich an“, „lass uns darüber diskutieren“, „wir sprechen ein anderes mal darüber“ oder „das klingt wie Musik in meinen Ohren“. Ein solcher Mensch ist gerne im *Einklang* mit anderen.

Kinästhetische Menschen¹¹ lassen sich eher von ihrem Gefühl leiten. Nun könnte man meinen, dass dem Gefühl kein direktes Sinnesorgan zuzu-

⁹ visuell: Steht für die Reizverarbeitung über die Augen

¹⁰ auditiv: Meint die Aufnahme von Reizen über das Gehör

¹¹ kinästhetisch: Steht für die Bewegungsempfindung, welche über den gesamten Körper unbewusst gesteuert (Muskel, Sehnen, Gelenke) wird.

ordnen ist. Das mag auf den ersten Blick zutreffen, ist aber nicht ganz richtig. Vielmehr nutzen Kinästhetiker den gesamten Körper als ihren Sinneskanal. Umgangssprachlich haben wir es hier mit einem *Bauchmenschen* zu tun. Vielleicht haben auch Sie schon mal eine Entscheidung aus dem *Bauch* heraus getroffen. Das meint nichts anderes, als dass man bewusst versucht, den Verstand, der ja eh eine sehr dominierende Rolle in unser aller Leben einnimmt, auch mal außen vorzulassen und sozusagen einem *Herzensanliegen* in irgendeine Richtung folgt. Kinästhetiker blicken häufig leicht nach unten, da sie sich auf diese Weise leichter fühlen können. Sie sprechen meist recht langsam, machen häufig auch mal längere Pausen innerhalb ihrer Aussagen. Sie *fühlen* sich durch das Leben. Berührungen sind diesen Menschen besonders wichtig und daher fassen sie gerne Dinge oder andere Menschen an. Um Entscheidungen zu fällen, brauchen sie häufig etwas länger als andere Menschen, denn sie versuchen sich in die möglichen Emotionsswelten *hineinzufühlen*. Sprachlich lassen sich solche Menschen an Formulierungen wie „das fühlt sich gut an“, „ich möchte das Problem gerne in den Griff bekommen“ oder „ich werde das in die Hand nehmen“ erkennen.

Die nach außen wahrnehmbaren Eigenschaften der beschriebenen Sinneskanaltypen verlaufen meist über die unbewusste Ebene.

Wie Ihnen gerade sicherlich aufgefallen sein dürfte, habe ich bei dem kinästhetischen Typus auch die Blickrichtung als Merkmalsbeschreibung kurz erwähnt. Jedoch sagt uns die Blickrichtung der Augen noch viel mehr. Tatsächlich ist es so, dass bei allen Sinneskanaltypen – bei Ihnen wie auch bei mir – visuelle Grundmuster auszumachen sind. Und diese wiederum eröffnen uns einen kleinen Einblick darin, welche kognitiven Repräsentationssysteme ein Mensch bevorzugt. Anders ausgedrückt: Wir erfahren etwas über die Art zu denken. Und das ist besonders wichtig in der Arbeit mit den jungen Klienten. Denn wir wissen mit ziemlicher Genauigkeit, wie sie beispielsweise lernen. Somit können wir unsere Coachings ganz gezielt auf den jeweiligen Lerntypus ausrichten.

Der berühmte Satz „Schau mir in die Augen, Kleines!“ aus dem Film *Casablanca*, bekommt dadurch eine noch tiefere Bedeutung. Vielfach mögen wir es, wenn uns Menschen in einem persönlichen Gespräch anschauen. Meist werten wir das als eine Art der Höflichkeit oder auch der

Aufmerksamkeit, die man uns auf diese Weise entgegenbringt. Der visuellen Sinnesverarbeitung aber kommt im Zusammenhang des Lernens und Erfahrens noch eine weitaus wichtigere Rolle zu. Das können Sie ganz einfach ausprobieren. Fragen Sie doch mal einen Bekannten oder Freund während eines Gespräches, ob er sich beispielsweise daran erinnern kann, was er von fünf Jahren am Heiligen Abend genau gemacht hat. Auch wenn die Antwort sicherlich einen gewissen Informationswert für Sie haben könnte, ist sie bei unserem kleinen Experiment sekundär. Es kommt jetzt sehr auf Ihre Aufmerksamkeit an. Sobald Sie die Frage ausformuliert haben, beobachten Sie die Augenbewegung Ihres Gesprächspartners genau. Häufig ist es so, dass der Befragte dann nach rechts oder links oben schaut. Dazu bewegen sich die Pupillen an den oberen, äußersten rechten oder linken Rand des Augapfels. Dieser *Augenblick* dauert meist nur eine Sekunde, bevor sich Ihr Gesprächspartner mit seinem Blick wieder Ihnen zuwendet.

Was ist da geschehen?

Eine genaue Antwort kann die Gehirnforschung bis heute nicht auf diesen Vorgang geben. Es scheint aber so zu sein, dass alle Erinnerungen – also alles, was wir in unser Mittel- oder Langzeitgedächtnis überführen – auch mit einem visuellen Eindruck verbunden ist. Außerdem ist es denkbar, dass die Augenbewegung auch als eine Art *Zündkerze* fungiert. Durch die Kontraktion der inneren und äußeren Augenmuskulatur werden offensichtlich auch Hirnareale angesprochen, die in einem besonderen Maß mit dem Erinnerungsvermögen in Zusammenhang gebracht werden. Der Stimulus scheint demnach bestens geeignet zu sein, ein bestimmtes Ereignis oder Vorgang aus dem Gedächtnis hervorzuholen. Aber Vorsicht: Die Augenbewegungen können auch anders ausfallen. So kann die befragte Person ebenso nach horizontal rechts oder links blicken oder auch nach unten rechts oder links. Sie erfahren gleich, was es damit auf sich hat. Interessant dabei ist, dass der Kopf sich häufig leicht mit in die eingeschlagene Blickrichtung bewegt. Damit haben wir es etwas leichter, während wir unseren Klienten beobachten. Und es kommt natürlich darauf an, welche Fragen wir an unseren Gesprächspartner stellen. Die Frage nach dem Weihnachtsfest ist ganz klar auf ein Ereignis aus der Vergangenheit gestellt.

Wir könnten doch aber auch Fragen stellen, wie man sich das eigene Leben in fünf oder zehn Jahren vorstellt. Oder wie man sich einen richtig heißen Tag in der Wüste ausmalen würde. Um über die Augenbewegung herauszufinden, welchen Sinneskanaltypus wir vor uns haben, können wir also auch Fragen stellen, die in der Zukunft liegen oder eine Begebenheit abrufen, die ein Mensch mit großer Wahrscheinlichkeit schon einmal erfahren hat, die aber zum Zeitpunkt der Fragestellung nicht gegeben ist. Wie sieht es bei Ihnen aus? Können Sie sich gerade vorstellen, wie es sich anfühlt, ein kleines Kätzchen zu streicheln?

Das Gehirn braucht also ständig visuelle Reize, um Begebenheiten abzuspeichern oder auch zukünftige Repräsentationen zu konstruieren. Besonders gut funktioniert dies, wenn mit dem zu merkenden Ereignis eine positive Emotion verbunden wird. Und was würde sich dafür besser eignen, als das lachende Gesicht eines geliebten Menschen?

Aber auch die weniger schönen Geschehnisse werden auf diese Art von unserem Gehirn auf- und angenommen. Und gerade um solche geht es ja bei unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Daher sind auch die Augenbewegungen ein so wertvoller Schlüssel. Auf der einen Seite verhelfen Sie uns dazu, zu dem Klienten einen besseren Rapport aufzubauen. Und andererseits haben wir hierüber mittels bestimmter Techniken die Möglichkeit, effizient und schnell zu helfen.

Lassen Sie uns daher noch ein wenig bei den Augenbewegungen bleiben und besser verstehen, was hinter dieser stecken kann. Keine Sorge, das wird alles andere als kompliziert. Wir beschränken uns dabei auf die wichtigsten Grundmuster. Diese aber helfen Ihnen aber dabei, Ihren Klienten schnell und zuverlässig besser kennenzulernen. Zudem haben Sie dadurch ein wunderbares Feedback-Instrument zur Verfügung. Denn wie bei der Frage nach dem längst vergangenen Weihnachtsfest, so können Sie natürlich in einem Coachingprozess auch die Augenbewegungen Ihres Klienten beobachten. Diese geben Ihnen zumindest eine gute Einschätzung über den aktuellen inneren Verarbeitungsprozess.

Blickt ein Mensch nach **oben links**, ist seine Erinnerung in aller Regel visuell ausgerichtet. Sofern er nach **oben rechts** schaut, sprechen wir von visuell konstruiert. Beiden Augenbewegungstypen sind gemein, dass ihre

Erinnerung vorwiegend mit Bildern arbeitet. Das Konstruieren aber bezieht sich meist auf zukünftige oder aber auch auf wenig wahrscheinliche Vorkommnisse. Giftgrüne Kühe in der Realität anzutreffen dürfte recht unwahrscheinlich sein – vorstellen können wir uns aber ein solches Tier.

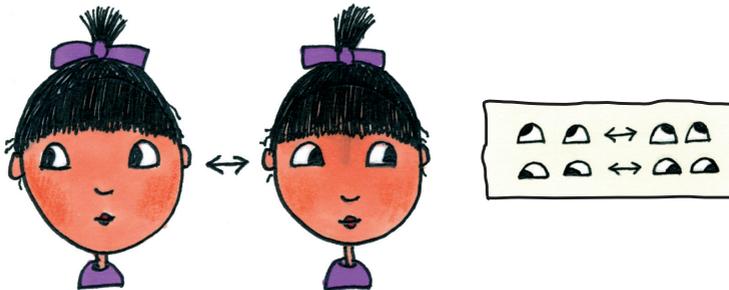
Gleiches gilt auch für die anderen Sinneskanäle:

Ist die Blickrichtung **horizontal links** orientiert, dann ist die Erinnerung auditiv ausgerichtet. Fragen Sie doch Ihren kleinen Klienten einfach mal nach dem Frühstücksgespräch oder wie der Lehrer die Klasse in der ersten Stunde begrüßt hat. Auch die Frage nach der gegenwärtigen Lieblingsmusik geht in diese Richtung.

Sofern auf eine Bemerkung hin der Blick nach **horizontal rechts** wandert, haben Sie den auditiv konstruierten Kanal angesprochen. Eine entsprechende Frage hierzu könnte lauten: „Was glaubst du, wie ein Marsmensch singt?“

Der Blick nach **unten links** verrät uns, dass der innere oder auch interne Dialog angeregt worden ist. Das passiert sehr häufig, wenn die betreffende Person sich in einem Zwiespalt befindet. Sie können hierzu Fragen nach den gegenwärtigen Gedanken stellen oder auch nach Dingen, die den Klienten gerade besonders beschäftigen.

Wenn die Blickrichtung nach unten **rechts wandert** haben wir sehr stark die kinästhetische Vorstellungskraft angeregt. Um dies zu erreichen können wir Fragen stellen, die das Befinden je nach einer Wetterlage beantworten oder auch welcher von beiden Armen sich beispielsweise kälter anfühlt. Auch die Frage mit dem Kätzchen, welche ich Ihnen zuvor gestellt habe, ist ganz klar kinästhetischer Natur.



Die Augenzugangsbewegungen sind also von einem unschätzbaren Vorteil für uns als Coaches. Um herauszufinden, welchen Sinneskanal-typen Sie vor sich haben, helfen Ihnen einerseits die gegebenen Antworten des Klienten und die Augenbewegungen. Seien Sie dabei aber so umsichtig und sichern Sie Ihre Erkenntnisse mehrfach ab. Aus einem einmaligen Beobachten können Sie wahrscheinlich keine gültigen Rückschlüsse ziehen. Und auch die Ausprägungsstärke der Bewegungen wird sicherlich schwanken.

IN MEINEN COACHINGS STELLE ICH IMMER WIEDER VIELE FRAGEN, DIE MÖGLICHAFT VERSCHIEDENE KOGNITIVE VERARBEITUNGS-SYSTEME ANSPRECHEN. AUF DIESE WEISE SCHAU E ICH IMMER NACH, OB ICH MIT MEINEN BEOBACHTUNGEN RICHTIG LIEGE.

Und dann haben wir ja noch den Rapport. Dadurch, dass wir permanent nachfragen, wie es beispielsweise dem Kind geht, was es gerne mag oder auch was nicht, stellen wir fast ganz automatisch Rapport her. Sobald ein Mensch merkt – und das ist ja auch bei Erwachsenen so –, dass wir uns wirklich für ihn interessieren und bereit sind uns auf ihn einzulassen, bauen wir eine Beziehung auf, die es uns erleichtert mit ihm zu arbeiten. Wenn wir dabei noch auf die verschiedenen Merkmale (visuell, auditiv und kinästhetisch) achten, unterstützen wir den Vorgang des Rapportaufbaus erheblich.

Nutzen Sie bei der Arbeit mit Kindern Ihre Kenntnisse bezüglich der Sinneskanäle. Indem Sie durch entsprechende Formulierungen den Rapport aufbauen, gelingt es Ihnen viel leichter Ihre Botschaften auch zu

platzieren. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welchen Typus Sie gerade in Ihrem Coaching haben, kommunizieren Sie über alle Sinneskanäle. Lassen Sie das Kind sprachlich sehen, hören, schmecken, fühlen und riechen. Damit erhöhen Sie nicht nur die Bereitschaft des Kindes zum Zuhören und Verstehen, sondern lassen Ihre Informationen deutlich farbiger, ansprechender und griffiger werden.

Analog können Sie natürlich auch die Augenzugangshinweise nutzen, indem Sie an einer Tafel oder einem Flipchart Schriftbildelemente entsprechend platzieren.

Ich möchte Sie aber nochmals ermuntern, sich ausgiebig im Beobachten zu üben. Nutzen Sie jede noch so kleine Möglichkeit, ihre Beobachtungsgabe in Zusammenhang mit einem Gespräch zu trainieren, bevor Sie ein Coaching angehen.



DAS PACING

Über das Spiegeln menschlicher Eigenschaften haben wir ja schon zuvor etwas erfahren. Mir ist wichtig, dass Sie das Pacing als eine weitere Option begreifen, den Rapport zu Ihren kleinen Klienten zu intensivieren. Es ist aber kein notwendiger Bestandteil, um eine gute und gefestigte Beziehung zu Menschen aufzubauen. Zudem gibt es meines Erachtens keine allgemeingültige *Bedienungsanleitung*, eine zwischenmenschliche und tragfähige Brücke zu bauen. Wohl aber können Ihnen die Techniken des Rapports und des Pacing dabei eine wertvolle Hilfe sein. Daher möchte ich gerne gemeinsam mit Ihnen einen intensiveren Blick auf diese Methode werfen.

Menschen ziehen sich halt zu Menschen hingezogen, die einander vergleichbare Eigenschaften haben. Wenn wir auf eine Person treffen, die wir noch nie zuvor gesehen haben, achten wir unbewusst auf Faktoren, die unser Gegenüber sympathisch erscheinen lassen oder eben auch nicht. Ob wir mit jemandem zurechtkommen – oder die sprichwörtliche gleiche Wellenlänge haben – hängt auch damit zusammen, über welche Sinneskanäle die noch unbekannte Person sich überwiegend repräsentiert. Was die meisten Menschen unbewusst wahrnehmen, können Sie von nun an nutzen, um die Verbindung zu intensivieren und noch schneller zu erreichen. Über die sinnestypischen Merkmale haben Sie schon einiges über Ihren Gesprächspartner erfahren.

Das Pacing versetzt Sie nun in die Lage noch einfacher eine emotionale Bindung aufzubauen. Sicherlich erinnern Sie sich noch an mein Erlebnis mit jenem Trainer, den ich unbedingt persönlich kennenlernen wollte. Mir ist wichtig nochmals zu betonen, dass die Technik des Spiegelns möglichst feinfühlig erfolgen sollte. Es kann leicht geschehen, dass sich Ihr neuer Bekannter schlicht und ergreifend nachgeäfft vorkommt, was Sie unbedingt vermeiden sollten. Auch will ich hier dem Eindruck entgegenwirken, dass das Synchronisieren von Verhaltensweisen mit anderen Menschen gleichbedeutend sei, deren Meinungen und Ansichten zu teilen. Mitnichten. Pacing ist nichts anderes, als einen weiteren Zugang zu der momentanen Wahrnehmungswelt des anderen zu haben. Damit kann aber auch ein tieferes Verständnis für die Ausgangslage des anderen erreicht werden.

Denn verbale Äußerungen bekommen nochmals eine ganz andere Gewichtung, wenn man sich über die eigene Erfahrung – über das eigene Wahrnehmen – hineinfühlt.

Die Atmung gehört wohl zu den wertvollsten Mitteln des Pacings. Sie ist meist einfach zu beobachten und zu hören. Kombiniert mit einer sehr bedachten Andeutung der entsprechenden Körperhaltungen des Gegenübers, stehen die Chancen gut, den neuen Bekannten intensiver zu erleben.

Zu der Königsklasse des Pacings gehört es, sich eine Eigenschaft des Gesprächspartners zu suchen, die ihnen an ihm besonders gefällt. Nehmen wir einfach mal an, Ihr neuer Bekannter lächelt leicht, sobald er einen Satz beendet. Sie haben natürlich auch schon während der ersten Minuten auf dessen Atmung geachtet. Jetzt nehmen Sie einfach dessen typisches *Stilmittel* und imitieren diese leicht bei der einen oder anderen Gelegenheit nach. Sie sollten sich aber in Ihrem Tun absolut sicher sein. Pacing bedarf einer äußerst präzisen Wahrnehmung und erfordert ein flexibles Reagieren. Denn Sie bekommen unmittelbar Feedback bezüglich Ihres Vorgehens. Sie werden in Bruchteilen von Sekunden merken, wenn Ihr „gespiegelter“ Partner sich in irgendeiner Art irritiert zeigt oder aber sich in Ihrer Gegenwart immer wohler fühlt.

Diese Eigenschaften können Sie nicht nur im Gespräch mit anderen trainieren. Auch das Üben vor dem eigenen Spiegelbild gibt Ihnen schon ein gutes Gefühl dafür, wie es wirken könnte, wenn Sie beispielsweise die Nase rümpfen, die Stimmmodulation ändern, lächeln oder die Lippen kräuseln. Wenn Sie erst einmal die Vielfalt der eigenen Körpersprache studiert haben, bekommen Sie ein gutes Gespür für die unendlichen Möglichkeiten des Gebärdenspiels anderer Menschen.

MIMIK-READING

Apropos Gebärdenspiel: Wenn Sie schon gerade vor dem Spiegel stehen und Ihre Körpersprache studieren, will ich die Gelegenheit nutzen und Ihnen noch ein paar nützliche Informationen zum Thema Mikromimik mit an die Hand geben. Bevor wir uns also weiter mit der Kunst der Gesprächsführung beschäftigen, verhilft Ihnen dieser Abschnitt dazu, sich noch besser auf Ihre Klienten einzulassen.

Einer der ersten Wissenschaftler, der sich ausführlich mit dem Ausdruck der Emotionen über die Gesten des Gesichts beschäftigt hat, war Charles Darwin. Der Evolutionsforscher meinte:

! „Die Bewegungen der Mimik enthüllen die Gedanken und Absichten eines Menschen mehr als Worte.“

Mittlerweile ist die Mimik der am besten erforschte Bereich der nonverbalen Kommunikation, gefolgt von der Stimme. Mehr als 50 Jahre der Forschung haben erstaunliche wie nützliche Erkenntnisse zutage gebracht.

Dieses Kapitel möchte Ihnen die grundlegenden Anhaltspunkte der Mikromimik vermitteln. Auf diese Weise wird es Ihnen einfacher fallen, hinter die Kulissen der menschlichen Emotion zu schauen. Denn häufig sind Aussage und Absicht nicht immer kongruent. Gerade wenn Sie vor einem Coaching erstmalig mit dem jungen Klienten sprechen, kann Ihnen dieses Wissen von unschätzbarem Vorteil sein.

Ich hatte schon erwähnt, dass Kinder und Jugendliche bevorzugt durch die Erziehungsberechtigten an das Coaching herangeführt werden. Insofern verbinden sie auch vielfach Absichten mit einem Coaching, von denen sie selbst nicht immer zu 100 Prozent überzeugt sind. Ich betone erneut, dass eine solche Arbeitsgrundlage wenig zielführend sein wird.

Die Mikromimik versetzt Sie noch besser in die Lage, Rapport zu festigen und die eigentlichen Beweggründe eines Coachings herauszufinden.

Absurd aber ist die Annahme, dass wir über den Gesichtsausdruck einen Menschen durchschauen könnten. Auch das Minenspiel des Gesichts lässt uns keine Gedanken lesen. Ich meine, dass das sehr gut ist.

Insofern besteht auch keine Gefahr des Missbrauchs dieses Wissens.

Denn ein Jeder versucht in der Körpersprache des Gesprächspartners Anhaltspunkte zu finden, die er, entsprechend seinen Erfahrungswelten, interpretieren kann. Das berüchtigte Abchecken einer noch unbekannt Person vollzieht sich in Bruchteilen von Sekunden. Diese kurzen Augenblicke reichen, um über Sympathie und Antipathie zu entscheiden. Wir reden daher nicht von einer Geheimwissenschaft.

Studien haben gezeigt, dass die Mimik in direkter Verbindung zum limbischen System des Gehirns steht. Jener Bereich ist gleichbedeutend mit dem Emotionszentrum. Mit zunehmender Aktivität der Gesichtsmuskulatur steigt auch die Reizverarbeitung im limbischen System. Das bedeutet, dass mimische Bewegungen entsprechende Aktivitäten im Emotionszentrum zur Folge haben.

Dieses Phänomen wird auch als „sensorisches Feedback der Mimik bezeichnet“ und ist Grundlage für die menschliche Empathie.

In einer Unterhaltung ahmen wir ständig die Mimik unseres Gesprächspartners nach. Wir können gar nicht anders, da es sich hierbei um einen unbewussten Vorgang handelt. Auf diese Weise bekommen wir ein besseres Gespür von dem, was in der anderen Person vorgehen mag. In diesem Zusammenhang spricht man auch von der sogenannten „Mikroresonanz“.

Menschen besitzen also die wunderbare Fähigkeit, sich in Millisekunden auf einen anderen nonverbal einzulassen. Im Laufe der Evolution haben wir diese Gabe perfektioniert. Schon alleine unter diesem *Gesichtspunkt* bekommt die Aussage „Man kann nicht nicht kommunizieren“¹² eine viel deutlichere Gewichtung.

Die mimischen Ausdrucksformen werden in drei Grundarten unterteilt:

- **Makroexpressionen**

sind Gesichtsausdrücke, die länger als 500ms sichtbar sind (i. d. R. _ bis 4 Sekunden). Sie treten auf, wenn jemand ein Gefühl weder verbergen noch unterdrücken möchte.

¹² Dieses Zitat prägte der österreichische Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Soziologe, Philosoph und Autor Paul Watzlawick. Seine Arbeiten hatten auch Einfluss auf die Familientherapie und allgemeine Psychotherapie. Watzlawick entwickelte die sogenannte Kommunikationstheorie, nach der jegliches Verhalten als Bestandteil der Kommunikation gilt.

- **Mikroexpressionen**

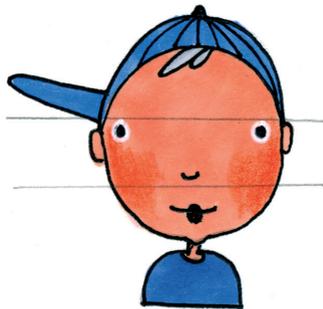
sind sehr kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur in Bruchteilen von Sekunden offenbaren (40 bis 500ms). Sie sind häufig in emotional hochgeladenen Situationen zu erkennen und stehen typischerweise für Signale, die eigentlich hätten verheimlicht werden sollen.

- **Subtile Expressionen/partielle Expressionen**

können länger als Mikroexpressionen sichtbar sein, treten aber in geringerer Intensität oder nur als Teilausdruck auf. Sie stehen zu Beginn eines Gefühls und werden mit dem Versuch in Verbindung gebracht, die Emotion zu verbergen oder zu kontrollieren.

Da wir Menschen ja schon so oder so Meister darin sind, die Gebärdensprache des Gesichts in kürzester Zeit wahrzunehmen, will ich Ihnen hier nur noch ergänzend einige bildliche Darstellungen und Erklärungen geben, womit Sie Ihre Interpretationsfähigkeit weiter schulen können.

Für die Beschreibung der mimischen Bewegungen, unterteilen wir das Gesicht in drei Bereiche:



(Abb. Oberes, mittleres und unteres Gesichtsfeld)

Die folgenden Fragen, sollen Ihnen als Anregung dienen, die Gesichtsmimik zu erforschen. Glauben Sie mir, das macht unglaublichen Spaß. Fühlen Sie sich bitte frei, weitere Beobachtungen zu machen und damit Ihre Auffassungsgabe zu trainieren. Ich rate Ihnen aber dazu, sich auf die reine Beobachtung und die Beschreibung zu konzentrieren. Schildern Sie beispielsweise, was sich im Gesicht bewegt, wo sich Fältchen oder Grübchen bilden.

Checkliste obere Gesichtshälfte:

- Wie sehen die Augenbrauen aus?
Welche Form haben sie?
- Sind sie angehoben, zusammen- oder runtergezogen?
Oder bleiben sie neutral?

Checkliste mittlere Gesichtshälfte:

- Werden die Augen kleiner, größer oder bleiben sie neutral?
- Oberlid: Wird es angehoben, senkt es sich oder bleibt es neutral?
- Unterlid: Wird es angespannt oder bleibt es neutral?
- Gibt es irgendwelche Änderungen im Bereich der Augen?
Wenn ja, welche?
- Gibt es irgendwelche Änderungen an und im Bereich der Nase?
Wenn ja, welche?

Checkliste untere Gesichtshälfte:

- Welche Veränderungen gibt es im Mund, an der Oberlippe, der Unterlippe oder den Mundwinkeln?
- Welche Form hat der Mund?
- Gibt es Veränderungen am Kinn?
Wenn ja, welche?

Die folgenden Darstellungen werden Ihnen einen Überblick über die Prototypen des mimischen Ausdrucks verschaffen. Wir unterscheiden zwischen sieben Basisemotionen, die sich über die Gesichtsmimik äußern. Diese sind übrigens kulturübergreifend gleich.



ANGST



ÜBERRASCHUNG



ÄRGER



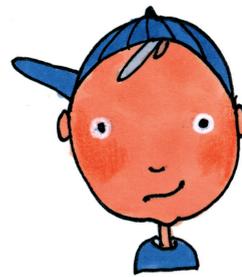
EKEL



TRAUER



FREUDE



VERACHTUNG

Sie werden feststellen, dass die Gesichtsmimiken ihrer Coachees manchmal Bände sprechen werden.

DAS LEADING

Lassen Sie uns hier wieder in die Gesprächsführung und die Vertiefung des Rapportaufbaus einsteigen. Die Mimiken Ihres Klienten geben Ihnen ein hervorragendes Feedback, inwieweit Sie mit Ihrem Tun fortgeschritten sind. Nach dem **Rapport** (also dem Gleichklang) und dem **Pacing** (dem Gleichschritt) folgt das **Leading** (das Führen).

Andere zu führen, wie uns der Begriff des Leadings glauben machen will, ist die nächste Stufe, welche sich an das Spiegeln anschließt. Wenn wir also zuvor eine noch recht freie Vorgehensweise beim Beziehungsaufbau zu den Klienten hatten, bedarf das Leading einer guten Vorarbeit durch das Pacing. Dieses bedeutende Tool, entgegengebrachtes Vertrauen zu *lenken* und zum Wohl des Klienten einzusetzen, setzt die schon vielfach beschriebene eigene Intention voraus. Jemanden – gleich welchen Alters – in eine bestimmte Richtung zu *lenken*, bedeutet die Übernahme einer vollumfänglichen Verantwortung. Zwar sind auch gute Verkäufer häufig hinreichend geschult in der Technik des Rapportaufbaus und den sich daran anschließenden Techniken. Dies ändert jedoch nichts an der Aussage, mittels dieser Vorgehensweise Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, in die eine oder andere für sie positive Richtung mitzugehen. Durch die Übernahme des Coachingmandats sind Sie in die Verantwortung gekommen, sich führend gegenüber den Klienten zu geben.

Wir verschaffen uns einen vertieften Zugang in die Erlebniswelt des Klienten, um dessen Position besser verstehen zu können. Rapport, Pacing und Leading machen es uns leichter, die hier vorgestellten Methoden mit dem Coachee zu trainieren. In anderen Worten: Wir wollen unterstützen und helfen – nicht aber jemanden von unseren Idealen oder Vorstellungen überzeugen. Das ist ein enormer Unterschied.

Dienten also Rapportaufbau und Pacing dazu, um uns den Zugang zu einem Menschen zu erleichtern, so gehen wir mit dem Leading in die Rolle des aktiven Gestaltens innerhalb einer Sitzung. Dabei erfüllt das Leading zwei wichtige Funktionen in einem Kommunikationsprozess:

- 1. Als führende Person können Sie schnell und einfach überprüfen, ob Sie ausreichend Rapport zu Ihrem Klienten aufgebaut haben. Haben Sie zuvor Ihren Coachee auf verbaler und nonverbaler Ebene gespiegelt, können Sie nun beispielsweise durch das Verändern Ihrer Körperhaltung, Ihrer Sprechgeschwindigkeit oder der Stimmlage nachvollziehen, ob sich Ihr Klient Ihrem Verhalten angleicht. Geht der Gesprächspartner mit, ist der Rapport erfolgreich hergestellt und Sie haben nun eine gute Basis für die weitere Kommunikation. Und das wird sich auch in dessen Gesichtsmimik zeigen.*
- 2. Sofern ein guter Rapport besteht, können Sie jetzt recht einfach gemeinsam mit dem Klienten neue Ziele oder alternative Sichtweisen erarbeiten. Zudem können Sie eine bessere Atmosphäre für den Coachee schaffen, der ja nicht zu Ihnen gekommen ist, weil in seiner gegenwärtigen Situation alles in bester Ordnung ist. Letzteres ist unglaublich hilfreich, da eine aufgehellte Stimmung gleich die Motivation ändert. Durch Ihr Vorgehen bringen Sie den Klienten in die komfortable Lage, zu dem vermeintlichen Problem Abstand zu gewinnen. Das ist wichtig, wenn es darum geht den Blick nach vorne zu richten und über andere Wege nachzudenken.*
- 3. Um dies zu erreichen, können Sie auch hier wieder alle Sinneskanäle ansprechen: Verbale Signale, womit Sie beispielsweise über die Sprache weitere Repräsentationssysteme erreichen und/oder auch nonverbale, etwa durch das Ändern Ihrer Gestik oder der Körperhaltung.*

Das Leading erfordert ebenso wie die zuvor genannten Techniken einiges an Übung. Da Sie sich aber ja eh schon im Training befinden, um Ihre Fertigkeiten des Pacens zu verbessern und weiter auszubauen, beschäftigen Sie sich somit auch ganz automatisch mit Ihrer eigenen *innewohnenden* Körpersprache. Sie wissen also spätestens schon von diesem Abschnitt an, wie Sie beispielsweise Ihre Stimmlage nuanciert verändern können, um eine erwartungsvolle Haltung Ihres Klienten zu erhalten.

Folgende Grundvoraussetzungen bitte ich Sie zu beachten, um erfolgreich ein Leading im Sinne des Klienten durchzuführen:

- Ungemein wichtig ist eine gemeinsame Kommunikationsbasis. Diese bauen Sie ja bereits während des Rapports auf und aus. Dabei spielen Ihre eigenen Intentionen keine Rolle. Alleine das Anliegen des vor Ihnen sitzenden Kindes ist von Bedeutung. Dabei kann eine Herausforderung sein, dass Sie versuchen, die eignen Bewertungssysteme zu ignorieren. Versuchen Sie also nichts in die Aussagen Ihres Gegenübers zu interpretieren. Es ist und bleibt dessen eigene Erfahrungswelt.

Was schon im ersten Punkt angeklungen ist, möchte ich hier gerne etwas deutlicher zum Ausdruck bringen:

- Der Coachee verdient jeglichen Respekt und die uneingeschränkte Achtung Ihrerseits vor dessen Welt und Werten. Gerade Kinder und Jugendliche erfahren meines Erachtens nach hier viel zu wenig Einfühlungsvermögen, da viele Erwachsene scheinbar glauben, dass ihre eigenen Erfahrungen aus der Kindheit auf einen jungen Menschen übertragen lassen. Dem ist nicht so!
- Ebenso wichtig ist aber auch, dass Sie sich selbst gegenüber den entsprechenden Respekt zollen. Das hat einerseits mit Authentizität zu tun und andererseits bedeutet dies, dass Sie sich intensiver auf das Erleben des anderen einlassen können.
- Sind die ersten Voraussetzungen stimmig, dann ergibt sich das Folgende fast von selbst: Ihr Klient sollte Ihnen vertrauen. Denn alle Methoden und Techniken, die Sie während Ihrer gemeinsamen Arbeit durchführen, verlangen, dass der Klient sich voll und ganz auf Sie verlassen kann.
- Seien Sie sensibel und schulen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Sie müssen oft in Sekundenbruchteilen auf minimalste Veränderungen auf der verbalen und nonverbalen Ebene Ihres Klienten reagieren können.

DIE KALIBRIERUNG

Der letzte Punkt der obigen Empfehlungen bringt mich zu einem weiteren Aspekt, der Sie in der Wahrnehmung des Gegenübers schult und damit die Grundlage für ein Coaching weiter anreichert.

Veränderungen gehören zum Leben. Gleiches trifft natürlich auch auf den Gemüts- oder Bewusstseinszustand von Menschen zu. Wir alle wissen, dass sich eine emotionale Verfassung binnen weniger Augenblicke ändern kann. Manchmal können wir das mehrfach innerhalb einer kurzen Zeitspanne beobachten.

Auch wenn sich Stimmungsschwankungen nicht in ihrer extremsten Form äußern müssen, sollten wir uns bewusst sein, dass einmal gemachte Beobachtungen eines Menschen nicht automatisch seinen Wesenszug darstellen. Und selbst dieser ist schließlich einem steten Wandel unterzogen. Der Schriftsteller Mark Twain hat – wie ich finde – dazu eine sehr passende Bemerkung gemacht:

„Der einzige Mensch, der sich vernünftig verhält, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal Maß, wenn er mich sieht, während alle anderen immer wieder die alten Maßstäbe anlegen.“

Wir haben also die Pflicht, einmal gemachte Beobachtungen immer wieder auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Zum Wohle des Klienten und zu unserer eigenen Sicherheit sind wir dazu angehalten, jedes noch so kleine Detail zu hinterfragen. Wie auch wir selbst auf unseren Körper, unsere Gedanken und Emotionen achten, sollten wir das gleichermaßen bei unserem Gegenüber tun. Nur so können wir wissen, ob wir in unserem Tun richtig sind.

Im NLP wird dieser Prozess auch Kalibrieren genannt. Ich will diesen Begriff gerne aufnehmen, obgleich er eher ein technisches Messverfahren repräsentiert.

Was haben wir davon?

- Kalibrieren bedeutet im NLP, sich immer wieder auf die Person, die jeweilige Situation und die beobachtbaren Prozesse

einzulassen. Sie erhalten damit eine höhere Sicherheit über den Status Ihrer Kommunikation.

- Eine Grundannahme der Neurolinguistischen Programmierung lautet, dass Körper und Geist in einer wechselseitigen Beziehung zueinander stehen – sie beeinflussen sich gegenseitig. Dementsprechend kann man von außen auf sichtbare und identifizierbare Unterschiede schließen.
- So können Sie als Coach die Wirkung Ihrer Worte anhand der vergleichenden Physiologie Ihres Klienten ermessen.
- Menschen verarbeiten Informationen immer unterschiedlich. Dementsprechend sind auch die körperlichen Reaktionen selten gleich. So bedeutet ein gelangweilter Gesichtsausdruck noch lange nicht, dass der Empfänger sich inhaltlich mit einer anderen Sache beschäftigen würde. Kalibrieren meint also, die eigenen Beobachtungen nicht zu verallgemeinern, sondern offen und neugierig zu sein in Bezug auf das *Auffassungsverlangen* des Klienten. Auf diese Weise vermeiden Sie Missverständnisse.
- Durch den Vergleich Ihrer eigenen Verhaltensweisen und sinnesspezifischen Wahrnehmungen zu anderen Menschen erhalten Sie die wunderbare Chance, Ihre eigenen Muster und Projektionen zu überprüfen. Auf diese Weise erleben Sie persönliches Wachstum.

VOM RAPPORT ZUR WAHRNEHMUNGSVERÄNDERUNG

Die mentale Grundhaltung eines Menschen, hat einen erheblichen – wenn nicht sogar den – Einfluss auf seine Art, Informationen zu verarbeiten. Auf eine Kurzformel gebracht, bedeutet das: Je negativer unsere Emotion ist, desto schwieriger wird es, motiviert und aufgeschlossen zu sein. Dieses Kapitel wird Ihnen einfach veranschaulichen, warum dem so ist und welche Erkenntnisse wir daraus für unsere Arbeit ableiten können.

Sie haben jetzt schon sehr viel darüber erfahren, wie Sie zu Ihren jungen Klienten eine gute Beziehung aufbauen und aufrechterhalten können. Und je mehr Sie üben, desto eher werden Ihre Beobachtungsgabe und Ihre Möglichkeiten, sich auf andere Menschen einzulassen, zu einer Selbstverständlichkeit in Ihrem Leben werden.

Wie Sie sich sicherlich noch erinnern können, haben wir anfänglich darüber gesprochen, welche Wahrnehmungstypen es gibt. Wie auch wir Erwachsenen, so repräsentieren sich auch Kinder und Jugendliche über ihre Sinneskanäle. Und das hängt schlicht damit zusammen, wie wir alle bevorzugt Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen, verarbeiten und abspeichern. In Kürze nochmals aufgelistet sind das die visuellen, die auditiven, die kinästhetischen, die olfaktorischen und die gustatorischen Menschen. Wenn wir von der Gesamtheit der Repräsentationssysteme sprechen, dann nehmen wir schlicht die Anfangsbuchstaben jener Begriffe und kommen zu dem Kürzel **VAKOG**. Wir können also ganz einfach über die äußeren Repräsentationssysteme auf die Art schließen, welchen Verarbeitungskanälen der Coachee den Vorrang gibt. Das Geniale an der Geschichte ist, dass es eben nur diese fünf Wahrnehmungskanäle gibt. Wir rechnen in diesem Zusammenhang die Intuition dem kinästhetischen – also dem empfindungsorientierten – Kanal zu, da das körperliche Gefühl und die Emotion meist eine Einheit bilden.

Die Kognitionswissenschaften halten aber noch eine weitere erstaunliche Erkenntnis bereit, die leider vielfach zu sehr vernachlässigt wird: Es ist nicht die Erinnerung an einen bestimmten Vorgang, der im Folgenden für eine präzise Emotion sorgt, die sich dann im Äußeren zeigt. Es ist exakt andersrum. Die Emotion sorgt für die Art und die Tiefe des zu erinnernden Ereignisses.

Was sich hier auf den ersten Blick möglicherweise etwas verwirrend liest, können Sie aus eigener Erfahrung ganz leicht nachvollziehen. Lehnen Sie sich beim Lesen dieser Zeilen doch einfach mal entspannt zurück und versuchen Sie sich an ein Ereignis zu erinnern, welches Ihnen besonders viel Freude gemacht hat. Dabei ist es völlig gleichgültig, wie lange dieser Vorgang bereits zurück liegt. Vielleicht hat er sich ja auch gerade erst in den letzten Stunden ergeben. Möglicherweise war dies ein besonders angenehmes Abendessen mit einer lieben Person, der Kinobesuch mit dem besten Freund oder die Weihnachtsfeier mit der Familie vor drei Jahren. Ich bin mir sicher, dass Sie sich an eine entsprechende Begebenheit erinnern können. Je nachdem, wie Sie diese kleine Episode aus Ihrem Leben empfunden haben, können Sie jetzt vielleicht auch feststellen, wie die dazu gehörigen Emotionen in Ihnen wieder hervorgerufen werden.

Wenn Sie den letzten Satz gerade mit besonderer Aufmerksamkeit gelesen haben, werden sie feststellen, dass ich die Worte „je nachdem“ und „empfunden haben“ verwendete. Es ist also erst die Empfindung, die das Gehirn zu einem Speichervorgang animiert. Letztlich sind hier wahnsinnig viele biochemische Prozesse im Gang, die bei der Informationsverarbeitung eben jene Gefühlslagen zu verantworten haben. Für uns aber ist wichtig zu wissen, dass hierdurch neuronale Verbindungen im Gehirn entweder gestärkt oder auch neu angelegt werden. Tja, und diese neuronalen Kommunikationswege sind die Datenautobahnen unseres Gehirns. Unglaublich flexibel, faszinierend schnell in der Datenverarbeitung und perfekt auf unsere Bedürfnisse ausgelegt. Sollten Sie mal den Satz gelesen haben, dass das Gehirn ein Wunderwerk sei, so ist dem aus meiner Sicht nichts mehr hinzuzufügen.

VORSTELLUNGSKRAFT

Jede emotionale Erregung spiegelt sich nicht nur im Spiel unserer Mimik wider. Auch unsere Sinneskanäle haben einen wesentlichen Anteil daran, wie wir unsere Welt wahrnehmen. Wir wissen ja nun, dass die Emotion für unser Erinnern zuständig ist. Wie aber wird bei wem welche Emotion ausgelöst? Welche Schwerpunkte werden seitens der Rezipienten gesetzt?

Ich verrate Ihnen kein großes Geheimnis, wenn ich Ihnen sage, dass ich dieses Wort liebe. Die Kraft der Vorstellung birgt ungeahnte Möglichkeiten, die wir uns in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu eigen machen können. Und tatsächlich sind wir alle in der Lage, uns Dinge vorzustellen, die wir entweder einst erlebten oder die in der Zukunft liegen mögen. Es spielt dabei auch überhaupt keine Rolle, wie alt wir gerade sind. Und auch dies ist eine sehr bemerkenswerte Aussage. Denn die Vorstellung von einer Sache befähigt das Gehirn eine Datenautobahn anzulegen oder eben weiter auszubauen. Die Anschauung, dass mit zunehmendem Alter die Merkfähigkeit des Gehirns nachlassen würde, wird alleine schon durch dieses Wissen ad absurdum geführt. Aber zurück zu unserer eigenen Kreativität.

Wie wir gerade erlebt haben, können wir uns an Ereignisse erinnern, die der Vergangenheit zuzurechnen sind. Da Sie das kleine Experiment ja selbst durchgeführt haben, könnten Sie vielleicht nun auch beschreiben, in welcher Art und Weise Sie das schöne Ereignis abgespeichert haben. Damit meine ich, welche besonderen Merkmale Sie diesem Ereignis zu-messen. Und hier sind wir wieder bei den Repräsentationssystemen der Sinneskanäle. Je nachdem, welchen Sinneskanal wir bevorzugen, lassen sich beispielsweise folgende Fragestellungen nutzen, um einen exakteren Zugang zu erhalten.

Visuelle Repräsentation:

Haben Sie das Ereignis eher als einen Film oder als ein feststehendes Bild wahrgenommen? Was das Bild/der Film farbig oder schwarz-weiß? Wo lag der Fokus? Auf einer bestimmten Person oder einem Gegenstand? Hatte das Bild/der Film eine Begrenzung oder einen Rahmen? Wie war Ihre Position? Standen Sie mitten im Geschehen oder waren Sie eher außen vor? etc.

Auditive Repräsentation:

Wenn es Töne oder Geräusche gab, aus welcher Richtung sind diese gekommen? Wie war die Tonalität? Waren die Töne eher höher oder tiefer? Gab es eine Melodie? Hat sich diese vielleicht in ihrer Abfolge wiederholt? Was ist mit dem Rhythmus? Wenn es einen gab, war dieser gleichbleibend oder hat er zwischendurch gewechselt? Haben Sie die Töne eher im Stereo- oder im Monomodus wahrgenommen? etc.

Kinästhetische Repräsentation:

Wie war die Qualität des Ereignisses? Haben Sie ein tiefersitzendes Gefühl oder liegt es eher an der Oberfläche? In welchem Körperteil können Sie das Geschehnis am ehesten fühlen? In der Bauchgegend, dem Kopfbereich oder in der Brust? Bewegt sich das Gefühl zu dem Vorgang vielleicht? Wenn ja, in welchen Impulsen oder Rhythmen? Wie lange dauern diese Gefühlsbewegungen und in welche Richtung gehen diese in Ihrem Körper? etc.

Sie sehen, dass dies nur eine Übersicht möglicher Fragen ist, die eine Vorgangsverarbeitung über die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle beschreiben können. Wir nutzen diese, um unsere ganz eigene Welt der Wahrnehmung zu schaffen. Und dies ist genau der Punkt: Menschen interpretieren Dinge und Gegebenheiten. Aber jede und jeder auf seine ganz eigene Weise. Wir sind eigentlich gar nicht in der Lage die Realität – was immer auch das sein soll – wahrzunehmen.

Wir schaffen uns lediglich eine höchst individuelle Repräsentation der Dinge – unsere eigene Realität.



Bei der Beantwortung obiger Fragen werden Sie vermutlich weniger exakte Angaben gemacht haben. Vielfach treffen ja auch mehrere beschreibende Antworten auf ein und demselben oder auch auf mehreren Repräsentationssystemen zu. Das ist aber auch nicht Sinn und Zweck der Sache. Bedeutend ist zunächst nur, dass wir hierüber eine Möglichkeit haben, mit unserem Klienten zu kommunizieren und dabei seinen persönlichen Sinneskanalschwerpunkt herauszufinden. Die Angaben, die dabei gemacht werden, mögen unspezifisch oder auch sehr genau sein. Beides ist möglich. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von den sogenannten Submodalitäten oder auch Untereigenschaften. Es sind also die ganz individuellen Vorgangsbeschreibungen eines jeden Menschen in Bezug auf eine seiner erlebten oder vorgestellten Realitäten.

Wie wir schon erfahren haben, bestimmt die Emotion zu einer Sache unsere Erinnerung. Die Submodalitäten der jeweiligen Repräsentationssysteme (VAKOG) geben über die Erfahrungswelten eines Menschen Aufschluss. Jetzt aber kommt die alles entscheidende Erkenntnis:

Durch die Veränderung einzelner oder mehrerer Submodalitäten sind wir in der Lage, den Zustand von Menschen maßgeblich zu verändern und zu verbessern. Und zwar zu einer erheblich besseren innerlichen Haltung.

Etwas platt ausgedrückt könnte man es auch mit der Zubereitung einer leckeren Speise vergleichen. Sie freuen sich schon lange im Vorfeld auf das Ergebnis und wollen vielleicht Ihr herrliches Mahl in einem schönen Ambiente bei Kerzenschein und guter Musik genießen. Dummerweise haben Sie etwas zu viel Salz in den Hauptgang gegeben, was Sie aber gar nicht so wirklich mitbekommen haben. Während Sie also gemütlich zu Tisch sitzen und den ersten Bissen zu sich nehmen, schmecken Sie sogleich das versalzene Essen. In diesem Moment nehmen Sie alles Weitere in einem anderen Licht wahr. Möglicherweise fangen Sie sich an zu ärgern, weil das Essen unwiderruflich verdorben ist. Sie bedauern vielleicht die aufgewandte Zeit, die Kosten und die Mühen, die Sie für die Gestaltung eingebracht haben. Und so weiter. Das kann bei manchen Menschen so weit gehen, dass das Essen, das eben genau dieses Gericht, auf das sie sich so sehr gefreut haben, von diesem Augenblick an mit größter Missachtung versehen wird. Definitiv

werden sie dieses Rezept nicht wieder verwenden. Sollten diese Menschen in einem Restaurant in der Speisekarte ein solches Gericht vorfinden, werden sie es wohl mit größter Missachtung strafen. Die persönliche Wahrnehmung und damit die Einstellung zu speziell diesem Essen ist nachhaltig in eine Schiefelage geraten.

Dabei würde es ja schon reichen, dass die Menge des zugegebenen Salzes bei einem erneuten Kochvorgang verringert werden würde. Oder, dass die betreffende Person in dem Lokal den Versuch wagt, über den eigenen Schatten zu springen und das Gericht eben doch zu bestellen.

Es ist also die berühmt-berüchtigte Sicht der Dinge, die den einen ver-zweifeln lässt und den anderen zu erhöhter Kreativität anspornt.

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen des letzten Abschnittes aufgefallen, dass Sie sich die beschriebene Situation des Kochens und Essens gleichfalls auf Ihre ganz eigene Weise vorgestellt haben. Ich will Ihnen aber noch ein kleines Beispiel geben, wie einfach und schnell unsere Vorstellungskraft ange-regt werden kann.

Auch hier freue ich mich, wenn Sie sich einfach ein wenig Zeit nehmen und beim Lesen der folgenden Zeilen einfach alle Gedanken zulassen, welche in Ihnen gerade entstehen:

Versuchen Sie sich einfach Mal einen gelben Elefanten vorzustellen, der dazu noch blaue Füße hat. Und wenn Sie gerade dabei sind, lassen Sie doch noch einen zweiten gelben Elefanten mit blauen Füßen hinzukommen. Schön. Wir haben also zwei Elefanten in eben jener gelbblauen Farbe. Als Nächstes lassen Sie kraft Ihrer Gedanken und ohne weitere Anstrengung die beiden Dickhäuter rot werden. Wie bei einem Chamäleon, das plötzlich die Farbe wechselt. Wir haben also jetzt zwei komplett rote Elefanten.

Und? War das schwer? Mussten Sie in Ihren Gedanken erst einen roten Farbeimer rauskramen und die Elefanten mühselig Stück für Stück einfärben?

Bei den meisten Menschen ist es so, dass der Wechsel von einer blau-gelben Färbung hin zu einer roten beim Lesen oder Hören solcher Worte völlig automatisch abläuft.

So einfach, wie wir uns etwas vorstellen können, sind wir auch in der Lage diese Vorstellung zu modifizieren. Wir verändern also die

Wahrnehmung der Repräsentationssysteme (VAKOG) über die Untereigenschaften (Submodalitäten).

Um Ihnen zu Hause eine Möglichkeit des Übens an die Hand zu geben, habe ich hier einmal ein Arbeitsblatt eingefügt. Sie können mit jeglicher Erinnerung, die Ihnen gerade in den Sinn kommt, selbst herausfinden, wie Ihre Submodalitäten über die Sinneskanäle repräsentiert werden. Es reichen oft wenige Minuten, um eine Tabelle wie diese auszufüllen. Dies ist aber eine wertvolle Hilfe, um sich selbst besser einschätzen zu können und trainiert darüber hinaus Ihre Kompetenz im Umgang mit jungen Menschen.

Da Sie sich jetzt etwas ausführlicher mit den Submodalitäten beschäftigt haben, können Sie dieses Wissen ganz einfach für und in die Arbeit mit jungen Menschen einfließen lassen. Sie fragen sich jetzt vielleicht, ob ein Coaching mit Kindern und Jugendlichen darauf basiert, ob Sie zunächst die Repräsentationssysteme (VAKOG) über die Submodalitäten in Erfahrung bringen müssen? Die Antwort lautet ganz klar: Ja!

Die Methoden und Techniken des IPE-Kinder- und Jugendcoachings basieren auf dem Wissen um die Repräsentationssysteme und den entsprechenden Submodalitäten. Aber – und das ist ganz entscheidend – wir nutzen diese Erkenntnisse, um mit unseren Tools eben jene Grundeinstellungen zum Wohle des Klienten zu intensivieren oder auch abzuschwächen. Die eigentliche Arbeit dabei wird von dem Coachee selbst und autark durchgeführt werden. Es macht also Sinn, wenn Sie als Coach in die Rolle eines liebevollen Trainers oder Begleiters schlüpfen. Durch Ihre behutsame Art, Angebote zu machen oder eine andere Sichtweise einzunehmen, verhelfen Sie dem jungen Menschen zu einer Neubewertung der Ausgangssituation. Um den Hebel anzusetzen, informieren wir uns im Vorfeld und während des Coachingprozesses immer wieder über die submodale Bewertung des Klienten zu einer Angelegenheit.

(Arbeitsblatt: Submodalitäten und Erläuterungen; folgende Seite)

Submodalitäten

<i>visuell:</i>	<i>Erinnerung 1</i>	<i>Erinnerung 2</i>
<i>Bild / Film</i>		
<i>farbig / schwarz-weiß</i>		
<i>Helligkeit</i>		
<i>Kontrast</i>		
<i>Schärfe</i>		
<i>Oberfläche</i>		
<i>Fokus</i>		
<i>Größe</i>		
<i>Entfernung</i>		
<i>Form</i>		
<i>Begrenzung / Rahmen</i>		
<i>Position</i>		
<i>dissoziiert / assoziiert</i>		
<i>Proportionen</i>		
<i>Dimensionen</i>		
<i>Singular / Plural</i>		

<i>auditiv:</i>	<i>Erinnerung 1</i>	<i>Erinnerung 2</i>
<i>Position</i>		
<i>Tonlage</i>		
<i>Tonalität</i>		
<i>Melodie</i>		
<i>Modulation</i>		
<i>Lautstärke</i>		
<i>Geschwindigkeit</i>		
<i>Rhythmus</i>		
<i>Dauer</i>		
<i>Mono / Stereo</i>		

<i>kinästhetisch:</i>	<i>Erinnerung 1</i>	<i>Erinnerung 2</i>
<i>Qualität/Form/Farbe</i>		
<i>Intensität</i>		
<i>Position</i>		
<i>Bewegung</i>		
<i>Richtung</i>		
<i>Geschwindigkeit</i>		
<i>Dauer</i>		

AUF EINEN BERG ZU STEIGEN, BEDEUTET DEN HORIZONT ZU SEHEN

Wenn Sie sich die Eintragungen auf Ihrem Arbeitsblatt nochmals ansehen, kann es sein, dass Sie vielleicht eine Erinnerung *beschrieben* haben, die für Sie weniger angenehm gewesen ist. Möglicherweise haben Sie bei den Submodalitäten Adjektive oder Adverbien benutzt, deren Essenz eher un-guter Natur ist. So kann es sein, dass die Farben in der bildlichen/filmischen Erinnerung besonders bedrohlich auf Sie wirken. Oder die Größe des Bildes mutet auf Sie in der Nachbetrachtung eher verstörend denn beruhigend an. Auch kann es sein, dass die auditiven Repräsentationen als sehr belästigend empfunden werden, da sie Ihrerseits vielleicht zu schrill oder zu laut empfunden werden.

Wie bei den guten oder auch angenehmen Erinnerungen in unserem Leben, so werden auch die weniger schönen Begebenheiten durch unser Gehirn mittels emotionaler Muster gespeichert. Diese Muster spiegeln sich dann in den Submodalitäten wider.

Nehmen wir doch einmal an, dass durch das Verändern der einmal wahrgenommenen Eigenschaften sich auch zeitgleich die Einstellung zu der gesamten Angelegenheit neu ausrichten würde. Es ist wie bei dem Beispiel mit dem versalzten Essen. Die einst negative Erfahrung kann revidiert werden, indem wir uns aktiv daran begeben, die Ursache nicht bei dem Salz an sich zu suchen, sondern bei der zugegebenen Menge. Denn das Salz ist ja nicht von alleine in den Topf gehüpft. Das bedeutet aber doch auch, dass wir uns schon im Vorfeld vorstellen können, dass das Essen durchaus auch sehr gut schmecken kann. Wir sind doch in der Lage, uns auszumalen, wie eine sehr schmackhafte Speise herrlich angerichtet vor uns auf dem Tisch steht. Wir können doch gedanklich riechen, wie der Duft dieses Essens in

unsere Nase steigt oder wie ein Steak zart und saftig auf unserer Zunge zergeht. Das alles eben perfekt gewürzt – also nicht versalzen. Alleine bei diesen Gedanken würde wahrscheinlich die Motivation wieder entstehen, das Gericht erneut nachzukochen.

JE NACHDEM, WELCHEN ZUSTAND ES ZU ERREICHEN GILT, KÖNNEN WIR ALSO DURCH DAS INTENSIVIEREN ODER ABSCHWÄCHEN VON EMOTIONALEN ZUSTÄNDEN ÄNGSTE NEHMEN UND DIE LUST AUF EINE ERNEUTE ERFAHRUNG STEIGERN.

Dabei bedienen wir uns einer weiteren sehr wichtigen Erkenntnis:

Wir können uns bei der Erinnerung an ein Geschehnis oder auch während der Vorstellung an etwas Zukünftiges aus verschiedenen Perspektiven nähern. Ich sage bewusst „wir“. Denn jeder Mensch ist in der Lage, sich in Gedanken in ein Ereignis direkt hineinzubegeben oder es eher von einer äußeren Warte zu beobachten. So kennen Sie das eventuell aus Ihrem Traumerleben, wo dieses Phänomen sehr häufig beschrieben wird.

Diese Wahrnehmungspositionen bezeichnen wir auch als **assoziiert** oder **dissoziiert**. Solche Verhaltensmuster sind alles andere als angeboren. Wir trainieren im Laufe unserer Kindheit und Jugend sehr gezielt, unterschiedliche Rollen und Positionen einzunehmen. Zu meiner Zeit haben sich Jungs gerne mit einer Luftgitarre auf einer imaginären Bühne gesehen. Hier hätten wir also eine assoziierte Situation – wir wurden zu Pop- oder Rockstars.

Übrigens: Auch wir als erwachsene Menschen üben bisweilen immer wieder das Einnehmen verschiedener Rollen. Gerade im therapeutischen

Kontext wird viel mit dem Wechsel von Standpunkten gearbeitet. Auch hier geht es darum – wie beim Kinder- und Jugendcoaching –, dass durch das erneute Hineinversetzen oder das Entfernen von einem emotional gespeicherten Ereignis der Blickwinkel neu austariert wird.

Beide Zustände haben sowohl Vor- als auch Nachteile. Es kommt eben immer darauf an, welchen Typ Menschen Sie vor sich haben.

Menschen können es lieben, voll und ganz in einem Ereignis zu sein. Mit allen Sinnen (hier ist wieder unser VAKOG-System) hören, schmecken, riechen oder fühlen sie beispielsweise die Belobigung durch den Chef vor den Kollegen. Keine Frage: Eine solche Situation kann sehr angenehm und im Nachhinein auch noch sehr motivierend sein.

Die gleiche Konstellation kann für einen der Kollegen aber schon wieder ganz anders aussehen, wenn der Chef nach der Belobigung des einen diesen wegen angeblich schlechter Leistungen vor versammelter Mannschaft niedermacht. Die sich darauf aufbauenden Emotionen dürften eher ungunstiger Natur sein.

Gerade das aber erleben Kinder, Schüler und Studenten jeden Tag. Möglicherweise widerfahren ihnen solche Erlebnisse sogar mehrfach. Sie können sich sicherlich vorstellen, dass der Anreiz, sich zu verbessern oder zu ändern, alles andere als positiv zu bewerten ist.

Wenn wir also in unseren Coachings hergehen und eben diese Menschen in einen dissoziierten Zustand bringen, ist es leichter möglich, die innere Einstellung zu dem Geschehnis zu verändern. Wie ein Zuschauer oder Zuhörer kann die Sache von außen betrachtet werden. Negative Gefühle werden anders gewichtet und stehen einer Neubewertung nicht mehr im Wege.

Das zu erreichen mag auch bedeuten, dass ein Ereignis von oben betrachtet wird – weit entfernt, aus der Höhe.

Manchmal ist es eben besser, die Perspektive eines Adlers einzunehmen um den weiten Horizont wieder vor Augen zu haben.

"ALLE SPRACHE IST BEZEICHNUNG DER GEDANKEN"

Diese von dem deutschen Philosophen Immanuel Kant getätigte – und wie ich finde –völlig zutreffende Aussage hat es gleich unter mehreren Aspekten in sich. Einerseits bildet die Sprache einen wichtigen und wertvollen Ansatz für uns als IPE-Kinder- und Jugendcoach. Neben unseren Beobachtungen erlaubt sie uns, einen Einblick in die gedankliche Welt des Klienten zu erhalten. Mit gezielten Fragen können wir zudem herausfinden, was beispielsweise lediglich durch die unmittelbare Umgebung des Kindes gespiegelt wird und somit nicht oder nur wenig zu dem eigentlichen Weltbild des jungen Menschen gehört.

Andererseits verfügen wir über die Sprachebene einen wundervollen Ansatz, den Coachee in einen, der aus seiner Sicht gewollten Seinszustände zu bringen. Was hier so simpel rüberkommt, ist tatsächlich einer der wirkungsvollsten Schalter überhaupt.

Aber – und das soll hier ganz klar betont werden – geht es dabei um den sogenannten inneren Dialog. Dieses Zwiegespräch zwischen Pro- und Antagonist ist absolut bezeichnend für das Tun eines Menschen. Wenn Sie sich also dabei ertappen sollten, wie Sie beispielsweise bei der Hausarbeit oder bei monotonen Abläufen im Büro oder beim Autofahren ein Zwiegespräch mit sich selbst führen, so möchte ich Sie ermuntern, diesem einmal mit voller Aufmerksamkeit zu folgen. Wo waren Ihre Gedanken in diesem Augenblick? Welcher Teil in Ihnen hat was gerade gesagt? Wo fließen Ihre Gedanken hin? Diese Betrachtungen sind sehr aufschlussreich. Sie helfen Ihnen dabei, eine konkrete *Standortbestimmung* vorzunehmen.

Wenn auch nicht bis ins kleinste Teil erforscht, so scheint die schon geschilderte Erkenntnis, dass das menschliche Gehirn mittels Emotionen und Sachverhalten die Beziehung zu einem Gegenstand abspeichert, als gesichert. Wenn Sie sich also mit einer bestimmten Sache auseinandersetzen,

haben Sie – auch wenn Sie es gar nicht so richtig mitbekommen haben – schon eine Beziehung hierzu aufgebaut. In diesem Moment sind Sie assoziiert. Hierbei ist es zunächst völlig unwichtig, welcher Art Ihr Standpunkt zu der Begebenheit ist. Auch wenn Sie (innerlich) sagen: „Ich will dieses oder jenes nicht!“, haben Sie eine emotionale Bindung.

Weil die in dieser etwas abstrakten Beschreibung erwähnte Beziehung wahrscheinlich nicht von langer Dauer sein wird, lade ich Sie nun ein, einmal ein weiteres kleines Experiment zu starten. Um das Ergebnis anschaulicher zu gestalten, ist es hilfreich, wenn Sie sich mit einem Stift und einem Blatt Papier ausrüsten.

Das Thema lautet: Kaufentscheidungen.

- Überlegen Sie einmal, was Sie in der Vergangenheit Schönes für sich gekauft haben. Egal, was es gewesen sein könnte.
- Notieren Sie nun drei Gründe, die gegen diesen Kauf gesprochen haben.
- Als Nächstes schreiben Sie bitte drei Gründe auf, die **für** den Kauf gesprochen haben.

Nun kommen wir zur Auswertung. Wenn Sie sich Ihre jeweiligen Gründe einmal anschauen, dann werden sie wahrscheinlich Folgendes feststellen:

Die Argumente, die gegen den Kauf gesprochen haben, sind meist rationaler Natur. Die anderen haben in aller Regel eine emotionale Komponente oder führen im Weiteren zu einem entsprechenden Gefühl. Schauen Sie sich also Ihre Liste dahingehend genau an.

Fazit:

Menschen handeln immer aus einem Beweggrund heraus. Dieser ist durchweg immer mit einer Emotion verbunden. Wir tun Dinge, die uns auf irgendeine Art emotional berühren. In diesem Zusammenhang sprechen wir von der sogenannten **intrinsic Motivation**. Sie umschreibt letztlich das Bestreben des Menschen nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Ja, und auch das Vermeiden von bestimmten Zuständen oder das Ausweichen in Bezug auf eine gewisse Situation gehören dazu.

Intrinsisch bedeutet also assoziiert zu sein. Lediglich eine assoziierte Sprache oder Formulierung lässt uns in der Sache sein. Sie aktiviert unser Denken und damit unser Handeln. Daher ist es für uns als Kinder- und Jugendcoaches so wichtig, dass wir unsere jungen Klienten dazu anregen, assoziiert zu sprechen. Ich nenne es auch manchmal: *das Sprechen und Argumentieren aus der Mitte heraus*. Auf diese Weise können Kinder den Ansatz des Intrinsischen einfacher nachvollziehen.

Man kann mich mal

Vielleicht kennen Sie folgende oder eine vergleichbare Situation:

Der Sohnmann kommt nach Hause und berichtet, dass er in der Französischarbeit wieder einmal eine Fünf geschrieben habe. Eltern stehen aus gutem Grund einem solchen Sachverhalt nicht gerade wohlgestimmt gegenüber. Meist aber versuchen sie eine diplomatische Lösung zu erzielen und fragen nach, wie sich denn der Nachwuchs seine weitere Französischkarriere vorstellen könne? Oder etwas präziser: „Was gedenkst du zu tun, um diesem Missstand Einhalt zu gebieten?“ Eine der beliebtesten Antworten auf derlei Fragen ist: „Man kann sich ja mal etwas mehr anstrengen“, oder „Man müsste mal besser für das Fach lernen“.

Ich gebe Ihnen Brief und Siegel, dass unser Beispielsohn alles andere machen wird, als seinen Worten auch Taten folgen zu lassen, die seine Französischkenntnisse auf Vordermann bringen werden. Ist erstmal ein gewisser zeitlicher Abstand zu dem Ereignis der schlechten Benotung eingetreten, verlieren alle guten Vorhaben an Kraft. Ich nenne das auch gerne den Silvestereffekt.

Dabei meint der junge Mann das gar nicht böse. Was hier schief läuft, ist die mentale Einstellung, die einen maßgeblichen Einfluss auf unser aller Handeln hat. Sofern eine Ausspruch mit dem Pronomen „man“ verbunden wird, kann alles mögliche gemeint sein, nur am wenigsten der Aussagende selbst.

„Man“ steht für irgendjemanden oder irgendetwas. Formulierungen mit „man“ sind ein eindeutiges Zeichen dafür, dass der Wortführer sich in einem dissoziierten Zustand zur inhaltlichen Aussage des Gesprochenen

befindet. Dissoziiert zu sein bedeutet aber auch, dass eine konkrete Handlung nicht oder bestenfalls unzureichend erfolgen wird. Wie auch? MAN möchte es ja eigentlich auch gar nicht.

Wenn aus dem Pronomen „man“ ein „ich“ wird, sieht die Lage schon ganz anders aus. „Ich muss mich mehr anstrengen, um XY auch zu erreichen.“ „Ich werde mich intensiver auf die Prüfungen vorbereiten, damit ich bessere Ergebnisse erlange.“

Erst wenn wir im Ich-Modus kommunizieren – und das trifft auch auf den inneren Dialog zu –, dann bekommen unsere Gedanken eine emotionale Färbung, von der wir un- und bewusst spüren, dass wir in eine Handlung kommen müssen.

Probieren Sie es doch einfach mal aus. Hören Sie sich selbst und anderen einen ganzen Tag lang sehr aufmerksam zu. Versuchen Sie die Häufigkeit des Wortes „man“ in ihrem eigenen Sprachgebrauch zu erfassen. Stellen Sie sich selbst die Frage, ob sie die Aussage, die Sie mit dem Man-Satz verbunden haben, auch wirklich ernst meinen. Wenn nicht, ist alles im grünen Bereich, denn Sie haben ja dann bewusst eine dissoziierte oder eine allgemeingültige Bemerkung getätigt. Falls doch, versuchen Sie die Aussage mit „ich“ zu formulieren“ und spüren Sie die damit einhergehende Kraft, die die Korrektur mit sich bringt.

ICH WÜNSCHE MIR EINEN PALAST ALS ZWEITWOHNUNG

Wenn wir im Ich-Modus kommunizieren, hat dies einen weiteren Vorteil: Es bedeutet zentriert oder bei sich selber zu sein. Wenn jemand (oder man) über die Formulierung anzeigt, dass seine Aussage mit seiner Person kongruent ist, bewerten dies die Zuhörer meist auch als authentisch. Denn wir haben in unserer Entwicklung die Erfahrung machen dürfen, dass glaubwürdige Aussagen mit Sicherheit auch eine entsprechende Handlung zur Konsequenz haben.

Bei sich selber zu sein, ist also schon ein probates Mittel, um Kindern und Jugendlichen eine Unterstützung mit auf den Weg zu geben. In unseren Coachings trainieren wir diese Art der Formulierung regelmäßig. Spielerisch wird dabei das „Man“ zum „Ich“.

Wenn Sie sich das letzte Kapitel erlesen haben, mag bei Ihnen vielleicht der Eindruck entstanden sein, dass ein assoziiertes Denken und Reden die Tendenz zum sogenannten positivem Denken beinhaltet. „Ich werde erreichen ...“, „Ich mache besser ...“ oder „Ich schaffe ...“ sind Aussagen, die einerseits eine Generalisierung hin zum Allgemeinen verhindern. Andererseits aber meldet sich bei vielen Menschen das Verstandesbewusstsein und hebt, bildlich gesprochen, den mahnenden Finger. „Du hast doch schon diese oder jene Erfahrung gemacht. Daher kann das gar nicht funktionieren!“ Der Modus, der dabei gleichermaßen bei jung und alt verläuft, ist, dass wir aufgrund unserer Erfahrungswerte versuchen, alle möglichen Gründe zu finden, die uns vor einer Neuausrichtung des inneren Kompasses abhalten sollen.

Jene Essenzen aber, die wir aufgrund oder wegen bestimmter Handlungen und Denkmuster erfahren haben, leisten sich viel zu oft den Luxus, an dem Realen, an dem Machbaren vorbeizugehen. Mit anderen Worten: Positives Denken beeinflusst unsere mentale Einstellung und ist damit ein

machtvolles Tool, um Ziele zu erreichen. Es ist aber ebenso unzuverlässig, wenn unsere Absichten offenkundig mit dem Erreichbaren in keins-ter Weise konform gehen. Viel mehr noch: Die aus solchen Zielvorgaben bestehende, angeblich positive Denke führt schnell zur Resignation und Enttäuschung.

Ein Beispiel:

Positives Denken ist schlichtweg gefährlich, wenn ich eine Körpergröße von 1,50 Metern, ein Holzbein und auch noch ein Glasauge habe und den-noch die gedankliche Absicht verfolge, Pilot bei einer Passagierairline zu werden. Dies wird sicherlich mit der Erfahrung verbunden werden, dieses Ziel niemals zu erreichen.

Aber – und das möchte ich hier deutlich betonen – positives Denken ist ebenso motivierend und bestärkend, wenn ich dies im Rahmen meiner Fähigkeiten vollziehe. Bei angenommenen gleichen körperlichen Voraussetzungen und dem Wissen um gute sprachliche Fähigkeiten und einer eingehenden Stimme ist der Beruf des Radiomoderators ein gedankliches Ziel, das nicht nur erstrebenswert, sondern mindestens ebenso erfüllend sein kann.

Positives Denken im Sinne eines IPE-Coachings bedeutet also, dass zu-nächst die eigenen Potenziale erkannt, ausgebaut und genutzt werden. Mit einer solch ressourcenreichen Auffassungsgabe ist der nächste Schritt „auf etwas hin“ und nicht „von etwas weg“ zu denken. Ein klar definierter Rahmen bestimmt die zukünftige Vorgehensweise des Klienten und nicht das Bauen von gedanklichen Palästen oder Luftschlössern.

EISBERGE, DIE IM WASSER TREIBEN

Seine Gedanken auf ein klar definiertes und realistisches Ziel auszurichten, ist also alles andere als unbegründbare Theorie. Im Grunde benutzen alle Menschen ihre innere Vorstellungskraft, ohne sich dessen tatsächlich immer BEWUSST zu sein.

In meinem Bekanntenkreis ist ein junger Mann, der sich über einen längeren Zeitraum wünschte, in unmittelbarer Nähe zu seinem Arbeitsplatz zu wohnen. Da er immer sehr früh zur Arbeit erscheinen musste, begründete sich sein Wunsch in dem Ansinnen, morgens etwas länger schlafen zu können. Zudem würde auch der Gebrauch des Autos wegfallen, was weitere Annehmlichkeiten mit sich brachte. Wie Sie vielleicht gerade bemerken, hat sich mein Bekannter eine sehr genaue Vorstellung dessen gemacht, was er gerne erreichen möchte. Ja, und auch die Ausschlussverfahren der ungewollten Parameter bezüglich seines Ansinnens haben dafür gesorgt, dass er immer klarer benennen konnte, was er wollte.

Es ist das zuvor erwähnte „Auf-etwas-hin-Denken“. Ganz wichtig ist jedoch auch die Tatsache, dass er innerhalb der zur Verfügung stehenden inneren wie äußeren Ressourcen dachte. Beispielsweise wäre der Bau eines eigenen Hauses in direkter Nachbarschaft seines Arbeitgebers undenkbar gewesen. Hätte er also diesen Gedanken weiterverfolgt, wäre er sicherlich mittel- oder langfristig einer herben Enttäuschung erlegen. Was einige Zeitgenossen gerne als Zufall bezeichnen, sollte sich nach circa knapp zwei Jahren verwirklichen. Über ein Onlineimmobilienportal fand er eine Wohnung, die nur wenige Meter von seiner heutigen Arbeitsstelle entfernt ist. Interessant hieran ist, dass man an dieser Stelle kaum Wohnungen vermuten würde.

Vielleicht werden Sie jetzt entgegenen, dass mein Bekannter aber doch auch hat tätig werden müssen. Schließlich musste er doch Immobilienanzeigen durchforsten, Wohnungen besichtigen oder selbst inserieren.

Was sollte das also mit einem zielorientiertem Denken zu tun haben?

Jede Menge! Hätte er seinen inneren Kompass nicht entsprechend *genordet*, wäre seine Suche sicherlich anders verlaufen.

Und ja: *Er hat handeln müssen. Das aber habe ich auch nie in Abrede gestellt. Und da ist ja gerade Gewinn für Kinder- und Jugendliche: Wir als IPE-Coaches bringen junge Menschen ins Handeln. Der Unterschied ist nur, dass sie es wesentlich früher lernen und trainieren als wir es üblicherweise kennen.*

Das positive Denken findet im Übrigen eine Entsprechung in der Hypnose. Dort unterscheidet man unter anderem zwischen einem negativen und einem positiven Halluzinieren. Beim negativen Halluzinieren wird dem Klienten suggeriert, dass er etwas nicht wahrnehmen oder benennen kann, obgleich sich das Objekt unmittelbar vor seinem Auge befindet. Das kann beispielsweise ein Stuhl oder auch der eigene Name sein. Umgekehrt verhält es sich mit der positiven Halluzination.

Wie auch bei der Hypnose, bewirken wir mit der Technik des positiven Denkens, dass sich das Unterbewusstsein des Coachees mit Dingen beschäftigt, die es erlangen möchte. Hintergrund ist, dass bei der Beschäftigung mit diesen Vorstellungen diese aus dem Unbewussten in die bewusste Wahrnehmung übernommen werden.

Spiegelbildlich funktioniert dieser Prozess gleichermaßen. Auch wenn etwas als „nicht gewollt“ bewertet wird, beschäftigt sich der menschliche Verstand damit. Es wird bewusst. Aber warum sollten wir einen jungen Menschen in unseren Coachings mit Dingen behelligen, die er vermeiden möchte?

Wenn wir uns schon mit dem Unbewussten – dem wenig Fassbaren der menschlichen Psyche – beschäftigen, sollten wir wenigstens den Versuch unternehmen, dieses Phänomen etwas *greifbarer* zu machen.

Der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud (1856 – 1939) entwickelte in seiner allgemeinen Theorie der Persönlichkeit das sogenannte Eisbergmodell des Bewusstseins. Demnach kann das menschliche Bewusstsein mit einem im Meer schwimmenden Eisberg verglichen werden.

Seine Beobachtungen an seinen Patienten veranlassten ihn zu der Annahme, dass gerade einmal zwischen zehn und 20 Prozent des menschlichen Handelns eine bewusste Absicht zugrunde liegen – also rational gesteuert sind. Um bei dem Eisbergmodell zu bleiben, entspräche das der über dem Wasser liegenden und damit sichtbaren Spitze. Die verbleibenden 80 bis 90 Prozent befinden sich unter der Wasseroberfläche und sind somit *nicht sichtbar*. Damit steht der weitaus größere Teil für das Unterbewusstsein, in welchem beispielsweise Erbanlagen, Instinkte, traumatische Erlebnisse, Persönlichkeitsmerkmale, verdrängte Konflikte, Angst oder auch Lust eingeordnet werden. Dieser Teil aber hat einen großen, wenn nicht sogar den bestimmenden Einfluss auf das menschliche Handeln. Freud räumte also gründlich mit der bis dahin geltenden Meinung auf, dass alleine der Verstand – oder das, was dafür gehalten wurde – alle unsere Tätigkeiten und Denkprozesse bestimmen würde. Auch wenn das Eisbergmodell im Laufe der Jahrzehnte einige Änderungen oder auch Ergänzungen erfahren hat, so ist die Kernaussage nach wie vor gültig. Viel mehr noch: Jüngere Forschungen lassen sogar den Schluss zu, dass nahezu alle (bis zu 100 Prozent) unserer Aktivitäten ihre Beeinflussung durch das Unterbewusstsein erfahren haben. Und das meist schon mehrere Sekunden, bevor wir es bewusst oder verstandesmäßig erfassen können.¹³

Bevor wir uns nun den Vorgängen zu nähern versuchen, wie wir Menschen denn eigentlich unsere Welt bewusst oder auch unbewusst

¹³ Die wissenschaftliche Diskussion über das Unbewusste wurde in den letzten beiden Jahrzehnten vor allem von den empirischen neurowissenschaftlichen Studien von Antonio Damasio sowie durch neurobiologische Forschungsergebnisse, die durch die neuen bildgebenden Verfahren in der Hirnforschung möglich wurden, wiederbelebt. Dabei erfahren die tiefenpsychologischen Annahmen über die Bedeutung unbewusster Prozesse für das menschliche Erleben und Verhalten eine starke Aufwertung. Der von Freud ursprünglich angestrebte biologische Zugang zum Unbewussten wird jetzt durch die bildgebenden Verfahren möglich. So formulieren führende Neurowissenschaftler in einem gemeinsamen Manifest: „Wir haben herausgefunden, dass im menschlichen Gehirn neuronale Prozesse und bewusst erlebte geistig-psychische Zustände aufs Engste miteinander zusammenhängen und unbewusste Prozesse bewussten in bestimmter Weise vorausgehen.“ [Quelle: „Elf führende Neurowissenschaftler über Gegenwart und Zukunft der Hirnforschung“ Erschienen in: Gehirn & Geist, 6/2004]

wahrnehmen, lassen Sie mich noch eine allgemeine Aussage zum Thema Unterbewusstsein anschließen.

Bis heute versucht die Gehirn- und Kognitionsforschung vornehmlich das Unterbewusstsein auch lokal im menschlichen Gehirn zu verorten. Und in der Tat lassen manche bildgebende Erkenntnisse darauf schließen, dass bei vielen unbewussten Prozessen bestimmte Regionen des Gehirns immer wieder beteiligt sind. Aber schlussendlich können wir nicht mit Gewissheit sagen, dass das Unterbewusstsein oder auch das Unbewusste lediglich eine funktionale Einheit des Gehirns ist.

Der Wille, das Unbewusste besser verstehen und lokalisieren zu wollen, zeigt sich schon alleine im Sprachgebrauch. Angesprochen auf eine nicht bewusste Handlung sagen eben die meisten Menschen: „Das habe ich unbewusst gemacht“. Kaum einer würde behaupten: „Das habe ich unterbewusst gemacht“.

Wenn ich also in meinen Seminaren auf das Unterbewusstsein zu sprechen komme und das mit unseren Methoden des IPE-Kinder- und Jugendcoachings in Bezug bringe, verbinde ich das gerne mit der von dem US-amerikanischen Psychiater Herbert Stack Sullivan (1892- 1949)¹⁴ entwickelten Interpersonalen Theorie. Diese baut auf den Erkenntnissen des Freudschen Eisbergmodells auf und setzt zudem auf die menschliche Entwicklung in Bezug zu seiner Umwelt. Nach Sullivan entwickelt sich eine Persönlichkeit aus den zwischenmenschlichen (interpersonalen) Beziehungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens erfährt. Dabei spielen die jeweiligen kulturellen Faktoren des Individuums zu seiner Umgebung eine erhebliche Rolle. Und obgleich die Entwicklung eines Menschen auch von biologischen Gegebenheiten abhängt, werden deren markante Unterscheidungsmerkmale von den individuellen, interpersonalen Erfahrungen manifestiert.

¹⁴ Herbert Stack Sullivan war Vertreter der sogenannten Neopsychoanalyse. Diese stellt eine Weiterentwicklung der Psychoanalyse nach Sigmund Freud dar, welche sich schon der Individualpsychologie annäherte.

Wenn wir uns diese Ausformung des Unbewussten als bedeutenden Teil des menschlichen Individuums verinnerlichen, wird noch besser verständlich, warum ein Mensch beispielsweise bevorzugt den kinästhetischen Repräsentationskanal für seine Wahrnehmung nutzt und ein anderer eher den visuellen.

Soweit also unser kleiner Ausflug in die Psychoanalyse. Wie Sie sich denken können, ist das ein Wissensgebiet, was ganze Bibliotheken zu füllen vermag. Für unsere Betrachtung der Wahrnehmung soll das zunächst reichen. Denn ich möchte mit Ihnen nunmehr der spannenden Frage nachgehen, warum es so bedeutend ist, sich auf das Gewollte hin zu konzentrieren und das Ungewollte zu vermeiden?

Jede Auseinandersetzung mit einem Wunsch – sei er positiv oder negativ – findet eine Entsprechung in unserem Unterbewusstsein. Ausgehend von unseren Erkenntnissen der Interpersonalen Theorie haben wir gelernt, alles was uns begegnet – materiell oder auch immateriell – in eine Beziehung zu setzen. Diese Bezugnahme erfolgt aufgrund unserer ureigensten Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Leben gesammelt haben und uns zu dem haben werden lassen, die wir heute sind. Damit löst **jede** bewusste Auseinandersetzung mit einem Thema auch eine unbewusste Entsprechung aus. Daher ist auch die Aussage eines Schülers, dass er keine Fünf mehr in Mathematik haben möchte, so entscheidend. Denn er beschäftigt damit sein Unterbewusstsein mit einer negativen Erfahrung, die er ja schon gemacht hat. Negative Erlebnisse aber repräsentieren sofort auch eine entsprechende Emotion. Wenn Sie unter solchen Voraussetzungen lernen müssten, was glauben Sie, wie erfolgreich Sie den Lernprozess vollziehen würden?

Aus diesem Grund ist es so wichtig, bewusst auf das hin zu kommunizieren, was auch gewollt ist. Wir erreichen damit eine Auseinandersetzung des Unterbewusstseins mit einer positiv besetzten Entsprechung. Diese lässt dann den Schüler wiederum bewusst handeln. Erinnern möchte ich in diesem Zusammenhang nochmals daran, dass das Ziel einen realistischen Rahmen braucht, somit eine Erreichung auch möglich wird.

LASS DAS, DAFÜR BIST DU NOCH ZU KLEIN!

Ich persönlich finde ja, dass der menschliche Geist damit, seine Auffassungsgabe und die Fähigkeit Dinge zu verarbeiten, zu kombinieren oder zu filtern, das reinste Wunderwerk ist. Haben Sie sich einmal veranschaulicht, wie schnell Sie selbst sämtliche Informationen, die Sie über Ihre Sinnesorgane (VAKOG) aufnehmen und diese nahezu zeitgleich in eine bedeutende oder weniger bedeutende Relation setzen? Und wenn wir schon beim Stellen von Fragen sind: Haben Sie mal darüber sinniert, welche Instanz in Ihnen überhaupt darüber entscheidet, was wichtig oder weniger wichtig ist?

Die Antworten auf diese Fragen sind sehr aufschlussreich, will man die Wirkweisen des IPE-Coachings etwas besser verstehen.

Aus der Psychologie stammt der Begriff der selektiven Wahrnehmung. Sie sorgt dafür, dass bestimmte Aspekte unserer Umwelt wahrgenommen oder auch ausgeblendet werden. Für uns als Menschen ist das ein enorm wichtiger Vorgang. Wir erleben jeden Tag eine Unmenge an Informationen, die es gilt in irgendeiner Art zu verarbeiten. Um dabei unser Gehirn nicht zu überlasten, haben sich während unser aller Entwicklung die sogenannten kognitiven Filter ausgebildet. Diese gewinnen zunehmend ab einem Alter von circa sechs Jahren an Bedeutung. Wenn Sie so wollen, stehen diese Filter für einen Überlastungsschutz unserer geistigen Leistungsfähigkeit. Das Charmante daran ist, dass – und auch hier findet sich wieder der Bezug zur interpersonalen Beziehungserfahrung –, diese Instanzen eine höchst individuelle Färbung haben. Damit stehen sie für die ganz spezielle Wahrnehmung des Einzelnen von der Welt. Auf dieses Phänomen werden wir an anderer Stelle erneut zurückkommen.

Die selektive Wahrnehmung ist also das Bestreben unseres Gehirns, neue Informationen mit bereits vorhandenen Mustern abzugleichen und in Bezug zu setzen. Dieser unbewusste Prozess konzentriert sich dabei sehr stark an Argumenten, die unsere eigene Position unterstützen.

Kontraproduktive Informationen finden eine geringere Beachtung oder werden gar gänzlich ausgefiltert. Erwartungen, Erfahrungen, eigene Interessen oder Einstellungen sind dabei die beeinflussenden Faktoren.

Die selektive Wahrnehmung findet aber noch eine weitere, sehr interessante Ergänzung. In Zusammenhang mit verliebten Menschen wird gerne auch mal die rosarote Brille erwähnt, durch welche diejenigen Personen einander betrachten. Gemeint ist, dass offensichtliche Merkmale körperlicher oder persönlicher Ausprägung durch die Verliebten offensichtlich nicht wahrgenommen werden. Alle anderen Informationen werden zumindest zeitweise ausgeblendet oder bekommen eine sehr geringe Gewichtung. Die Frage, die sich daran anschließt, lautet also: Entscheiden wir überhaupt noch selber oder bestimmt unser Unterbewusstsein unsere Handlungsfähigkeit?

Machen wir doch dazu ein kleines Experiment:

Wenn Sie in ein Zimmer oder einen Raum kommen, welcher Ihnen zunächst unbekannt oder noch ein wenig fremd ist, dann schauen Sie sich in aller Ruhe um. Dabei merken Sie sich doch einfach mal ganz gezielt und bewusst einfach so ziemlich alle Ausstattungsmerkmale, die rot sind. Dazu gehören natürlich auch Dekorationsgegenstände, Bilder, Blumen, Farbtupfer, eben alles, was Sie entdecken können. Schließen Sie nun einfach die Augen und benennen Sie in rascher Abfolge zehn Dinge, die eine grüne Farbe enthalten. Ja richtig, grün! Nicht rot! Sie werden feststellen, dass das gar nicht so einfach ist. (Das funktioniert auch bei Räumen, die sie kennen. In diesem Fall wird das Ergebnis wahrscheinlich etwas ausgewogener sein, da Sie es ja gewohnt sind, sich in dieser Umgebung aufzuhalten.)

Erweitern wir unseren Test. Konzentrieren Sie sich in den folgenden zwei Tagen nur auf die Farbe Rot. Registrieren Sie bewusst alle Dinge, die Ihnen begegnen und eine rote Farbe haben – morgens im Bad, beim Frühstück, auf dem Weg zu Arbeit, während Ihrer Freizeitgestaltung usw.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie spätestens am zweiten Tag feststellen, dass Sie ohne größere Anstrengung – also unbewusst – auf Dinge achten, die rot sind. Vielleicht interpretieren Sie auch in manche Gegenstände die rote Farbe hinein, ohne dass diese es tatsächlich sind.

In nur wenigen Stunden haben Sie Ihre selektive Wahrnehmung trainiert. Aus verschiedenen Studien wissen wir, dass beispielsweise schwangere Frauen vermehrt werdende Mütter in ihrer Umgebung wahrnehmen. Wer sich intensiv mit der Neuanschaffung eines Autos beschäftigt und dabei gezielt nach einer bestimmten Marke oder Modell sucht, weiß zu berichten, dass ihm vergleichbare PKWs im öffentlichen Straßenverkehr vermehrt auffallen. Ja, es scheint fast so, dass die Modelle der Mitbewerber nur noch eine untergeordnete Rolle einnehmen.

Funktioniert das auch umgekehrt? Was passiert, wenn wir uns auf etwas ausrichten, was es auf jeden Fall zu vermeiden gilt?

Ändern wir also unsere Versuchsanordnung: Versuchen Sie doch mal zwei Tage lang intensiv darauf zu achten, all das, was eine rote Farbe beinhaltet, zu ignorieren. Ziel ist es, dass Sie an den jeweiligen Abenden nicht einen Gegenstand benennen können, der rot gefärbt gewesen ist.

Sie werden höchstwahrscheinlich erleben, dass Sie mindestens ebenso intensiv jene Erfahrungen sammeln werden, wie bei dem ersten Test. Ihre Welt wird rot und röter.

Das, was wir hier erleben, beruht auf den schon benannten kognitiven Filtern. Diese haben einfach ihre Schwierigkeiten mit Negierungen. Die Information „keine rote Farbe bitte“ löst zwar den Versuch einer Vergleichszuordnung aus, scheitert aber an der mangelnden Repräsentation im Unterbewusstsein. Denn wir werden ja vom Kindesalter an darauf trainiert, dass das Rot beispielsweise ein Gefahrenhinweis ist. Später wird diese Farbe mit dem Symbol der Liebe oder des pulsierenden Lebens verbunden. Die Entsprechung, die im Unterbewusstsein verankert ist, ist also die rote Farbe unter Ausschluss der ausgesprochenen Verneinung.

Jetzt fällt es schon viel leichter zu verstehen, warum es beispielsweise so schwierig sein kann, mit dem Rauchen aufzuhören, das Essen von dick machenden Speisen zu vermeiden oder eben auch keine Fünf mehr in Mathematik schreiben zu wollen. Je eher sich Kinder darauf fokussieren, keine schlechten Benotungen mehr zu erhalten, auf dem Schulweg nicht schon wieder von Mitschülern gehänselt oder gar geschlagen zu werden, desto

eher wird sich das Unterbewusstsein der Betroffenen genau damit auseinandersetzen. Die Folgen sind hinlänglich bekannt. Gerade von Kindern, die sich häufig in der Opferrolle sehen, wissen wir, dass sie statistisch betrachtet auch häufiger mit Übergriffen konfrontiert werden.

Die Gedanken in die „falsche“ Richtung zu lenken kostet also Energie, raubt die Motivation und bringt Frust, da negative gedankliche Beschäftigungen im wahrsten Wortsinne Energiefresser sind.

- *Ein wesentliches Element des IPE-Coachings ist also das Trainieren eines positiven Denkens hin zu wirklich erreichbaren Zielen.*

Vielleicht wissen Sie noch um die zuvor gestellte Frage, ob wir Menschen rein verstandesmäßig gesteuerte Wesen sind. Eine schlussendliche und damit allgemeingültige Antwort kann selbst die Wissenschaft bis heute nicht liefern. Wesentlich für uns als Kinder- und Jugendcoaches ist aber die Erkenntnis, dass gerade junge Menschen ihre kognitiven Filter gerade erst entwickeln. Sie sind neugierig und wissensdurstig. Eine wunderbare Eigenschaft des Gehirns, die übrigens bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

Die Ausprägung der Filter dauert ungefähr bis zum 28. Lebensjahr. Dabei speichert das Unterbewusstsein unentwegt. Wie ein Schwamm oder Karteikartenschränkchen werden Erfahrungen und Aussagen gesammelt, abgelegt UND ENSTSPRECHEND BEWERTET.

Neulich habe ich einen kleinen Jungen kennengelernt, der mir auf Nachfrage mitteilte, dass sein Name „LASS DAS“ wäre.

Es ist erschreckend: Bis zu unserem 18. Lebensjahr hört ein junger Mensch, dass er verschiedene Dinge nicht schaffen würde, weil er nicht gut genug oder zu klein sei. Um hier richtig verstanden zu werden: Es geht nicht um beschränkende Anweisungen, die dem Kindeswohl dienen und es davor behüten sollen, dass ihm körperlicher oder seelischer Schaden zuteil wird.

Die unbewusste Verankerung aber, die die verbleibenden verneinenden Aussagen bei einem jungen Geist ausrichten, bewirkt eine tiefe und dauerhafte Verunsicherung. Durch die Repetition, dass wir etwas nicht aus diesem oder jenem Grund schaffen können, fokussiert sich das Unterbewusstsein exakt auf diesen Umstand.

EINE STEIRISCHE EICHE WIRD ZUM GOVERNATOR

„Ich will der bestgebaute Mann der Welt sein!“, lautete die Aussage eines circa 13-jährigen Jungen, der zu diesem Zeitpunkt in jeglicher Hinsicht alles andere als kräftig gewesen ist. Eher das Gegenteil war der Fall. Der jüngste Sohn von Gustav und Aurelia Schwarzenegger war zu seiner Kindheit so dünn, dass er wegen seines Körperbaus manche Hänselei über sich ergehen lassen musste. Vielleicht war gerade das der Grund, warum sich Arnold Alois im Keller des Hauses eine Hantelbank zimmerte und anfang zu trainieren. Klein-Arnie war mit einem starken Willen gesegnet und mit Eltern, die ihn darin bestärkten.

Mit gerade einmal 20 Jahren und 102 kg Lebendgewicht wurde Arnold Schwarzenegger zum jüngsten Mister Universum überhaupt gekürt. Noch weitere vier Mal sollte er diesen Titel für sich beanspruchen können. Doch das alleine reichte ihm nicht. Schon früh entwickelte er den Wunsch, zu einem der besten Schauspieler der Welt werden zu wollen. Und so zog die „steirische Eiche“, wie er damals betitelt wurde, mit 21 Jahren in die USA. Arnold Schwarzenegger wollte seinen amerikanischen Traum leben. Er wusste, um in Hollywood erfolgreich zu sein, bedurfte es eines entsprechenden Auftretens und einflussreicher Fürsprecher. Eines Tages wurde der damalige Starfotograf Robert Mapplethorpe auf ihn aufmerksam. Der „Steierbube“ wurde quasi über Nacht bekannt und avancierte zum „Hercules von New York“. Erste kleinere Filmrollen sollten bald folgen. Um die Zeit bis zu seinem Durchbruch zu überbrücken, trainierte Schwarzenegger weiterhin hart, arbeitete in der Immobilienbranche und schrieb Bücher. Seine Bemühungen wurden mit Erfolg belohnt. Zahlreiche Actionfilme begeisterten die Kinobesucher und brachten ihm den Spitznamen „Terminator“ ein.

Aber auch das sollte für Schwarzenegger nicht reichen. Er wollte sich politisch engagieren. Da er als Einwanderer per Gesetz nicht das höchste politische Amt bekleiden konnte, wollte er es wenigstens zum Gouver-

neur in Kalifornien schaffen. Im Oktober 2003 war es dann soweit. Der „Governator“, wie er fortan genannt wurde (ein Wortspiel aus „Terminator“ und Gouverneur), war an seinem Ziel angekommen.

Auf die Frage, wie er das alles geschafft, woher er diesen unbeugsamen Willen zum Erfolg hergenommen habe, antwortete er, dass er bei allen seinen Wunschzielen, bei seinen Vorhaben und Planungen immer eine Stimme im Kopf gehabt hätte. Es war die Stimme seiner Mutter Aurelia, die ihm als Kind immer wieder sagte: „Arni, du schaffst das – alles, was du dir auch vornimmst, wirst du auch erreichen. Du bist fantastisch, mein Sohn und du wirst alles erlangen, was du willst!“

Schwarzenegger fügte hinzu: „Ich kann nichts dafür. Diese Stimme ist halt da und so konnte ich gar nicht anders.“

Schwarzenegger ist ein Paradebeispiel für positives und zielgerichtetes Denken. Wie er auch, so haben bis heute viele Menschen eine nahezu überirdische Karriere eingeschlagen, die in der Weltgeschichte leuchtende Spuren hinterlassen hat.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, Heranwachsenden immer wieder eine positive Bestätigung zu geben. Sie erfahren hierdurch, dass sie wertvoll sind, dass sie sich Dinge vornehmen können, die zunächst unerreichbar zu sein scheinen und dass sie eben diese Ziele auch erreichen können.

"DU SCHAFFST DAS!", IST EIN WIRKUNGS-
VOLLES VITAMIN FÜR DAS UNTERBEWUSSTSEIN.

Lassen Sie uns hier nochmals kurz auf die richtige Zielsetzung – also den geeigneten Rahmen – eines Vorhabens zu sprechen kommen. Ziele zu haben ist für Menschen jeden Alters eine der Grundvoraussetzungen, um einen Weg überhaupt zu beschreiten. Aber, sie bedürfen einer realistischen – einer erreichbaren – Definition. Es macht wenig Sinn, wenn Sie einem mittelmäßigen Schüler sagen, dass er in zwei bis drei Tagen die besten Bewertungen der gesamten Schule erhalten werde.

Um sich die Wirkmechanismen der selektiven Wahrnehmung zu nutze zu machen, ist es wichtig, das Ziel genau zu definieren. Und eine solche Definition setzt weiter voraus, dass Sie den Schüler dazu bringen, sich auf das zu fokussieren, was er will und nicht, was er NICHT will.

Sie können es ein wenig mit dem Beginn einer Flugreise vergleichen. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einen Ticketschalter gehen, um eine Reise zu buchen. Die einzige Angabe, die Sie machen ist, dass ihr Ziel nicht Australien lautet. Mit Sicherheit werden Sie von der freundlichen Dame am Schalter gefragt werden: „Geht es vielleicht etwas genauer?“

Daraufhin schränken Sie weiter ein, dass Sie ferner neben Australien auch nicht nach Polen wollen. Und auch jetzt werden Sie gewiss die Aufforderung erhalten, bitte exakter zu werden. Also schließen Sie auch noch die Schweiz aus.

Spätestens jetzt werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit gefragt werden, ob Sie überhaupt zu verreisen gedenken?

Das mag etwas übertrieben sein. In unzähligen Gesprächen mit meinen Klienten erlebe ich jedoch genau das. Sofern wir uns immer nur damit beschäftigen, was es zu vermeiden gilt, sollten wir uns nicht wundern, wenn wir das eigentlich Gewollte auch nicht erreichen. Unser Unterbewusstsein fokussiert sich auf das Nicht-Wollen. Sie können also Ihre Koffer wieder auspacken und genau da bleiben, wo Sie sich gerade befinden.

Ändern wir aber unsere Angaben am Ticketschalter, kann die Dame auch entsprechend reagieren. Nehmen wir also weiter an, dass wir unser Ziel mit eindeutigen Angaben versehen und sagen, dass wir am kommenden Mittwoch um 13:30 Uhr aus der Freiheitsstatue in New York blicken möchten. Dann erhalten wir unser passendes Flugticket. Mehr noch: Wir bekommen von der Servicekraft sicherlich noch den einen oder anderen Ratschlag, worauf es zu achten gilt, welcher Flug für unser Vorhaben der günstigste ist und werden mit weiterem Insiderwissen belohnt: „Stellen Sie sich rechtzeitig vor der Freiheitsstatue an, sonst ist die Warteschlange davor zu lang und Sie werden es nicht schaffen, um 13:30 Uhr dort oben zu sein.“

Was hier beispielhaft dargestellt ist, entspricht einer alten Managerweisheit, die da lautet: Erst, wenn ich weiß, was ich will, weiß ich auch, was ich brauche, um dorthin zu gelangen.

Wenn also eine Schülerin oder ein Schüler für sich verinnerlicht, dass er für das Gelingen einer Prüfung und gute Noten lernt, so ist der innere Antrieb ein anderer, als würde dasselbe Kind dafür üben, um nicht durchzufallen.

Betrachtet er sich als Opfer beispielsweise in Zusammenhang des großen Themas Mobbing, dann ist es besser sich als selbstbewusst und geliebt zu bewerten und in die Selbstverständlichkeit zu kommen, so in Ordnung zu sein, wie man ist.

Um den Schulweg von möglichen Belastungen zu befreien, ist eine Zielsetzung hin zu einem erlebnisreichen oder freudigen Tag unterstützend. Das kann mit entsprechenden bildhaften Vorstellungen beziehungsweise inneren Repräsentationen, die einen sicheren und positiven Schulweg darstellen, erreicht werden.

Übrigens: Erinnern Sie sich noch an das Training unserer selektiven Wahrnehmung? Wir haben in diesem Zusammenhang mit der Farbe Rot gearbeitet und das Ganze dann mittels Verneinung versucht umzukehren. Letzteres kann kaum gelingen und somit haben wir nun auch ein besseres Verständnis dafür entwickelt, weshalb es unter anderem so schwer sein kann, Nichtraucher zu werden.

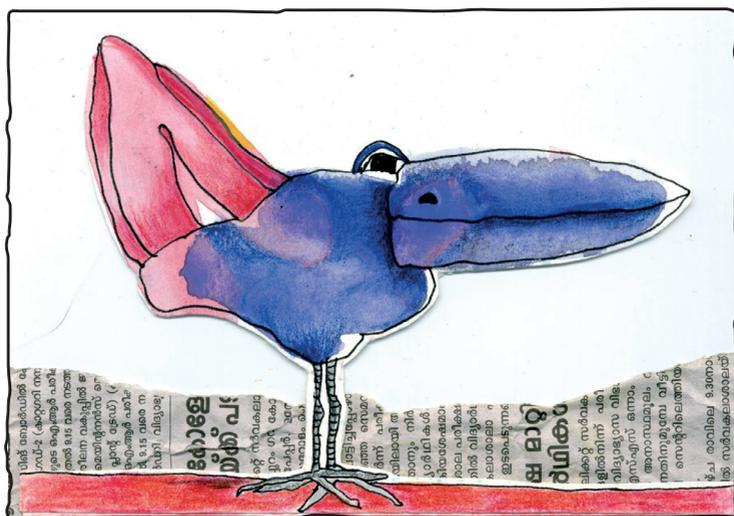
Auch hier können wir anfangen, uns diesen Prozess erheblich zu vereinfachen, indem wir das Ziel anders formulieren. So kann ich beispielsweise damit beginnen, frische und sauerstoffreiche Luft zu genießen, statt mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn ich abnehmen möchte, so kann ich mich auf das Gefühl körperlicher Gesundheit und Fitness einschwingen, statt abzunehmen oder nicht mehr zu essen.

Diese Zielformulierungen vereinfachen den Prozess. Die eigentliche Arbeit ersetzen Sie nicht, machen es aber erheblich leichter.

NICHT VON DEINER WELT

Wir haben uns gerade sehr intensiv mit dem Unterbewusstsein beschäftigt und betrachtet, wie es auf Grundlage von Freuds oder Sullivans Theorien von außen kommende Informationen zu bewerten vermag. Dabei ist erneut erwähnenswert, dass wir alle Informationen sammeln, um diese in einem späteren Erleben einander abzugleichen. Übrigens, die meisten sogenannten Glaubenssätze entstehen in der Spanne zwischen dem ersten und zehnten Lebensjahr. Das ist insofern bemerkenswert, weil viele Erwachsene davon ausgehen, dass ein Kleinkind erst mit Erlangen der Sprachfähigkeit in die Lage versetzt wird, seine Umwelt und damit das eigene „Ich“ zu reflektieren. Dem ist nicht so. Studien verweisen darauf, dass Kleinkinder sehr wohl in der Lage sind, sich in Relation zur ihrer umgebenden Umwelt zu setzen.

Vielleicht mag Ihnen aufgefallen sein, dass wir uns schon mitten im Coachingprozess befinden. Durch das Herstellen von Rapport und mit Übernahme des Leadings sind wir in der Situation, den jungen Klienten



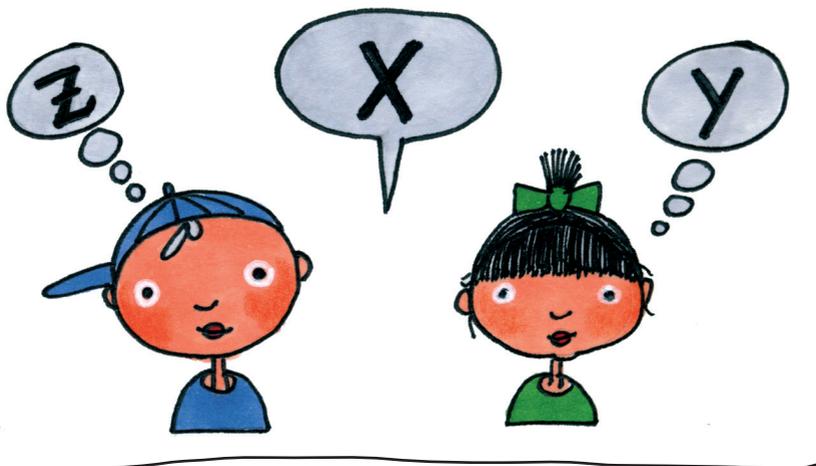
nach seinen Vorlieben, Abneigungen und seinen Herzensangelegenheiten zu befragen. Das ist umso wichtiger, da wir ja mit ihm eine Zielvereinbarung treffen wollen, die es zu erreichen gilt. Alles andere wäre kontraproduktiv.

Zudem wissen wir nun, welche Glaubenssätze das Kind schon verinnerlicht hat und können diese in Bezug zu dessen Ziele setzen.

Wir haben bisher schon einige Übungen bezüglich der eigenen Wahrnehmung und des Verständnisses von Interpretationsmöglichkeiten durch andere getätigt. Mir liegt sehr viel daran, dass Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit hierdurch ebenso in einem anderen Licht betrachten, als Sie es vielleicht zuvor taten.

Das Wunderbare an den in diesem Buch vorgestellten Methoden ist ja, dass Sie als Leser diese zunächst für sich selbst und Ihr persönliches Wachstum einsetzen können.

In erster Linie aber freue ich mich, wenn es mir gelungen ist, Ihren Blick auf den Klienten zu erweitern. Seine Sicht der Dinge ist nicht schlechter oder besser als der Ihre und umgekehrt. Sein Weltbild ist schlicht ein anderes – das ist aber auch schon alles.



Alleine die Tatsache, dass jeder Mensch – unabhängig vom Alter – seine Umwelt aus einem anderen Blickwinkel heraus betrachtet als ein anderer es gewohnt ist, zeigt, wie vielfältig und wandelbar das Bild einer *Realität* sein kann. Wenn aber offensichtlich unterschiedlichste Interpretationen eines Zustandes vorhanden sind, so gibt es auch mindestens ebenso zahlreiche Herangehens- und Lösungsoptionen, sollte dieser Zustand überwiegend als hinderlich empfunden werden. Selbst das schwärzeste Bild hat irgendwo einen kleinen weißen Punkt, der es uns als Coaches gestattet, mit dem Klienten zu arbeiten. Es liegt halt an uns, gegebenenfalls ein sehr starkes Vergrößerungsglas zu nutzen, um diesen Punkt zu finden.

Viele Coaches verinnerlichen den Aspekt der unterschiedlichen Realitäten leider viel zu wenig. Meines Erachtens ist aber genau das ein Punkt, an dem sich die Spreu vom Weizen trennt. Mit liegt sehr daran, dass Sie für sich diesen Qualitätsunterschied eines Coachings nachvollziehen können. Daher komme ich zu einer kleinen Metapher und möchte Sie bitten, Ihre eigenen Gedanken dabei zu beobachten:

Jeden Morgen kaufe ich in meiner Lieblingsbäckerei ein herrlich frisches Brötchen. Es ist nicht irgendeine Semmel. Es ist die erste Mahlzeit des Tages. Es ist fantastisch knusprig und mit besten Zutaten belegt. Das Brötchen duftet nach leckeren Zutaten und alleine der Gedanke daran lässt mich jeden Tag mit einem Lächeln beginnen. Hinzu kommt noch, dass mir diese Leckerei von einer wirklich zuvorkommenden und freundlichen Bedienung überreicht wird. Die herzerwärmende Freude der Servicekraft, gepaart mit den besten Wünschen für den bevorstehenden Tag, gibt mir den notwendigen Kick. Das Tüpfelchen auf dem „i“ ist aber die Bäckerei selbst. Ein modernes Ambiente kombiniert mit einer klassischen Einrichtung lässt den Kauf zu einem echten Erlebnis werden. Jeder Tag endet bei mir in der Vorfreude auf diesen Frühstücksgenuss.

Ich hoffe, dass Sie vor Ihrem geistigen Auge meine tägliche Gaumenfreude nachvollziehen konnten. Jetzt aber gebe ich Ihnen eine etwas objektivere Beschreibung:

Die Bäckerei, die ich morgens besuche, ist – sagen wir – eher schlicht ausgestattet. Der Inhaber hat sie mit funktionalem Mobiliar bestückt. Glatte und dunkle Flächen bestimmen den Raum, da sie einfacher zu pflegen sind. Bei den Sitzgruppen hat man wohl gespart, denn die stammen noch aus Großmutterns Zeiten und strahlen den dunklen Charme der Vergangenheit aus. Ich ordere immer ein bestimmtes Brötchen: Es besteht aus gewöhnlichem Weißmehl, ist mit einem handelsüblichen Camembert, aber ohne frischen Salat belegt. Manchmal hat es schon etwas in der Auslage gelegen, was dem Camembert eine etwas gummiartige Konsistenz verleiht.

Die freundliche Bedienung ist männlich, trägt meist einen Dreitagebart und lächelt, weil es seine Auffassung nach der Serviceorientiertheit entspricht. Die Verabschiedung verläuft dementsprechend routiniert und unterscheidet sich kaum von Gast zu Gast.

Wie auch immer Ihre Vorstellung ausgesehen haben mag, welche in Ihnen bei der ersten Beschreibung entstanden sind, sie entsprechen nicht dem tatsächlichen Erleben. Genau genommen, können Sie auch nicht wissen, ob die zweite Darstellung der Wahrheit näher kommt.

Beide Interpretationen sind alleine die Ihren – es ist Ihre Welt. Wir sehen die Dinge so, wie wir sind – wie wir uns angewöhnt haben, Darstellungen oder Gegebenheit zu interpretieren.

Lassen Sie mich einen Praxisbezug herstellen: Nehmen wir an, einer Ihrer Klienten berichtet Ihnen ausführlich und in allen möglichen Farben, dass er in der Schule gemobbt würde. Schon alleine das Wort *Mobbing* löst bei vielen Erwachsenen eine Reaktion aus, die sich an den Attributen der Hilfestellung oder des Beschützens orientiert.

Wenn Sie die Absicht haben, dem Klienten wirklich zu helfen, möchte ich Sie herzlich bitten, Ihre eigenen Bilder außen vorzulassen. Bemühen Sie sich vielmehr, den Dingen so gut es geht auf den Grund zu gehen.

In unseren Seminaren üben wir das sehr intensiv. Die Intention, die dahinter steht ist, objektiv zu bleiben, da alles andere den Blick vernebeln würde.

DAS KRATZEN AN DER OBERFLÄCHE

Ich möchte gerne gemeinsam mit Ihnen einen weiteren Blick auf das Thema der Kommunikation werfen. Wir schauen nun einfach mal, welche Auswirkungen Sprache nach außen hin haben kann. Wir verändern daher ein wenig unseren Standpunkt und gehen einige Schritte in die Welt der Interpretation. Bevor Sie nun den Eindruck gewinnen könnten, dass Interpretation zu vage oder zu ungenau sein könnte, möchte ich Sie gerne daran erinnern, dass es eine exakte Übereinstimmung von der Ansicht der Realität gar nicht gibt. Tatsächlich ist es vielmehr so, dass wir insbesondere in Bezug auf die Sprache sowohl als Sprecher als auch als Zuhörer weitgehende Spielräume nutzen, die durchaus zu Ungenauigkeiten führen können.

Um das zu verdeutlichen, nehmen wir eine nahezu alltägliche Situation, wie sie sich wahrscheinlich bei vielen Paaren, die schon über einen langen Zeitraum zusammenleben, zutragen mag. Beide sitzen gemütlich am Frühstückstisch und gehen ihren Gedanken nach. Er blättert vielleicht noch in der Zeitung, während die Dame des Hauses sich genüsslich ein Brötchen schmiert. Nach einiger Zeit stellt er fest, dass sich kein Kaffee mehr in seiner Tasse befindet und meldet sich wie folgt zu Wort: „Kaffee bitte.“ Daraufhin steht die treusorgende Partnerin auf und besorgt das gewünschte Getränk.

Situationen wie diese geschehen jeden Tag. Bei genauerer Betrachtung aber ist das Handeln der Frau nicht nachvollziehbar. Dennoch hat sie ganz offensichtlich das Anliegen ihres Mannes verstanden und schafft Abhilfe. Es scheint ganz so, als hätte sie ganz automatisch einen Code entschlüsselt, dessen Dechiffrierung nur diesem Paar gelingen kann.

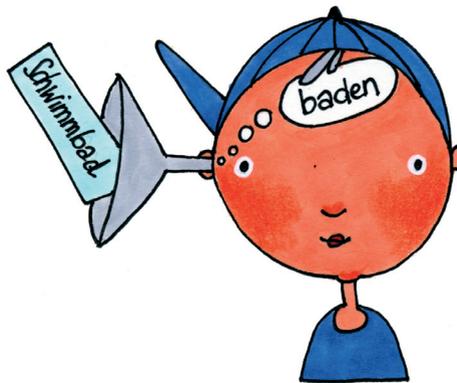
Wenn wir uns erneut den zwei (!) Worten des Mannes widmen, erkennen wir, dass er unbewusst gleich mehrere Sätze ausgelassen hat. Vor dem

„Kaffee bitte“ müsste eigentlich ein Satz stehen, der ungefähr so lauten könnte: „Meine Tasse ist leer.“ Und davor müsste formuliert werden: „Bediene bitte die Kaffemaschine, indem du einen Filter einsetzt, das Kaffeemehl und Wasser einfüllst. Dann stellst du die Maschine an.“ Und davor könnte gesagt werden: „Könntest du bitte deinen Oberkörper aufrichten, deine Beine in die Hand nehmen und in die Küche gehen, um dort Kaffee zuzubereiten.“

Zugegeben, auch wenn das nicht höflich erscheinen mag, so ist dennoch eine deutliche Auslassung verschiedener Aufforderungsformulierungen zu erkennen. In der Linguistik spricht man in diesem Zusammenhang von der Oberflächen- und Tiefenstruktur der Sprache. Während die Tiefenstruktur für die vollständige sprachliche Repräsentation einer ursprünglichen Erfahrung steht, ist die Oberflächenstruktur der vom Sprecher tatsächlich geäußerte Satz. Dabei hat der Sprecher unbewusst Transformationsregeln zur Anwendung gebracht, die schließlich zu der stark verkürzten Fassung des Ursprünglichen führten. Dabei kann es im täglichen Miteinander auch zu Missverständnissen kommen. Denn der Empfänger interpretiert schließlich das Gesagte entsprechend seiner Erfahrungswelt. Oder anders: Gehört ist nicht immer gesagt, gesagt ist nicht immer gemeint. Und so kann es passieren, dass plötzlich zwei Realitäten nebeneinander existieren: die des Senders und die des Empfängers.

ALLES WAS WIR FORMULIEREN, STEHT FÜR
DIE OBERFLÄCHENSTRUKTUR UNSERER SPRACHE.
SELBST SCHLANGENSÄTZE, DIE MEIST EINE
DEUTLICHERE AUSSAGEKRAFT HABEN, SIND
LETZTLICH DIE SPRACHLICHE ESSENZ AUS
DER TIEFE.

Damit ist die Oberflächenstruktur der Sprache eine Mixtur aus allem, was wir bereits gelernt und erfahren haben, nebst der uns ganz eigenen Sprachfilter (Generalisierung, Tilgung und Verzerrung). Und als wäre das noch nicht genug, integrieren wie darin auch noch unsere Glaubenssätze, die wir uns im Laufe der Jahre mühsam angeeignet haben.



Welche Instanz aber in uns entscheidet darüber, was an die Oberfläche gelangen kann und damit zur sprachlichen Repräsentanz wird? Und was befindet sich *unter* dieser Oberfläche?

Um diesen Fragen nachzugehen, verfügen wir über das Mittel der Hinterfragung. In der Fachwelt auch „transderivationale Suche“ genannt (*Trans = durch, Derivation = Abstammung; der Oberflächenstruktur von der Tiefenstruktur*), ist sie der Schlüssel um herauszufinden, welche Erfahrungswerte sich nach und nach in die Glaubenswelt eines Menschen eingeschlichen haben.

Lassen Sie uns das an einem Beispiel *vertiefen*:

Aussage: „*Ich mag Sonne!*“

[Dieser Satz ist typisch für eine Tilgung. Der Sprecher hat einen Teil seiner ursprünglichen Erfahrung in Bezug auf eine Sonne weggelassen. Es fehlt der sogenannte Bezugsindex.]

Gegenfrage: *„Warum magst du die Sonne?“*

[Mit dieser Nachfrage gehen wir gezielt in das Erleben des anderen hinein. Ein weiterer Vorteil ist, dass wir damit den Aussagenden in seine eigene Emotion führen, die sich ja irgendwann über ein bestimmtes Körpergefühl (VAKOG) manifestiert hat. Durch diese Erinnerung wird ein freudiges Gefühl ausgelöst.]

Antwort: *„Weil sie hell ist und mich das Sonnenlicht immer wohltuend wärmt!“*

[Diese Antwort hat uns zwar ein kleines Stück weitergebracht, jedoch hat unser Gegenüber in seiner Antwort generalisiert. Durch das Adverb „immer“ wird der nun hergestellte Bezug auf ein Maximum (= das wohltuende Wärmen) gesetzt, was in diesem Fall sehr gut ist.]

Vertiefungsfrage: *„Was bedeutet für dich Helligkeit und Wärme?“*

[Durch diese Frage bringen wir den Aussagenden noch tiefer in das eigene Erleben hinein und bitten ihn weiterhin, präziser zu werden.]

Antwort: *„Helligkeit und Wärme geben mir das gute Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.“*

[Aha. Jetzt sind wir schon ein gutes Stück vorangekommen. Wir wissen nun, was der Sprecher mit einem Planeten namens Sonne in Verbindung bringt. Wir hätten ja auch der Vorannahme unterliegen können, dass Sonne durch die Person mit Urlaubsbräune und Erholung in Zusammenhang gebracht wird.]

Vertiefungsfrage: *„Was genau gibt/macht das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit mit dir?“*

[In der zuvor gegebenen Antwort hat der Sprecher erneut ein wenig verzerrt. Geborgen- und Sicherheit sind sicherlich schon sehr positive Aussagen, doch wir können noch ein wenig mehr aus diesem weit interpretierbaren Zustand herausholen. Daher fragen wir nun nach dem Ursache- und Wirkprinzip. Die folgende Erwiderung sollte uns also hierüber Auskunft geben.]

Antwort: *„Es macht mich zufrieden und glücklich.*

Ich fühle mich gut dabei.“

[Fein: Wir haben den Ursache- und Wirkzusammenhang gefunden. Zudem befindet sich unser Klient in einem emotional wunderbaren Zustand, was eine gute Grundlage für ein weiteres Vorgehen ist. Wir könnten nun an dieser Stelle hergehen und noch weiter in die Tiefenstruktur eintauchen, denn wir wollen ja auch wissen, was für unseren Gesprächspartner Zufriedenheit und Glück bedeuten.]

Vertiefungsfrage: *„Was genau verbindest du mit einem Gefühl von zufrieden und glücklich sein?“*

[Die darauffolgende Antwort sollte uns eine weitere Option geben, auf die Wahrnehmung des anderen einzugehen.]

Antwort: *„Ich bin dann frei von Verpflichtungen und kann tun und machen, was ich will.“*

[Super: Wir sind an einem weiteren Anhaltspunkt in unserer Gesprächsführung angekommen. Auch in der letzten Antwort haben wir es mit einer Tilgung zu tun und würden daher fragen, was er mit der Freiheit des Tuns meint. Darauf versuchen wir herauszufinden, was den Klienten gegenwärtig davon abhält, seinen Willen auch zu erreichen.]

Wie Sie an diesem Beispiel nachvollziehen können, lassen sich so gut wie alle Aussagen hinterfragen. Die Technik, auf der das System beruht, wird auch das Metamodell¹⁵ der Sprache genannt, da dieses das individuelle Abbild der Welt darstellt. Ziel dabei ist es, das Weltbild des Klienten dahingehend zu erweitern, dass er mehr, vor allem aber bessere Wahlmöglichkeiten erhält und damit eigenverantwortlich agieren kann.

¹⁵ Seinen Ursprung fand das Metamodell der Sprache bei dem Linguisten und Ingenieur Alfred Korzybski (3. Juli 1879 - 1. März 1950), dem sehr an der emotionalen Befreiung des Menschen gelegen war. Darauf aufbauend entwickelte der Linguistikprofessor Noam Chomsky seine Transformationsgrammatik. Die Erkenntnisse beider Wissenschaftler dienten in den 1970er Jahren den Begründern der Neuro-linguistischen Programmierung (NLP) Grinder und Bandler als Grundlage zur Ausgestaltung des therapeutischen Metamodells der Sprache.

Das Metamodell der Sprache ist sehr umfassend. Aus diesem Grund habe ich mich hier auf die drei häufigsten Sprachfilter (Generalisierung, Verzerrung und Tilgung) beschränkt. Für unsere Arbeit als IPE-Kinder- und Jugendcoaches sind unsere Kenntnisse diesbezüglich zunächst ausreichend, da wir damit schon sehr gezielt arbeiten können und damit eine echte Hilfe für den Klienten sind. Ferner helfen uns ein wacher Geist und das aufmerksame Beobachten des Coachees, gepaart mit einem natürlichen Sprachempfinden bei der Formulierung einer ausgewogenen Fragestellung. Auch werden wir im praktischen Teil nochmals hierauf zurückkommen.

Als IPE-Kinder- und Jugendcoaches gilt unser Augenmerk also zunächst dem Herausfinden des eigentlichen Problems. Vielfach ist es dann so, dass der große Berg, der auf den Schultern des jungen Menschen lastet, aus mehreren kleineren Gesteinsbrocken besteht, die es zunächst aufzulösen gilt.

Wenn ein kleiner Junge sagt, dass er schlecht in Englisch wäre – und dies sogar noch durch entsprechende Zeugnisnoten untermauert –, dann kann dies sehr viele Ursachen haben. Zu den offenkundig schlüssigen Erklärungen, die von Eltern und Lehrern gerne schnell herangezogen werden, gehört die Theorie, dass der junge Mann sich einfach nicht genug anstrengen würde. Ein verstärkter Lerneinsatz wird das Problem also schon lösen. Ich will gar nicht bestreiten, dass dies auch oder gar der ausschließliche Grund für eine mangelnde schulische Leistung ist. Vielfach ist es aber so, dass mit dem Fach Englisch eine – in diesem Falle negative – Emotion verbunden wird. Wie beim dem Beispiel mit dem versalzenen Essen ist es diese Gefühlsregung, die eine intensivere Auseinandersetzung mit diesem Schulfach unterminiert. Wissen wir um die auslösende Emotion, so können wir hier den Hebel ansetzen und den Weg frei machen.

Aus diesem Grund ist die Kenntnis um Sprache, die Sprachfilter und die Strukturebenen so wichtig. Hiermit haben wir die Grundlage für eines der wirksamsten Methoden im Coaching gelegt. In Zusammenhang mit der IPE-5-Punkt-Glaubenssatzarbeit erfahren Sie, wie genau Sie in die Tiefenstruktur der Sprache blicken können und wie negative Glaubensmuster wirkungsvoll aufgelöst werden können.

Wir haben ja schon bei der selektiven Wahrnehmung festgestellt, dass das Unterbewusstsein keine Negierungen kennt. Wenn wir auf der

bewussten Ebene versuchen, nicht auf Gegenstände zu achten, die rot gefärbt sind, werden wir vermehrt genau solche Dinge wahrnehmen.

Die Glaubenssatzarbeit nach dem IPE-Verfahren versetzt uns in die Lage, gemeinsam mit dem Klienten in dessen Erfahrungswelt einzutauchen. Sie werden mit dieser Methode feststellen, dass, je tiefer Sie eine Aussage hinterfragen, desto mehr Negationen (selbstablehnende Glaubenssätze) werden Ihnen gegenüber in Bezug auf die Problematik geäußert werden. Sind wir schließlich bei dem Kern des Problems angekommen, können wir mit recht einfachen Mitteln eine Neuprogrammierung der synaptischen Datenautobahnen anregen.

Dieses Vorgehen beinhaltet aber noch einen weiteren Vorteil:

Das Hinterfragen der Oberflächenstruktur der Sprache verhindert, dass wir unsere eigene Realität in die Erzählungen des Klienten hineininterpretieren. Ich schrieb ja schon, dass unsere eigenen Lösungsansätze nicht vorteilig für den Coachee sind. Dieser Prozess erlaubt es dem Kind, seine eigene Lösung oder Herangehensweise zu erkennen. Geschieht etwas aus eigenem Antrieb heraus, ist die Motivation, eine Änderung herbeiführen zu wollen, ungleich größer. Wenn der junge Klient bemerkt, dass er selbst etwas ausrichten kann – seine eigenen Kompetenzen für sich selbst einbringt –, so wird er alles daran setzen, einen erfolgreichen Abschluss zu erlangen.

Ein Tipp aus der eigenen Praxis: Wenn ich ein Mandat habe, dann ist ein Hinterfragen im Coachingkontext nach Maß und Gefühl sehr wichtig. Es muss immer passend sein und sollte dem Ziel dienen, Klarheit in Bezug auf das Anliegen und die Wahrnehmungswelt des Klienten zu erlangen.

Außerhalb eines Coachingbezugsrahmens verzichte ich auf eine Hinterfragung der Tiefenstruktur. Denn sie impliziert ja auch das Verändern alter Glaubensmuster. Bei nicht ausreichender Zeit kann es andernfalls passieren, dass ich gegebenenfalls eine in Tränen aufgelöste Person zurücklassen muss, die in der Begegnung ihrer innersten Ansichten und Gefühle verblieben ist, was alles andere als eine wünschenswerte Situation ist.

Menschen stellen sich selbst den ganzen Tag über Fragen. „Was soll ich heute essen?“, „Soll ich links oder rechts gehen?“, „Bin ich o.k., wie ich bin?“ oder

„Wie komme ich morgen zur Arbeit?“ wären einige solcher Beispiele. Diese Fragen aber berühren lediglich die Oberfläche unserer Gesamtheit. Sie beschäftigen sich nicht mit den inneren Werte- und Glaubenssystemen.

Wir verfügen als Coaches über die wunderbare Möglichkeit, unsere Klienten durch das Hinterfragen in eine andere Art des Denkens zu begleiten und damit die Lösung anzustoßen.

Lassen Sie uns nun zur Tat schreiten. Die Vorbereitungen, Ihren Klienten kennen- und verstehen zu lernen, sind abgeschlossen. Sie werden feststellen, dass schon alleine die intensive Auseinandersetzung mit Ihrem Mandanten diesem sehr guttun wird. Vielfach ist so, dass bereits das Gefühl der uneingeschränkten Aufmerksamkeit die Bereitschaft vergrößert, mit und an sich zu arbeiten. Eine Grundvoraussetzung, die im häuslichen und schulischen Umfeld Ihres Mandanten wahrscheinlich so nicht gegeben ist.

Zu Anfang dieses Buches habe ich Ihnen versprochen, dass sie einen Methodenkoffer an die Hand erhalten werden. Ich lade Sie daher ein, die nachfolgenden Praktiken als jeweils unterschiedliche Werkzeuge zu verstehen. Sie können Sie aufeinander aufbauend nutzen oder auch situativ auf die ganz individuellen Bedürfnisse des Coachees anwenden. Bedenken Sie aber bitte, dass neue synaptische Verbindungen einige Tage brauchen, bis sie ausgeprägt sind und damit die veränderten Denk- und Handlungsweisen des Klienten nachhaltig beeinflussen. Daher haben wir unsere Methoden derart ausgerichtet und gestaltet, dass sie einander ergänzen und die Zielsetzung des Mandanten nachhaltig unterstützen. Sollten sie also das gute Gefühl haben, dass Sie zu Beginn eines Coachingsprozesses beispielsweise mit dem systemischen Aufstellen anfangen wollen, dann können Sie das tun. Im Anschluss legen Sie dann das weitere Vorgehen mit den verbleibenden Methoden fest. Ich empfehle Ihnen jedoch, dass Sie alle Werkzeuge anwenden, damit eine Sensibilisierung beim Klienten stattfinden und er diese in seinen Alltag integrieren kann.

In den allermeisten Fällen ist aber ratsam, die Werkzeuge entsprechend der in diesem Buch vorgestellten Reihenfolge anzuwenden. Die Erfahrung

lehrt einfach, dass sich damit Erfolge am ehesten einstellen. Und damit steigt natürlich wieder die Eigenmotivation Ihres jungen Klienten.

Apropos Eigenmotivation: Jedes Kind ist etwas ganz Besonderes. Sie werden jetzt vielleicht denken, dass diese Aussage eine Selbstverständlichkeit darstellt und daher keiner gesonderten Erwähnung mehr bedürfte. Ich glaube aber, dass Menschen nicht früh genug damit beginnen können, sich ihrer eigenen Individualität und damit ihrer ganz persönlichen Potenziale bewusst zu werden. Denn genau das ist es, was uns Menschen einzigartig macht. Folgende kleine Geschichte mag dies ganz gut veranschaulichen und zeigen, dass es niemals zu spät ist, sich der ureigensten Vorzüge bewusst zu werden.

Das Innere Konto

Eines Tages bat eine Lehrerin ihre Schüler, die Namen aller anderen Schüler der Klasse auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein wenig Platz neben den Namen zu lassen.

Dann sagte sie zu den Schülern, sie sollten überlegen, was das Netteste ist, das sie über jeden ihrer Klassenkameraden sagen können und das sollten sie neben den Namen schreiben.

Es dauerte die ganze Stunde, bis jeder fertig war und bevor sie den Klassenraum verließen, gaben sie die Blätter der Lehrerin.

Am Wochenende schrieb die Lehrerin jeden Schülernamen auf ein Blatt Papier und daneben die Liste der netten Bemerkungen, die ihre Mitschüler über den Einzelnen aufgeschrieben hatten.

Am Montag darauf gab sie jedem Schüler seine oder ihre Liste. Schon nach kurzer Zeit lächelten alle.

„Wirklich?“, hörte man flüstern.

„Ich wusste gar nicht, dass ich irgendjemandem etwas bedeute.“

„Ich wusste nicht, dass mich andere mögen.“

So lauteten die Kommentare.

Niemand erwähnte danach die Liste wieder.

Die Lehrerin wusste nicht, ob die Schüler sie untereinander oder mit ihren Eltern diskutiert hatten, aber das machte nichts aus.

Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt. Die Schüler waren glücklich mit sich und mit den anderen.

Einige Jahre später war einer der Schüler gestorben und die Lehrerin ging zum Begräbnis dieses Schülers.

Die Kirche war überfüllt mit vielen Freunden.

Einer nach dem anderen, der den jungen Mann geliebt oder gekannt hatte, ging am Sarg vorbei und erwies ihm die letzte Ehre.

Die Lehrerin ging als letzte und betete vor dem Sarg.

Als sie dort stand, sagte einer der Anwesenden, die den Sarg trugen, zu ihr: „Waren Sie Marks Mathelehrerin?“

Sie nickte bestätigend.

Dann sagte er: „Mark hat sehr oft von Ihnen gesprochen.“

Nach dem Begräbnis waren die meisten von Marks früheren Schulfreunden versammelt.

Marks Eltern waren auch da und sie warteten offenkundig sehnsüchtig darauf, mit der Lehrerin zu sprechen.

„Wir wollen Ihnen etwas zeigen“, sagte der Vater und zog eine Geldbörse aus seiner Tasche. „Das wurde gefunden, als Mark verunglückt ist. Wir dachten, Sie würden es erkennen.“

Aus der Geldbörse zog er ein stark abgenutztes Blatt, das offensichtlich zusammengeklebt, viele Male gefaltet und auseinandergefaltet worden war.

Die Lehrerin wusste ohne hinzusehen, dass dies eines der Blätter war, auf denen die netten Dinge standen, die seine Klassenkameraden über Mark geschrieben hatten.

„Wir möchten Ihnen so sehr dafür danken, dass Sie das gemacht haben“, sagte Marks Mutter. „Wie Sie sehen können, hat Mark das sehr geschätzt.“

Alle früheren Schüler versammelten sich um die Lehrerin.

Charlie lächelte ein bisschen und sagte:

„Ich habe meine Liste auch noch. Sie ist in der obersten Schublade in meinem Schreibtisch.“

Die Frau von Heinz sagte: „Heinz bat mich, die Liste in unser Hochzeitsalbum zu kleben.“

„Ich habe meine auch noch“, sagte Monika. „Sie ist in meinem Tagebuch.“

Dann griff Irene, eine andere Mitschülerin, in ihren Taschenkalender und zeigte ihre abgegriffene und ausgefranste Liste den anderen.

„Ich trage sie immer bei mir“, sagte Irene und meinte dann: „Ich glaube, wir haben alle die Listen aufbewahrt.“

Die Lehrerin war so gerührt, dass sie sich setzen musste und weinte. Sie weinte um Mark und für alle seine Freunde, die ihn nie mehr sehen würden.

Mit der Integrativen Potenzialentfaltung verfolgen wir das ganz klare Ziel, junge Menschen in ihrer Individualität zu unterstützen. Sie werden erleben, dass gerade diejenigen Methoden über eine erhebliche Strahlkraft verfügen, die auf Basis des *Inneren* Kontos beruhen: des **Unterbewusstseins**.

Ich werde alle Methoden möglichst ausführlich darstellen und versuche darüber hinaus so präzise wie es geht zu sein. Wie eingangs erwähnt, unterliegen wir aber bei der Buchform einem rein beschreibenden oder auch darstellenden Medium. Eine praktische Ausbildung zum IPE-Kinder- und Jugendcoach stellt in diesem Zusammenhang sicherlich eine attraktive Ergänzung dar.

WECKE DEN TIGER IN DIR

Ihnen werden bei der Lektüre der folgenden Kapitel immer wieder Begriffe wie „Anker“,¹⁶ „verankern“ oder auch Formulierungen wie „Anker setzen“ begegnen. Habe ich zuvor von einer Verankerung gesprochen, so meinte dies explizit die Verinnerlichung von Erkenntnissen oder Erlebnissen im menschlichen Gehirn. Wir haben schon festgestellt, dass dies alles andere als ein abstrakter Vorgang ist, der lediglich unter der Beteiligung bestimmter Hirnareale vollzogen wird. Vielmehr ist es so, dass dieser äußerst komplexe Prozess sehr stark an die Einbindung emotionaler Empfindungen gebunden ist. Als wir über die Vorstellungskraft gesprochen haben, konnten Sie genau diesen Aspekt nachempfinden. Die gedankliche Auseinandersetzung mit einem Thema – sei es eine zukünftige oder eine zurückliegende Angelegenheit – gibt es nur im Doppelpack mit einem Gefühl. Selbst Menschen, die behaupten, dass sie zu diesem oder jenem Gedanken keine Gemütsregung hätten, gestehen bei sehr gezieltem Nachfragen ein, dass da wohl doch etwas ist. Werden Sie also ruhig hellhörig, wenn jemand von sich behauptet, emotionslos zu sein.

Bei den Methodenbeschreibungen werden Sie des Öfteren den Hinweis finden, den erreichten besseren Zustand zu verankern. Indem wir einen Anker setzten, bringen wir unseren Klienten in die komfortable Situation, positiv geladene Emotionen bewusst wieder hervorrufen zu können. Das Gute daran ist, dass er dafür keine weitere Person oder Anleitung braucht, sondern von diesem Zeitpunkt an in der Lage ist, sich selbst zu helfen.

Etwas ankeren bezweckt demnach nichts anderes, als die beabsichtigte Verbindung eines Reizes mit einer bestimmten Reaktion herbeizuführen. Diese Technik entstammt der Neurolinguistischen Programmierung (NLP), mit der wir in modifizierter Form auch im Kinder- und Jugendcoaching arbeiten. Ein bewusst eingesetzter Anker hat also einen nachhaltigen Effekt auf das Zustandsmanagement des Klienten.

¹⁶ Entwicklungshistorisch beruht das Ankeren auf der klassischen Konditionierung, die der Mediziner und Nobelpreisträger Pawlow entdeckte und benannte.

„Im NLP ist ein **Anker** im Wesentlichen eine beliebige Repräsentation (intern oder extern erzeugt), die eine andere Repräsentation oder eine Serie von Repräsentationen oder eine Strategie auslöst. Grundlage beim Anker ist die Annahme, dass alle Erfahrungen als Gestalten sinnlicher Information repräsentiert werden. Immer, wenn ein Teil einer gewissen Erfahrung wieder eingeführt wird, werden auch andere Teile dieser Erfahrung in einem gewissen Maß reproduziert. Jeder beliebige Teil einer Erfahrung kann also als Anker benutzt werden, um einen anderen Teil dieser Erfahrung auszulösen.“¹⁷

Für das Anker gibt es auch eine biologische Entsprechung. Das dahinterliegende Prinzip lautet: Neurons that fire together wire together.

Je häufiger zwei Neuronen zeitgleich aufgrund eines Reizes aktiv werden, desto eher werden sie eine (stabile) Verbindung eingehen, um die Reizverarbeitung besser bewältigen zu können (synaptische Plastizität¹⁸).

Da wir schon über die verschiedenen Sinneskanaltypen gesprochen haben, können wir uns dieses Wissen zu eigen machen und für den Vorgang des Ankers nutzen. Hier ein kleiner Überblick über mögliche sinneskanaltypische Anker:

- **Visuelle Anker:**

- Bewusster Einsatz von Gestiken oder Mimiken (z. B. bei einer Rede)
- Postieren auf einer Bühne oder einem bestimmten Platz in einem Raum bei einem eindeutigen Thema (z. B. bei familiären Angelegenheiten)
- Verwendung von Symbolen, Bildern oder Farben (z. B. in der Werbung)

¹⁷ Robert B. Dilts, John Grinder, Richard Bandler: Strukturen subjektiver Erfahrung, S. 134, ISBN 3873872293

¹⁸ Die „**hebbische Lernregel**“ ist eine vom Psychologen Donald Olding Hebb aufgestellte Regel zum Zustandekommen des Lernens in neuronalen Netzwerken beziehungsweise in einem Verband von Neuronen, die gemeinsame Synapsen haben. (Quelle: wikipedia.org)

- **Auditive Anker:**

- Lautstärken, Sprechgeschwindigkeit oder Tonhöhe (z. B. in einem Verkaufsgespräch)
- Melodien, Geräusche oder akustische Signale (z. B. das Martinshorn)

- **Kinästhetische Anker:**

- gezielte Berührungen (z. B. der Klaps auf die Schulter)
- Bodenanker (eine bestimmte Position in einem Raum kann als Anker genutzt werden. Stellt sich die Person auf diesen Platz, werden die damit geankerten Gefühle ausgelöst.)

- **Olfaktorische Anker:**

- Der Geruch von Weihrauch wird von vielen Menschen mit der Kirche in Verbindung gebracht, obgleich es sich zunächst lediglich um das Verbrennen getrockneter Baumharze handelt.

- **Gustatorische Anker:**

- Der Geschmack eines Haselnussaufstriches wird von vielen Menschen mit einem bestimmten Markennamen in Verbindung gebracht.

Gerade die Werbebranche beschäftigt sich eingehend mit der Installation von Anker bei den Konsumenten. So werden nicht nur Speisen oder einzelne Zutaten in Sachen Geschmack designet, sondern auch das Anfassern oder Öffnen der Verpackung unterliegt inzwischen dem Verankern von haptischen oder akustischen Reizen. Wenn Sie bisher glaubten, dass das Geräusch, welches beim Aufreißen einer Chipstüte entsteht, alleine der Beschaffenheit des Materials geschuldet ist, haben Sie sich leider geirrt. Vielmehr lassen die Produzenten die Verpackung danach gestalten, dass wir als Verbraucher den Eindruck erlangen, dieses Produkt sei besonders frisch. Gönnen Sie sich doch mal den Spaß und überprüfen Sie Ihre Lieblingsprodukte in Bezug auf mögliche Anker, die bei Ihnen wirksam sind. Ganz nebenbei erhalten Sie dadurch ein besseres Gefühl für die hohe Effizienz eines Ankers.

Die Kriterien:

Wie Sie zweifellos feststellen konnten, sind die Möglichkeiten des Ankers sehr umfassend. Wir wollen uns in diesem Zusammenhang daher auf den kinästhetischen Sinneskanal beschränken, da dieser schon ausreichend Wahlmöglichkeiten bietet. Wie und wann wir einen Anker genau bei den einzelnen Methoden zum Einsatz bringen, erfahren Sie in den entsprechenden Kapiteln. An dieser Stelle soll zunächst der grundlegende Ablauf und die zu beachtenden Kriterien besprochen werden.

Wir haben uns ja schon in der Beobachtungsgabe anderer Menschen geübt. Es ist ungemein wichtig, dass Sie Ihre Fähigkeiten bei der Wahrnehmung des Gegenübers zum Einsatz bringen. Wenn wir also den Höhepunkt eines gewünschten Zustandes verankern wollen, sollte sich dies in der physiologischen Reaktion des Klienten auch zeigen. Eine positiv besetzte Erinnerung wird kaum mit einem tief zerknirschten Gesicht und einer Denkerstirn seitens des Coachee bedacht werden. Sollten Sie sich unsicher sein, verstärken Sie die emotionale Reaktion über die Ansprache des VAKOG-Systems.

Die weiteren Kriterien lassen sich ganz ausgezeichnet mit dem TIGER-Kürzel merken:

- **Timing:**

Der Anker sollte erst gesetzt werden, wenn der zu ankernde Zustand in seiner maximalsten Ausprägung erlebt wird. Es macht wenig Sinn bei einem Schiff den Anker zu werfen, wenn der Zielort noch nicht erreicht ist.

- **Intensität:**

Wie beim Timing, so sollte auch das Empfindungsmoment maximalst gefühlt werden. Erst wenn der Klient richtig tief in der Emotion ist, wird auch der Anker nachhaltig und tief sitzen.

- **Genauigkeit:**

Der Anker sollte sehr exakt gesetzt werden. Nur so ist es dem Klienten später auch möglich, diesen in seiner vollen Wirkung abzurufen.

- **Einzigartigkeit:**

Hier könnte man auch von Reinheit sprechen. Um zu vermeiden, dass der Anker von anderen Reizen überlagert wird, sollte er in seiner Art und Funktionalität singular sein. Einen kinästhetischen Anker in die Hand zu legen, macht wenig Sinn, da dieser von zahlreichen anderen Erfahrungen überlagert wird.

- **Reinheit:**

Achten Sie darauf lediglich den positiven Teil einer Erinnerung zu ankern. Das Mischen mit anderen Emotionen führt möglicherweise zur Umkehr des beabsichtigten Zecks. Beispiel: Ihr Klient erinnert sich gerne an seinen ersten Schultag. Die Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt hat sich eingeprägt. Wenige Wochen später stellt sich aber heraus, dass die Erwartungen an diese Vorfreude nicht erfüllt werden. Das vermischt sich mit der freudvollen Erinnerung an die Einschulung. Der Anker wäre somit nicht mehr rein.

Sie verfügen jetzt über die wesentlichen Informationen der Anker-Technik. Daher lassen Sie uns nun den Methodenkoffer öffnen.



TOOL NO. 1 MIT IERT®¹⁹ SCHNELL UND WIRKSAM GROSSE HINDERNISSE ÜBERWINDEN

! *Wir winken Blockaden einfach weg*

Wir haben in Zusammenhang mit den selektiven Filtern des Menschen davon gesprochen, dass sie unter anderem dazu dienen, unser Gehirn vor einer Reizüberlastung zu bewahren. Dieser Prozess läuft unterbewusst ab.

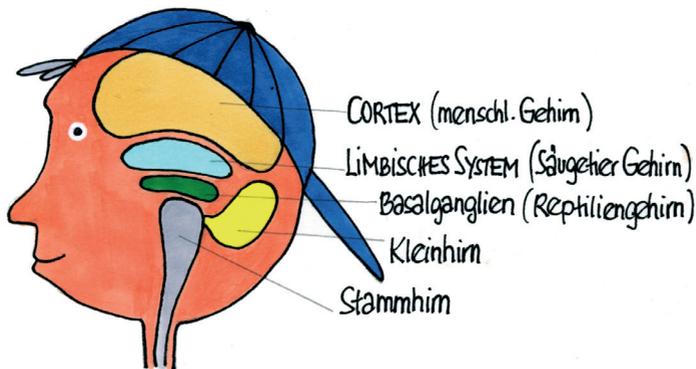
Es gibt aber auch noch ein anderes Reaktionsvermögen, welches unser Gehirn parat hält, sobald ihm alles zu viel wird. Ich spreche in diesem Kontext von Reizen, die eine äußerst starke emotionale Belastung verursachen. Die damit verbundenen Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle oder Geschmacksmomente sind derart überbordend aufgeladen, dass wir sie nicht mehr verarbeiten können. In diesem Zusammenhang sprechen wir von einer Blockade.

An dieser Stelle möchte ich Sie mit dem Schalenmodell des bekannten Gehirnforschers Prof. Dr. Gerald Hüther bekannt machen. Demnach fächert sich das Gehirn wie eine Zwiebel auf und man kann sich im Querschnitt die einzelnen Bereiche betrachten.

¹⁹ Die iERT®-Methode ist die kindgerechte Erweiterung und Zusammenführung des EMDR, EMI und Brainspottings.

[Eye Movement Desensitization and Reprocessing (kurz EMDR, wörtlich auf Deutsch: „Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung“) ist eine in den USA entwickelte psychotraumatologische Behandlungsmethode für traumatisierte Personen.

Wir haben bei der Entwicklung der iERT®-Methode die bestehenden Erkenntnisse aus der EMI-Praxis [eine weitere Methode, die mit den Augenbewegungen arbeitet] integriert und um die eigenen Praktiken der Blockadeneinkreisungen und der Brainspotting-Ansätze erweitert [IPE-Blockadeneinkreisungen, IPE-Brainspotting-Ansätze].



(Zwiebelschalenmodell des Gehirns)

Während das Stammhirn für alle Reflexe und Instinkte zuständig ist, zeichnet sich das limbische System für die Bereiche der Gefühlsregungen und -verarbeitungen zuständig. In der Großhirnrinde finden alle kognitiven Prozesse statt, wie beispielsweise das bewusste Erleben oder auch das Denken. Alle Informationen müssen demnach vom Stammhirn über das limbische System in die Großhirnrinde gelangen, um eine Zuordnung zu erhalten.

Dieser Vorgang verläuft meist automatisch. Bei bewegenderen Momenten oder Gedanken, mit denen wir uns beschäftigen, erfolgt die Zuordnung häufig nachts, während wir schlafen.

Während der sogenannten REM-Phase – also den Zeiten, in denen wir Träumen – kann unser Gehirn optimal freudige oder auch belastende Dinge besser sortieren. Wir selbst erleben diesen Vorgang in mehr oder weniger intensiven Traumbildern, die sich oft schon sehr bald unserer bewussten Erinnerung entziehen. Beobachten wir einen träumenden Menschen, so können wir meist eine sehr lebhaft bewegte Pupille unter den geschlossenen Augenlidern erkennen. Diese Bewegung ist ein Indiz für den Verarbeitungsvorgang durch das Gehirn und wird REM-Phase genannt.

Die Behandlung von Blockaden im Rahmen der iERT®-Methode basiert auf der Hypothese, dass zu jeder seelischen Blockade auch eine physiologische Komponente existiert. Es liegt die Vermutung nahe, dass bei

Blockaden (Traumata)²⁰ die Informationen in ihrer ursprünglichen, meist angsterzeugenden Weise „eingefroren“ werden, zusammen mit dem ursprünglichen Bild der negativen Selbstbewertung und dem dazugehörigen Affekt. Mit anderen Worten: Die Informationen nebst den zugehörigen Emotionen sitzen fest, wie in einer Flasche, die durch einen Korken verschlossen worden ist. Da das limbische System für eine emotionale Bewertung sorgt, müssen wir davon ausgehen, dass eine solche Blockade eben hier zu verorten ist. In dieser *eingefrorenen* Form aber ist sie einer adaptiven Weiterverarbeitung nicht zugänglich.

Die feststeckenden Informationen werden bei seelischen Erkrankungen wie der posttraumatischen Belastungsstörung (post traumatic stress disorder, Abk.: PTSD) vielmehr in Form immer wiederkehrender Gedanken, Flashbacks und Alpträume reaktiviert. Wir haben es also mit einer Spirale zu tun, die – vergleichbar einem Perpetuum mobile – sich bei dem kleinsten Trigger sofort in Bewegung setzt. Erschwerend kommt hinzu, dass der Kreislauf der negativen Verankerung immer stärker wird und auch auf andere Lebensbereiche strahlt. Nicht verarbeitete Blockaden aus der Kindheit oder Jugend belasten Erwachsene meist ein ganzes Leben lang.

Mit der iERT®-Methode simulieren wir die Augenbewegungen der REM-Phase. Dabei erzielen wir eine Gegenwirkung zu den physiologischen Prozessen, die zuvor durch die Blockade ausgelöst worden sind. Wir ermöglichen damit die Weiterverarbeitung und die adaptive Integration der *eingefrorenen* Informationen. Der Weg wird wieder frei gemacht und das limbische System kann gleich- oder ähnlich bewertete Informationen neu ermessen. Es findet eine kognitive Umstrukturierung statt, wobei der auslösende Effekt neutralisiert wird.

²⁰ In diesem Zusammenhang ist für uns als Coaches wichtig, dass wir keine Traumata ohne therapeutische Zulassung behandeln dürfen. Sie sind sogar dazu verpflichtet, traumatisierte Kinder in die Hände eines Kinder- und Jugendpsychologen zu verweisen. Und wir vom IPE unterstützen diese Regelung sehr bewusst. Mit der iERT®-Methode bearbeiten wir die Bereiche der Blockadenlösung, der Gesundheitsförderung und der Persönlichkeitsentwicklung. Dieser Aufgabenrahmen ist breit gefächert und betrifft mehrheitlich junge Menschen.

Ein vollständiges iERT®-Coaching gliedert sich in drei Teile. Ihr junger Klient befindet sich dabei in der angenehmen Situation, dass er zunächst lediglich Ihren Anweisungen folgt. In den allermeisten Fällen ist diese Methode für ihn einfach nachzuvollziehen und bequem. Ihre Aufgabe als Coach ist:

1. *den ursprünglichen (belastenden) Vorfall, der die kognitive/effektive Rahmenbedingung schuf, zu bearbeiten (Vergangenheit),*
2. *die gegenwärtigen internen und situationsbedingten Stimuli, die das dysfunktionale Verhalten auslösen, zu identifizieren und zu bearbeiten (Auslöser der Gegenwart),*
3. *neue, adaptive Verhaltensmuster zu verankern, um dadurch das Zutrauen des Klienten zu den eigenen Bewältigungsmechanismen zu erhöhen (Self-efficacy durch Zukunftsprojektion).*

Während die ersten beiden Punkte notwendig sind, um zu einer Desensibilisierung der Angstreaktion zu kommen, ermöglicht der dritte Teil (Verankerung) die Etablierung eines neuen Musters in der Vorstellung, wodurch die Wahrscheinlichkeit eines langfristig stabilen Effekts erhöht wird. Eine weitere Stabilisierung der Coachingeffekte lässt sich dadurch erreichen, dass man den Klienten instruiert, in den folgenden Wochen Tagebuch oder Aufzeichnungen im Handy über alle problematischen oder angstprovozierenden Ereignisse oder Erinnerungen zu führen. Diese „aufstoßenden“ Ereignisse werden in der folgenden Sitzung dann durchgearbeitet. Mit jeder weiteren Desensibilisierung, kognitiver Umstrukturierung und Verankerung positiver Vorstellungen fällt es dem jungen Klienten leichter ein adaptives und damit selbstbewusstes Verhalten zu übernehmen.

Bevor wir nun endgültig in den eigentlichen iERT®-Prozess einsteigen, will ich Ihnen noch zwei Werteskalierungen erläutern, die Sie für die Evaluierungsarbeit mit dem Klienten benötigen:

Der erste Wert ist der sogenannte **SUD-Wert**. Dies meint die persönliche Einschätzung des Klienten in Bezug zur Problematik und steht für

subjective units of distress. Er wird auf einer Skala von 0 bis 10 durch den Coachee angegeben, wobei 10 den höchsten und damit den belastetsten Moment meint. Im Laufe des Vorgangs wird er sich auf 0 *bewegen*, was Ziel der iERT®-Methode ist.

Der zweite Wert ist der sogenannte **VOC-Wert**. Ausgeschrieben steht das für Validation of Cognition und dient der Einschätzung, was der Klient über sich selbst in Bezug auf die zu bearbeitende Situation gerne denken möchte. Dieser wird im weiteren Verlauf auf einer Skala von 1 bis 7 angegeben.

Um mit Kindern und Jugendlichen diesen Prozess durchzuführen, bedarf es zuvor einiger erklärender Worte. Exemplarisch könnte man also erklären, dass die folgende „Übung“ dazu dient, sich wieder besser zu fühlen und in Zukunft keine Angst mehr z. B. vor einer Mathematikarbeit zu haben. Das bedeutet aber auch, dass wir **gemeinsam** mit dem jungen Menschen in die Situation hineingehen müssen, um die schlimmen Gefühle zu entdecken und aufzulösen. Im Coaching verweisen wir dann gerne auf die Geschichte von Dornröschen. Denn als diese sich in den Finger stach, versank das ganze Königreich in einen langanhaltenden Schlaf. Wie eingefroren sitzen damit auch die Bediensteten des Schlosses in der Küche und selbst der kleine Junge, der den Schinken vom Tisch stibitzen wollte, ist in der Bewegung erstarrt. Ja sogar der Koch, der beobachtet hat, wie sein köstlicher Schinken von einem Lausbuben entführt werden soll und noch zu einem strafenden Klaps seine Hand erhebt, kann diesen nicht mehr ausführen. Erst als der Prinz kam, um das 115 Jahre alte Dornröschen zu küssen – jedes Kind kennt bis heute diese Geschichte – wacht der gesamte Hofstaat wieder plötzlich auf. Und in dem Moment, wo die königliche Hoheit wieder die Augen öffnet, trifft auch unseren kleinen Dieb die Hand des Kochs auf der Wange. Dieser Klaps tut zwar dem Jungen ein klein wenig weh und er erschrickt sich auch in diesem Moment ein wenig. Aber nach nur einer Sekunde ist auch schon alles vorbei und der Junge sieht, dass der Koch es gar nicht böse gemeint hat. Beide lachen sogar ein wenig darüber. Das Leben aber kann jetzt weitergehen. Und genauso ist es bei dem

bearbeiteten Thema. Je weiter der SUD-Wert sinkt – Ziel ist die 0 –, umso leichter fällt die Reflexion und umso einfacher ist es nun, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und zukünftige Handlungsstrategien zu entwickeln, die dann eben nicht mehr emotional belastet sind.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle den Hinweis geben, dass ein Klient während des Vorgangs durchaus Gefühlsregungen wie beispielsweise ein Weinen zeigen kann. Diese oder vergleichbare Regungen können Ihnen begegnen, denn wir bearbeiten ja mit dem Winken eben solche belastende Momente.

Verinnerlichen Sie sich bitte, dass ein solcher Gefühlsmoment ein Zeichen dafür ist, dass das Gehirn die Blockade löst. Vergleichbar einem Stachel, der, solange er im Finger steckt, Schmerzen verursacht.

So ist auch das Ziehen des störenden Objekts nicht schmerzfrei. Letzteres vollzieht sich aber sehr rasch. Der Auslöser und damit der permanente Schmerz lösen sich auf und der Körper kann damit beginnen, die Wunde zu heilen.

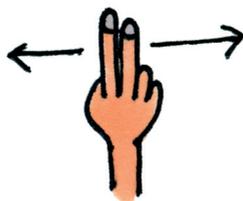
Sie werden dann ebenso erleben, wie sich die Stimmung Ihres Klienten schlagartig aufhellt. Es ist daher immens wichtig, dass sie das iERT® in aller Konsequenz durchführen. Andererseits verbleibt der junge Mensch in seinem Gefühlselend, welcher sich bei einem Abbruch nicht verringert.

Wir können nun also gleich mit dem Winken – wie es auch genannt wird – beginnen. Hierzu verwenden wir einen bestimmten Ablauf, der sich in sieben Schritte unterteilt. (Häufig werden in der Literatur acht Punkte benannt. Dabei steht der erste Abschnitt für eine eingehende Anamnese, die wir ja schon in den ersten Kapiteln dieses Buches besprochen haben.)

Lassen Sie uns zuvor aber kurz die angeleiteten Augenbewegungsmuster betrachten. Folgende Grafiken zeigen Ihnen verschiedene vereinfachte Sets der Augenbewegungen, welche sie mit Ihren Fingern vor dem Klienten vollziehen. Die Geschwindigkeit des Winkens orientiert sich einzig und allein an der körperlichen Verfassung Ihres Klienten, wobei im Verhältnis zu Beginn des Winkens im Verhältnis erst einmal etwas schneller gewunken

wird. Sie brauchen also eine ausgezeichnete Beobachtungsgabe, die wir ja schon im ersten Teil des Buches trainiert haben. Sie passen die Schnelligkeit Ihrer Finger beständig an die Kondition des Coachee an.

Um eine ideale bilaterale Hemisphärenstimulation zu erreichen, empfehle ich, sämtliche äußeren Areale des Augapfelbereiches (maximales äußeres Blickfeld in alle Richtungen) zu stimulieren. Ihr Klient folgt den Bewegungen Ihrer Finger lediglich mit den Augen. Der Kopf sollte sich nicht dabei nicht bewegen.

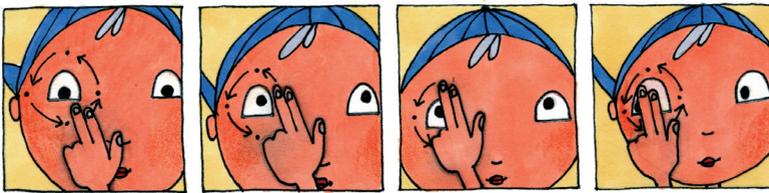


Es kann vorkommen, dass Ihr Klient nicht unmittelbar Ihren Fingern folgt. Die Theorie, die dahintersteckt, ist, dass das Gehirn sich mit den entsprechenden Impulsen beschäftigen muss und die Blockade angegangen wird. Auch kann es sich dabei schlicht um Ermüdungserscheinungen handeln. Beides ist für Sie das Signal, Ihre Geschwindigkeit zu verlangsamen und sich auf den letzten Pupillenblickpunkt mit einer konzentrierten Bewegung zu fokussieren. Holen Sie den Klienten mit der Aufforderung ab, dass er die Bewegungen in seinem Tempo durchführen kann. Bleiben Sie mit Ihren Fingern an der letzten Blickstelle stehen und beginnen Sie von hier ein erneutes Set.

Seitens des IPE haben wir in die iERT®-Methode den Ansatz des Brainspottings²¹ integriert. Wir können mithilfe dieser Technik den Verarbeitungsmodus des Gehirns besser anregen, um damit noch effizienter an des *Pudels Kern* zu gelangen.

²¹ Brainspotting ist eine psychotherapeutische Methode zur Behandlung von traumatisierten Menschen. Sie dient zur Findung, Verarbeitung und Lösung der Ursachen von emotionalem und körperlichem Schmerz, von Trauma, Dissoziation und anderen Symptomen.

Vor Beginn eines Sets (während der Behandlung, nicht zu Beginn) bitten Sie den Klienten nochmals gedanklich in die belastende Situation einzugehen. Seine Pupillen werden ganz automatisch in einen bestimmten Augenbereich wandern. „Geh noch mal bitte in den schlimmsten Moment“, könnte eine solche Aufforderung lauten. Beobachten Sie Ihren Klienten dabei genau, denn die Augen verharren klar an einer Position. Hier setzen Sie wieder mit Ihren Fingern an und konzentrieren sich mit kreisförmigen Bewegungen in und gegen den Uhrzeigersinn in einem engen Radius um jene Pupillenposition. Ihr Bewegungstempo sollte dabei kontinuierlich zügig, aber nicht zu schnell sein. Achten sie dabei genau auf Ihren Klienten, um eine Überreizung zu vermeiden.



Sie haben nun eine recht gute Vorstellung über ein einzelnes Wink-Set. Lassen Sie uns nun zum eigentlichen Ablauf des iERT®-Prozesses kommen.

1. Schritt: Vorbereitung & Stabilisierung

- a. Hierzu gehört schon die kleine einleitende Metapher von Dornröschen. Sie ist bestens geeignet, den jungen Menschen auf das Folgende vorzubereiten und erklärt recht gut, wie das Gehirn mit emotionalen Belastungen umgeht. Wie schon in der Einleitung dargelegt, erweckt unser Prinz Dornröschen aus dem Tiefschlaf. Auch der gesamte Hofstaat erwacht wieder und somit auch der Koch, welcher dem kleinen Dieb nun doch die leichte Ohrschelle verabreicht. Obgleich das für einen Sekundenbruchteil unangenehm gewesen sein mag, sind nun alle wieder am Leben und können mit ihren Tätigkeiten fortfahren. Die Starre des Dauerschlafs ist vorbei. Erklären Sie dem Kind zusätzlich, dass die Übung mit einer Tunneldurchfahrt

zu vergleichen ist. Im Tunnel selbst ist es dunkel. Am anderen Ende aber ist es wieder taghell und daher ist es ungemein wichtig, durch den gesamten Tunnel zu *fahren*. Auch bietet sich das Bild des Übersetzens mit einer Fähre an. Diese wird auch nicht auf halbem Wege umkehren, da man vielleicht zwischenzeitlich keine Lust mehr auf die Reise hat. Sie wird das andere – das neue – Ufer erreichen. Diese Metaphern machen es Ihrem Klienten leichter, sich auf die Methode einzustellen und seinen Willen, das Format auch vollends durchzuführen, stärken.

- b. Ferner installieren wir mit dem Klienten einen sicheren Ort. Das ist wichtig, denn damit kommen wir dem Sicherheitsbedürfnis, das jedem Menschen innewohnt, nach. Zudem dient dieser imaginäre Ort der Prozessnachbereitung im häuslichen Umfeld. Lassen Sie Ihrem Klienten dabei ausgiebig Zeit, bis er seinen Platz innerlich gefunden und auch ausgestaltet hat. Unterstützen Sie ihn dabei, indem Sie seine Sinne (VAKOG) ansprechen und ihn bitten, sich seinen sicheren Ort *auszumalen, zu fühlen, zu riechen, zu hören oder zu schmecken*. Vereinbaren Sie ein Passwort. Dies verhilft dazu, den sicheren Ort besser zu installieren und das Kind kann diesen verbalen Anker immer nutzen, um hierhin zu gelangen. Auch hier können Sie wieder mit einer kleinen Metapher arbeiten. Sie können dem Kind erklären, dass der sichere Ort wie der Airbag eines Autos ist. Man wird ihn wohl kaum beanspruchen müssen, aber es ist gut, dass er an Bord ist.
- c. Vereinbaren Sie mit Ihrem Klienten ein Stopp-Signal. Das kann beispielsweise das Heben einer Hand sein. Auch hier wird wieder das Thema persönliche Sicherheit angesprochen. Darüber hinaus ist dieses Zeichen für Sie als Coach verbindlich, denn der Klient zeigt damit unter Umständen an, dass er eine kleine Unterbrechung benötigt.
- d. Bereiten Sie Ihren Klienten auf die Art der Stimulans vor. Zeigen Sie ihm, wie Sie mit Ihren Fingern vor seinen Augen winken werden. Fragen Sie Ihren Klienten, ob der von Ihnen gewählte Abstand für ihn angenehm ist. Andererseits können Sie hier eine Korrektur

durchführen. Weitere Stimulanzen sind erforderlich, um später die neue positive Ausgangssituation zu verankern. Dies erreichen wir mit dem sogenannten Butterfly-Tapping.

Hierzu lassen Sie Ihren Klienten leicht und mit überkreuzten Armen auf seine beiden Schlüsselbeine klopfen. Die sanfte und abwechselnde Berührung regt die Hemisphärenkommunikation an und sorgt dafür, dass das gute Gefühl verinnerlicht wird.



2. Schritt: Bewertung

- a. Lassen Sie den Klienten nun ein gedankliches Bild vor sein geistiges Auge zeichnen.

Beispiel: „Angenommen, du könntest ein Bild von der Situation machen, wie würde dieses Bild aussehen?“

Lassen Sie sich in jedem Fall das Gefühl zu diesem Bild beschreiben. Dies ist wichtig, da wir im weiteren Verlauf dieses Gefühl

hinterfragen werden und eruieren müssen, ob sich die Emotion wirklich aufgelöst hat (Bodycheck).

Stellen Sie ihm aber dabei anheim, ob er darüber sprechen möchte oder nicht. Für Sie als Coach ist eine exakte Kenntnis über den auslösenden Moment nicht von Bedeutung. Sie helfen Ihrem Klienten mit diesem Vorgehen, sofern er sich aufgrund seines Schamgefühls nicht hierzu äußern möchte.

- b. Fragen Sie nun Ihren jungen Coachee nach dem Gefühl zu dem Bild. Lassen Sie ihn auf einer Skala von 1 bis 10 das Bild bewerten, wobei 10 den schlimmsten Wert der Gefühlsebene darstellt (SUD-Wert).
Beispiel: *„Wie stark ist die Blockade jetzt im Moment, wenn du das Bild und das Gefühl zusammen auf dich einwirken lässt?“*
- c. Da wir das negative Erleben im Weiteren durch ein Zuversichtliches ersetzen und verankern wollen, bitten Sie nun Ihren Klienten um eine positive Beurteilung in Bezug auf die Situation. Die meisten Kinder können zunächst nichts oder nur wenig Positives mit dem Erlebten verbinden. Daher braucht es unsere Intervention. Sofern das Kind zuvor den schlimmsten Moment beschrieben hat, kann es mit Ihrer Hilfe eine Formulierung finden, die für es angenehm und schön ist. Lassen Sie uns das an einem Beispiel festmachen: Häufig kommt es vor, dass sich ein Kind alleine gelassen fühlt. Es gilt also herauszufinden, wie es sich denn in einer vergleichbaren Situation fühlen würde wollen, um diese mit den eigenen Bordmitteln zu meistern. Auch hier möchten wir wieder eine eigene Einschätzung erlangen. Diesmal aber auf einer Skala von 1 bis 7. Die Zahl sieben stellt den besten zu erreichenden Wert dar, während 1 den schlechtesten Wert widerspiegelt (VOC-Wert).

Das Angebot, was wir unterbreiten könnten, wäre: *„Möchtest du dich in einer solchen Situation vielleicht ruhiger fühlen?“* Das Einverständnis in diesem Beispiel voraussetzend, impliziert es unsere folgende und äußerst wichtige Frage: *„Wie ruhig warst du denn in dieser Situation? Gib mir doch mal eine Einschätzung zwischen 1 und 7.“* [...] *„Ach, du warst also recht wenig ruhig und meinst, dass du es ungefähr mit der Zahl zwei bewerten würdest, richtig?“*

Diese Bewertung notieren wir uns, denn sie wird bei Schritt 4 der Methode (Verankerung) noch einmal sehr wichtig sein. Sollte das Thema nicht bekannt sein, machen Sie dem Klienten Angebote, die allgemeiner Natur sind. Versichern Sie sich dabei, ob Ihr Vorschlag dem Klienten zusagt.

Hier ein paar Fragevorschläge:

„Was würdest du gerne über das Ereignis oder über dich selbst denken?“, „Wenn du das ändern könntest, wie würdest du gerne über dich denken.“ „Möchtest du dich vielleicht sicherer fühlen? Ist es vielleicht besser für dich, wenn du in dieser Situation mehr Mut hättest?“

Achten Sie in diesem Zusammenhang unbedingt auf eine Ich-Formulierung, die der Klient bei seiner Antwort verwenden soll. Zudem sollte die Aussage sehr knapp gehalten sein.

Auch hier einige mögliche Beispiele einer Angebotsformulierung für den Klienten: *„Ich möchte gelassener sein.“* Oder: *„Ich will mutiger sein.“* Bitten Sie nun Ihren Klienten um eine Bewertung dieser Aussage innerhalb eines Skalenrahmens zwischen 1 und 7.

- d. Lassen Sie nun Ihren Coachee in den schlimmsten Moment dieser Situation einsteigen. (Angst vor dem Fach Mathematik ist wahrscheinlich nicht der eigentliche Moment. Diese Angst kann beispielsweise durch das Hänkeln eines Mitschülers oder durch eine unangenehme Situation im Unterricht initiiert worden sein. Es geht darum, dass Ihr Klient den Auslöser in seine Erinnerung holt.) Verstärken Sie diesen Moment durch die Ansprache des VAKOG-Systems.

3. Schritt: Reprocessing

- a. Bevor wir das erste Set ausführen, geben Sie eine letzte Anweisung. Ihr Klient weiß nun, dass es losgeht und kann sich besser auf das Folgende einstellen.

Beispiel: *„Ich bitte dich nun, dich innerlich auf das Ereignis/Blockade zu konzentrieren und meinem Finger zu folgen. Lass einfach sie alles an Gedanken, Bildern oder Emotionen zu, so, wie sie gerade in dir*

entstehen. Wir werden am Ende darüber reden. Erzähl mir, was auftaucht ist und betrachte nichts als unwichtig. Jede neue Information, die auftaucht, ist irgendwie mit deinem Thema verbunden.“

Jetzt folgt eine Serie von ca. 25 Wink-Einheiten.

- b. In der nun folgenden kleinen Unterbrechung, fragen Sie Ihren Klienten: „Was kam zuletzt?“

Bitte fragen Sie nichts anderes, da sonst die Wahrnehmung zu sehr abgelenkt werden könnte.

Ziel ist es, dass der Coachee sich weiterhin bewusst thematisch mit dem Problem auseinandersetzt. Jeder Hinweis ist wichtig, auch wenn er nicht zur eigentlichen Ausgangssituation gehört.

- c. Ohne auf die Aussagen des Klienten näher einzugehen – sie dienen Ihrer Information bezüglich des Wahrnehmungswandels – bitten Sie ihn nun, seine Gedanken quasi wieder *einzusammeln*. Auch hier reicht uns wieder eine sehr knappe Aufforderungsformulierung: „Dann nimm das mal mit.“
- d. Es folgt ein weiteres Wink-Set mit ca. 40 Wiederholungen. (Bitte beachten Sie, dass die Zahl der Wiederholungen eines Sets in unmittelbarem Zusammenhang mit der körperlichen Konstitution Ihres Gegenübers steht. Es kommt also auf Ihre gute und geübte Beobachtungsgabe an. Betrachten Sie die hier genannten Zahlen daher bitte als Richtwerte.)
- e. Hiernach erfragen Sie wieder die Gedanken und die Gefühle des Klienten zu dem Thema: „Was kam zuletzt?“
Beenden Sie seine Aussage mit der bekannten Formulierung: „Nimm das mal mit.“
- f. Wenn Ihr Klient einen neutralen oder auch positiven Gedanken äußert, sind Sie soweit, eine Neubeurteilung der Ausgangssituation vornehmen zu lassen. Erfragen Sie den SUD-Wert (also die negative belastende Beurteilung) auf der Skala von 1 bis 10. Der Wert sollte sich immer weiter verringern. Erst wenn Sie als Aussage eine

Null-Bewertung erhalten, können Sie zum nächsten Schritt übergehen. Bis dahin müssen Sie also Ihre Wink-Sets fortführen.

4. Schritt: Verankerung:

- a. Sobald der SUD-Wert 0 (Ausgangssituation) erreicht hat, können Sie nun den qualitativ höherwertigen VOC-Wert verankern. Und um diesen kümmern wir uns jetzt ausschließlich. Damit erreichen wir, dass synaptische Neuerschaltungen angeregt werden und der Klient diesen Prozess zu Hause weiter fortsetzen kann.

Erfragen Sie erneut den VOC-Wert der zu Beginn des Prozesses festgelegten positiven Aussage (z. B. „Ich bin stärker“). Unterstützen Sie die Bewertung, indem Sie VAKOG-Wahrnehmungsfilter ansprechen.

Beispiel: *„Denke bitte nochmal an die Ausgangssituation und den positiven Begriff, den wir erarbeitet haben (wörtliche Wiederholung). Wo liegst du jetzt mit deiner Bewertung auf einer Skala von 1 bis 7? Ist es wie zu Beginn oder hast du nun eine höhere Zahl?“*

In aller Regel steigt der VOC-Wert erheblich an.

- b. Verankern Sie nun die positive Ressource mit langsamen Augenbewegungen (einwinken). Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Coachee sich hiermit wirklich gut fühlt.

5. Schritt: Bodycheck:

Jetzt ist es an der Zeit, den Zustand des Klienten in Bezug auf die Ausgangssituation auch auf körperlicher Ebene zu überprüfen. Bitten Sie hierzu das Kind in sich hineinzufühlen. Wie mit einer Kamera oder einem Scanner soll es alle Bereiche seines Körpers überprüfen, ob noch irgendwo ein Rest des unguuten Gefühls vorhanden ist. Wiederholen Sie bei dieser Aufforderung unbedingt den positiven Satz, um die gute Ressource aufrechtzuerhalten.

Beispiel: *„Lass uns doch mal schauen, ob noch irgendwo in deinem Körper ein kleiner Rest von dem schlimmen Gefühl vorhanden ist. Dazu schließt du einfach die Augen und denkst an die Situation. Jetzt schaust du mit einer großen Kamera in dich hinein und schaust von Kopf bis Fuß, ob du noch etwas findest. Lass mich bitte wissen, was du spürst.“*

Da wir bei der Bewertung des SUD-Wertes zuvor eine Null erreicht haben, werden sich alle negativen Emotionen aufgelöst haben. Ihr Klient sollte also keine Restbestände mehr ausmachen können. Gegebenenfalls äußert er aber ein weiteres positives Gefühl. Auch dieses können Sie jetzt mit langsamen Bewegungen einwinken. Je mehr positive Ressourcen Ihr Klient mit auf den Weg bekommt, desto besser.

6. Schritt: Abschluss

- a. Halten Sie das Kind in der positiven Ressource. Loben Sie es für seine gute Mitarbeit und denken Sie auch daran, im Nachgang mit den Eltern zu sprechen, was die folgenden Punkte betrifft.
- b. Vereinbaren Sie mit dem Kind, ein Sitzungstagebuch zu führen. In den kommenden Tagen soll es alle Gedanken, Gefühle oder Bilder notieren, die es außerdem noch bearbeiten möchte. Diese haben mit unserer Ausgangssituation nichts mehr oder wenig zu tun. Es kann aber sein, dass die gelöste Blockade die Verarbeitung anderer Prozesse angeregt, die nun beachtet werden wollen.
- c. Sofern sich ungute Themen im Laufe der kommenden Tage bemerkbar machen, instruieren Sie den Klienten, diese in einen imaginären Tresor zu legen. Das Kind kann sich dann wieder sicher fühlen, da der Tresor fest verschlossen ist und nur er diesen über einen Daumenscanner öffnen kann. Keiner anderer sonst ist in der Lage, diese Gefühle zu befreien!
- d. Erinnern Sie den jungen Klienten an seinen sicheren Ort. Diesen kann er immer und jederzeit aufsuchen, um sich dort geborgen und geschützt zu fühlen. Nutzen Sie hierzu das zuvor vereinbarte Passwort.

7. Schritt: Überprüfung:

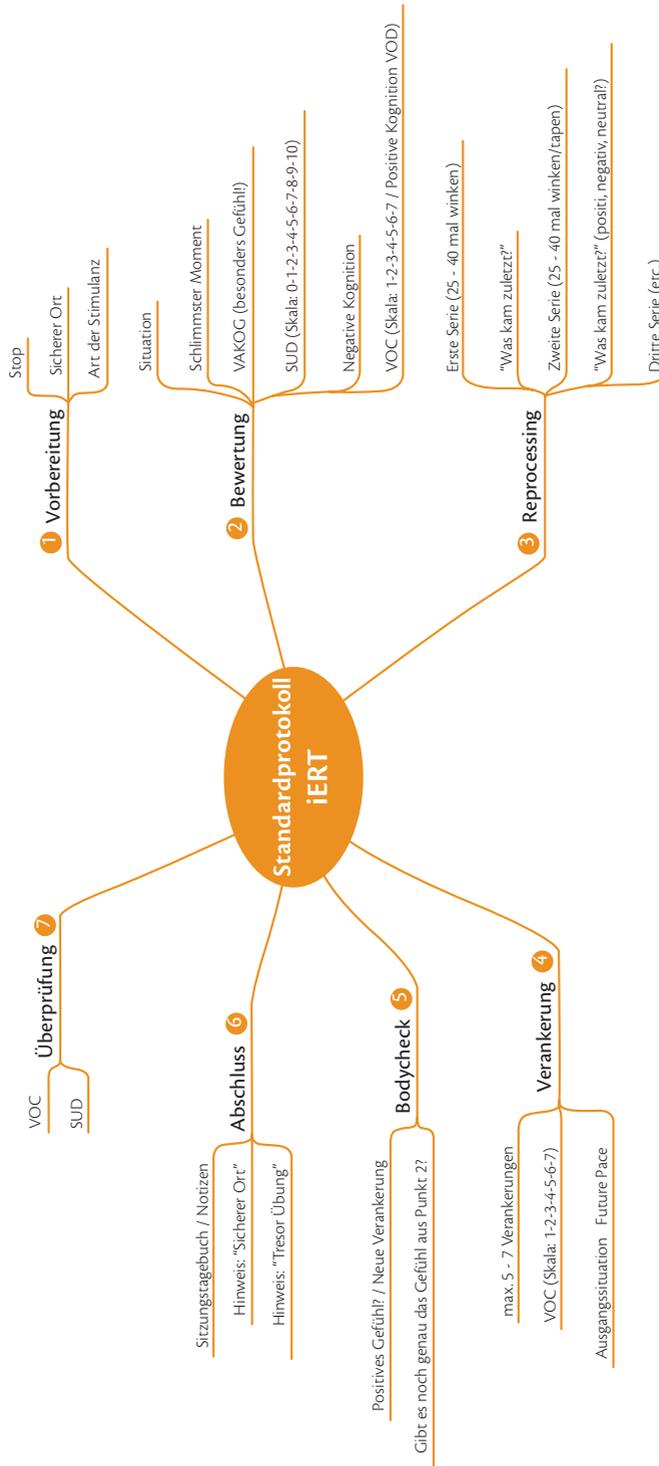
- a. Dieser Schritt dient Ihrem eigenen Messerfolg. Überprüfen Sie letztmalig die beiden Werte (VOC- und SUD-Wert). Achten Sie bitte

darauf, dass Sie die negative Erinnerung hierbei nicht mehr ansprechen oder gar ausmalen. Dies können sie indes bei dem positiven Gefühl erneut kurz vornehmen. Je nach Einschätzung durch den Klienten können Sie nun festlegen, ob Sie in der folgenden Stunde die iERT®-Methode zur Anwendung bringen müssen oder nicht. In jedem Fall sollten Sie zu Beginn der nächsten Sitzung eine Überprüfung der Ausgangssituation vornehmen und gemeinsam mit dem Kind über seine Gedanken und Erlebnisse der zurückliegenden Tage sprechen (Sitzungstagebuch).

Folgendes Protokoll soll Ihnen dabei helfen, sich die einzelnen Schritte zu vergegenwärtigen und dient Ihnen gleichzeitig als Ablaufplan für eine iERT©-Coaching-Sitzung.

IN UNSEREN AUSBILDUNGEN MACHEN WIR GERADE MIT DER IERT®-METHODE GROSSARTIGE ERFAHRUNGEN. WÄHREND WIR UNS ALSO EIN SOLCHES FORMAT ANEIGNEN UND IN ALLEN DETAILS BESPRECHEN, SCHAFFEN WIR AUCH GLEICH FÜR UNS SELBST EINE BESSERE HANDLUNGSGRUNDLAGE, DIE UNS FREIER AGIEREN LÄSST.

(iERT-Standardprotokoll; folgende Seite)



TOOL NO. 2

EFT²² - SCHNELL, SCHMERZLOS UND EFFIZIENT PROBLEME WEGKLOPFEN

Akupunktur ohne Nadeln

Unsere Emotionen bringen Fülle und Tiefe in unser Leben. Ohne Emotionen erleben wir unser Dasein als flach und langweilig.

Erst durch das Auf und Ab bekommt unser Leben Profil und Dimension. Manchmal halten wir jedoch – unbewusst – an unseren Emotionen fest. Trauer, Schmerz oder einfach der Stress eines Tages *lassen uns nicht mehr los*. Dies kann sich in depressiven Stimmungen und Ängsten äußern. Unser Körper meldet sich mit Symptomen, die uns belasten. Diese negativen Emotionen bestimmen für eine gewisse Zeit einen Teil unseres Lebens. Beachten wir sie nicht, kann es gar passieren, dass sie zu einem bestimmenden und damit beeinträchtigenden Element in unserem Leben werden.

Meist sind diese negativen Emotionen an bestimmte Ereignisse gebunden: Man denkt an eine belastende Situation, wie beispielsweise einen Unfall, die herablassende Bemerkung eines Arbeitskollegen oder das Bloßstellen vor Mitschülern. Wie auch immer sich ein solches Ereignis

²² Emotional Freedom Techniques (deutsch: *Technik(en) der Emotionalen Freiheit*) ist die Bezeichnung eines therapeutischen Konzeptes aus dem Bereich der „energetischen Psychologie“. EFT ist eine Methode zur Linderung und Behandlung von Stress und psychischen Störungen durch Stimulation von Akupressurpunkten. EFT wurde in seiner heutigen Form und mit diesem Namen von Gary Craig in den USA entwickelt, obwohl die Grundannahmen dieser Behandlungsmethode im Ursprung auf die Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin über ein im Körper vorhandenes Energiesystem (Meridian-System) und die Ideen der angewandten Kinesiologie Bezug nehmen.

gestaltet haben mag, alleine der Gedanke daran, lässt uns innerlich verkrampfen und ein ungutes Gefühl breitet sich in uns aus. Es ist fast so, als bekämen wir einen Kurzschluss, der andere Vorhaben nachhaltig belastet. „Die Ursache aller negativen Emotionen liegt in der Störung des körpereigenen Energiesystems“, lautet dementsprechend der Kernsatz der energetischen Psychologie.²³

EFT bietet nun eine einfache und sehr leicht zu lernende Möglichkeit, unsere negative Emotion wieder loszulassen – den Kurzschluss zu beheben.

EFT arbeitet mit den Energiemeridianen, deren Existenz vor über 5000 Jahren in Asien entdeckt und seit 1985 von der westlichen Wissenschaft empirisch belegt worden ist. EFT wirkt vergleichbar einer Akupressurbehandlung. Durch leichtes Klopfen werden bestimmte Punkte des Körpers stimuliert. Ein entscheidendes Element hierbei ist die gleichzeitige innere Ausrichtung auf die blockierende Emotion. Dies geschieht durch Sprechen von bestimmten Sätzen, die die Emotion oder einen Aspekt davon beschreiben.

Im Gegensatz zu vielen traditionellen Therapieformen muss beim EFT keine Ursachenanalyse betrieben werden. Im Mittelpunkt steht das gestörte Energiesystem. Das Klopfen harmonisiert den Energiefluss in den Meridianen, wodurch die negativen Emotionen abklingen.

Mit EFT werden verschiedene erstaunliche wie positive Eigenschaften verbunden, die gleichermaßen von Coaches und Therapeuten benannt werden:

- EFT kann zur Überwindung aller negativen Emotionen – und der damit verbundenen körperlichen Beschwerden – verwendet werden.
- Die Technik ist sehr einfach zu erlernen und anzuwenden. Sogar Grundschulkinder können damit schnell ihren „inneren Frust“ abbauen.

²³ Stark verallgemeinernd ausgedrückt verfolgt die klassische Psychologie den Ansatz, dass Erinnerungen für das Entstehen negativer Emotionen verantwortlich sind. Die energetische Psychologie hingegen betrachtet die Erinnerung als Auslöser einer Störung im Energiesystem des Menschen, welche im Weiteren eine negative Emotion bedingt.

- Eine EFT-Behandlung verläuft immer relativ schnell. Manchmal braucht es nur wenige Minuten.
- EFT ist schmerzlos und wirkt zudem entspannend. Die Überwindung eines negativen, emotionalen Zustandes erfordert kein Wiederdurchleben traumatisierter Ereignisse.
- Die Behandlung wirkt darüber hinaus bei vielen körperlichen Beschwerden und kann sogar sehr gut mit einer Schmerztherapie kombiniert werden.
- EFT hat eine sehr hohe Erfolgsquote: Circa 80 bis 90 Prozent der von versierten EFT-Therapeuten/Coaches behandelten Klienten melden eine dauerhafte Beseitigung ihrer emotionalen Belastungen.
- Bislang sind keine schädlichen Nebenwirkungen von EFT bekannt.

Wie auch bei uns Erwachsenen, so bildet sich die Erlebens- und Erfahrungswelt von Kindern und Jugendlichen durch die Konfrontation mit Glücksmomenten oder negativen Erfahrungen aus. Der Unterschied aber ist – und das möchte ich hier nochmals betonen –, dass junge Menschen sich gleich mehrfachen Herausforderungen gegenübersehen. Zunächst ist da das Hineinwachsen und Zurechtfinden in der direktumgebenden sozialen Umwelt. Stellen Sie sich vor, dass Sie jeden Tag eine neue Arbeitsstelle annehmen würden. So ungefähr könnte man das Erleben von jungen Menschen bewerten. Denn anders als wir verfügen sie ja nicht über den Erfahrungshorizont, der sie in die Lage versetzt, Erlebnisse in ihrer Mannigfaltigkeit einander aufzuwägen. Darüber hinaus befinden sie sich noch in der körperlichen Entwicklung, was sich gleichfalls auf synaptischer Ebene und damit der Ausgestaltung der kognitiven Filter zeigt. Somit stehen alle Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche machen, einem viel stärkeren – weil tiefergehenden – emotionalen Erleben gegenüber. Allzu oft kommt mir der Gedanke, dass viele Erwachsene diese entscheidenden Tatsachen im Alltag vergessen. Aus diesem Grund liegt mir so sehr daran, dass Sie sich auf die Welt des Kindes wirklich einlassen. Lernen und verstehen Sie die Geschehnisse aus seinen Augen zu betrachten. Ich verspreche Ihnen lieber Leser, dass es Ihnen mit ein wenig Übung einfacher fallen wird, sich auf die Gedankenwelt eines jungen Menschen einzulassen.

Gerade bei der EFT-Methode ist das von entscheidendem Vorteil. Während die anderen Techniken ihre Wirksamkeit gleichfalls entfalten, wenn der Klient seine Belastungen nicht konkret verbalisiert, so sind wir hier auf den sogenannten offenen Modus angewiesen. Und das bedeutet, dass Ihr Gegenüber benennen muss, wo *der Schuh drückt*.

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen macht es nicht immer Sinn, von Energie- oder Meridiansystemen zu sprechen. Das kann sich zum einen im Alter der Kindes begründen und andererseits in dessen Glaubenswelt, die schließlich stark durch dessen direktes soziales Umfeld geprägt ist. Auch wenn sich in den letzten Jahren einiges getan hat in Bezug auf alternative Behandlungsmethoden, so sind gerade die westlichen Gesellschaften überwiegend rational aufgestellt.

Daher verweise ich bei der Einführung gerne auf einen geknickten Gartenschlauch, durch den das Wasser kaum hindurchfließen kann. Wenn ich dann noch mit diesem Schlauch versuche meinen Garten zu bewässern, muss ich sehr schnell feststellen, dass ich zunächst versuchen muss, die Störung zu beseitigen. Und das gestaltet sich meist recht einfach.

Wie auch beim iERT®, so bedarf es einiger kleinerer Vorbereitungen, bevor wir in die eigentliche Arbeit gehen:

- **Messung des Problems:**

Wichtig für die Behandlung ist zu wissen, wann das Problem behoben ist. Daher ist es sinnvoll, vor und nach der Sitzung die Intensität der negativen Emotionen zu erfassen. Lassen Sie Ihren Klienten auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten, wie bedrückend das Problem für ihn ist. Die Zahl zehn steht für den höchsten Belastungsgrad.

Starke Beschwerden liegen häufig im Bereich zwischen 8 und 10. Kleinere Probleme werden meist mit unter 5 angegeben. Wenn sich ein Kind schwertut, eine Zahlenangabe zu tätigen, kann es auch eine Spanne mit den Händen andeuten oder, vom Boden ausgehend, eine bestimmte Höhenzuordnung anzeigen.

- **Einstimmung:**

Wenn wir einen Ortswechsel vornehmen, so braucht es immer eine gewisse Zeit, um *anzukommen*. Möglicherweise kennen Sie das Phänomen aus einem Urlaub. Ähnlich geht es allen Menschen. Wenn wir mit einer Sache konfrontiert werden, die uns zunächst fremd ist **oder** die wir verdrängen, um sie auf diese Art und Weise der bewussten Wahrnehmung zu entziehen, bedarf es ein wenig Zeit, sich dieser Angelegenheit mental zu nähern.

Bei vielen psychologischen Problemen gibt es einen sogenannten inneren Saboteur. Dieser Mechanismus bezeichnet man auch als die Psychologische Umkehr (PU)²⁴. Kurz gesagt meint die PU, dass unser Energiesystem falsch gepolt ist. Wird sie nicht vorweg bearbeitet, ist jede weitere Behandlung sinnlos.

Der Mechanismus der PU tritt vor allem bei chronischen Krankheiten, Süchten, Depressionen und schweren Angstzuständen auf. Grundsätzlich kann sie bei jedem Menschen in Erscheinung treten, auch bei denen, die überwiegend eine positive Einstellung zum Leben haben.

Unsere Vorbereitungen involvieren prinzipiell auch die Behandlung der Psychologischen Umkehr. Selbst wenn zu Beginn des Coachings keine PU vorliegt. Es schadet nicht und ist relativ schnell erledigt.

Bei der Einstimmung wird der sogenannte „wunde Punkt“ massiert. Das ist der druckempfindliche Bereich, der sich zwischen der zweiten und dritten Rippe befindet. Gleichzeitig wird dazu mehrfach der Einstimmungssatz gesprochen, der folgendermaßen formuliert werden sollte:

„Auch wenn ich ... (hier das Problem benennen) ... habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

²⁴ Der Begriff der Psychologischen Umkehr (engl. psychological reversal) wurde von Dr. Callahan geprägt, der ein Schüler des EFT-Entwicklers Gary Craig gewesen ist.

Einige Beispiele:

„Auch wenn mein Knie schmerzt, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn ich mich ganz klein gefühlt habe, als mein Chef mich anschrie, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn ich mich während und nach dem Autounfall hilflos gefühlt habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Wichtig:

Je spezifischer und genauer Sie das Problem benennen, desto effizienter wirkt EFT.

Vermeiden Sie daher Sätze wie: „Auch wenn ich Stress bei der Arbeit habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Besser: „Auch wenn ich Angst davor habe, meine Ergebnisse in der Besprechung vor den Kollegen und dem Chef zu präsentieren, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Um das Ganze an einer Problematik bei Kindern zu demonstrieren, könnte eine Beispielformulierung folgendermaßen lauten: „Auch wenn ich Angst habe mich im Englischunterricht zu melden, da sich meine Mitschüler lustig machen könnten, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

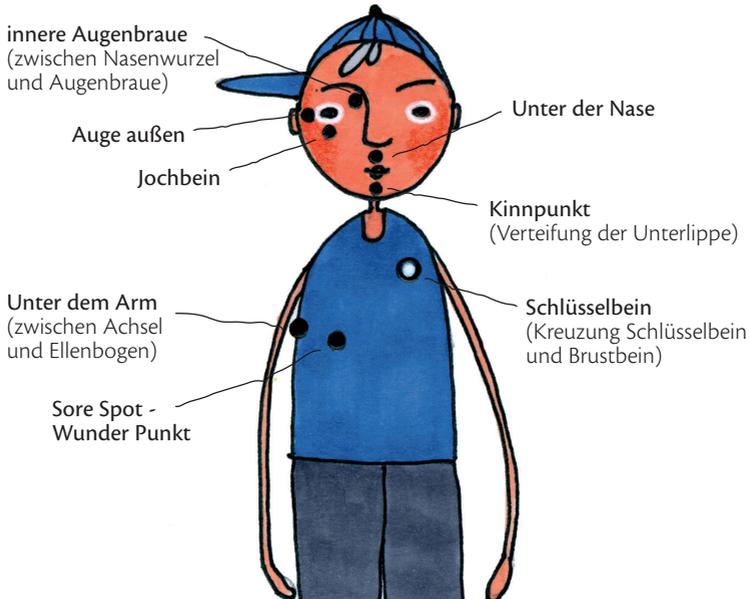
Und noch ein paar Hinweise:

- Lassen Sie dem Kind (oder sich selbst) ausreichend Zeit, um mehrere stimmige Formulierungen zu finden. Die Aussagen müssen treffend sein und sich einfach passend anfühlen. Hinterfragen Sie daher im Coachingkontext immer, ob das Kind sich mit seiner Formulierung wohlfühlt oder ob es sich vielleicht eine andere wählen möchte.
- Die positive Bekräftigung „[...] akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ sollte immer am Schluss eines Satzes stehen. Dadurch verankert sie sich besser im Gedächtnis.
- Bekräftigen Sie Ihren Klienten, viel Gefühl in seinen Einstimmungssatz zu legen. Helfen Sie ihm bei einer möglichen sprachlichen Modulation. Auf diese Weise verstärken wir die Wirkung und die Notwendigkeit, den *Knick aus dem Schlauch zu bekommen*. Hilfreich kann auch sein, wenn Sie den Satz aufschreiben lassen.

- Eine Alternative zum „wunden Punkt“ kann auch der sogenannte Karatepunkt sein. Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Klient hierfür die **nichtdominante** Hand wählt. (Bei einem Linkshänder ist also der Karatepunkt der rechten Hand zu nutzen.)
- **Sequenz:**
 Sie ist der eigentliche Bestandteil des EFT oder auch des Klopfens, wie es manchmal liebevoll genannt wird.
 Am besten ist es, wenn Sie – beziehungsweise Ihr Klient – mit dem Zeige- und dem Mittelfinger klopfen. Dadurch wird eine größere Fläche abgedeckt.
 Ein Energiepunkt wird zwischen sieben- und zehnmal über sanfte Klopfbewegungen stimuliert. Das Klopfen selbst sollte bestimmt aber nicht unangenehm sein. Gerade in der Nähe der Augen sollten Sie sehr vorsichtig agieren.
 Animieren Sie Ihren Klienten dazu, seinen eigenen Klopfrythmus zu finden. Die Anschlaggeschwindigkeit pendelt sich meist auf ein bis zwei Berührungsimpulse pro Sekunde ein.
 Die Punkte, die nicht auf der Körperachse liegen (wie die Punkte an den Augen), sind auf beiden Seiten des Körpers vorhanden. Welche Seite Ihr Klient während einer Sequenz wählt, können Sie ruhig seinem Empfinden überlassen. Auch ist es möglich, zwischendurch die Seiten zu wechseln.
- **Erinnerungssatz:**
 Während Sie in der Einstimmung einen vollständig formulierten Satz verwenden lassen, reicht es, wenn Sie während des eigentlichen Klopfens innerhalb einer Sequenz lediglich einen kurzen Erinnerungssatz aufsagen lassen.
Beispiel:
Einstimmungssatz: *„Auch wenn ich Angst vor der Englischlehrerin habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“*

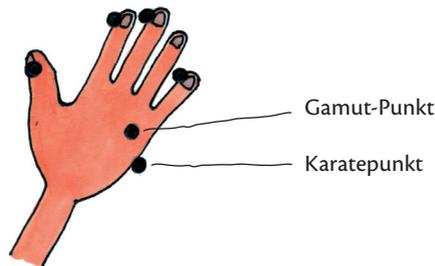
Karte der Meridianpunkte für das Klopfen:

Die Meridianpunkte befinden sich relativ nahe unter der Hautoberfläche. Sie verlaufen im Körper von oben nach unten. Auf diese Weise lassen sie sich leichter merken. Letztlich spielt aber die Reihenfolge keine Rolle.



1. **Augenbraue innen** (Ansatz der Augenbraue)
2. **Auge außen**
3. **Jochbein**
4. **Unter der Nase**
5. **Kinnpunkt** (Vertiefung der Unterlippe)
6. **Schlüsselbein** (Kreuzung Schlüsselbein und Brustbein)
7. **Unter dem Arm zwischen Achsel und Ellenbogen** (bei Männern auf der Höhe der Brustwarze)

8. **Daumen oben** (Hand so halten, dass der Daumen nach oben zeigt, während der kleine Finger nach unten gerichtet ist. Der Meridianpunkt befindet sich am Rand des Daumens, wo das Nagelbett anfängt.)
9. **Zeigefinger** (wie auch beim Daumen; seitlicher Fingerrand zu Beginn des Nagelbetts)
10. **Mittelfinger** (gleiche Seite, wie beim Daumen)
11. **Kleiner Finger** (gleiche Seite, wie beim Daumen)
12. **Karatepunkt** (Der Punkt, mit dem Sie einen Karateschlag oder Handkantenschlag ausführen würden.)



9-Gamut-Folge:

Nun kommt der Teil beim EFT, der am lustigsten aussieht. Die 9-Gamut-Folge wird auch Gehirnbalance genannt und dient der Vertiefung der Behandlungswirkung mittels bilateraler Hemisphärenstimulation. Wie der Name schon vermuten lässt, besteht dieser Abschnitt aus neun Einzelschritten, in deren Verlauf der Gamut-Punkt ständig beklopft wird. Hierbei wird jedoch nicht gesprochen. Vielmehr geht es darum, dass wir die Konzentration auf die vorweggegangene Klopfsequenz fokussieren. Wichtig ist, den Kopf gerade zu halten und nicht zu bewegen.

Die 9-Gamut-Folge im Einzelnen:

1. **Augen schließen**
2. **Augen öffnen**
3. **Scharf nach rechts unten blicken** (Kopf dabei gerade halten)

4. Scharf nach links unten blicken (Kopf dabei gerade halten)
5. Augen weit öffnen und einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben
6. Augenbewegung gegen den Uhrzeigersinn
7. Ein bekanntes Lied anstimmen (wenige Takte oder Sekunden)
8. Schnell von eins bis fünf zählen oder eine einfache Rechenaufgabe lösen
9. Erneut ein kurzes Lied anstimmen

- **Überprüfung:**

Jetzt ist es an der Zeit, die Ausgangslage zu bewerten. Sie haben ja noch die Einschätzung Ihrer Klienten vor dem ersten Klopfdurchgang und der 9-Gamut-Sequenz vor sich. Befragen Sie den Coachee nach seiner erneuten Einschätzung auf einer Skala zwischen 0 und 10.

„Gibt es ein anderes Gefühl? Ist das Gefühl gleich geblieben? Wie hat sich jetzt der Wert auf der Stress-Skala verändert? Ist er weniger geworden?“

Es kann hilfreich sein, wenn Sie vor den Fragen Ihren Klienten bitten, einmal tief ein- und auszuatmen.

- **Weitere Durchgänge:**

Ist der Stresswert nach einem Durchgang noch nicht auf 0 gesunken, wiederholen Sie die Klopfabfolge mit einer kleinen Variation: Passen Sie den Einstimmungs- und Erinnerungssatz an die neuen Gegebenheiten an.

„Auch wenn ich noch nicht das restliche [...] (hier das verbleibende Problem einfügen)] gelöst habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

- **Hindernisse:**

Sollte sich der Stresswert nicht ändern, so kann dies an der Psychologischen Umkehr liegen (PU). Diese kann innerhalb von Sekunden auftreten oder auch verschwinden. In diesen Fällen haben Sie folgende Optionen, die ich Ihnen gerne ans Herz legen möchte.

Lassen Sie den Einstimmungssatz mit besonderer Lautstärke, Betonung und Gestik aufsagen.

- „Auch wenn ich – aus welchen Gründen auch immer – [... hier das Problem einfügen] **niemals überwinde**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn ich **nicht glaube** [... hier das Problem einfügen], **mit EFT überwinden zu können**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn ich [... hier das Problem einfügen] **nicht überwinden darf (will, werde)**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn **ich mich schäme**, dass ich [... hier das Problem einfügen] habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn ich **es nicht verdiene** [... hier das Problem einfügen] zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn ich **es mir nicht erlaube** [... hier das Problem einfügen] zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn **es für mich (oder für andere)** nicht sicher ist [... hier das Problem einfügen] zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn **ich nicht alles tue, was nötig ist**, um [... hier das Problem einfügen], akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn **ich noch nicht bereit bin**, [... hier das Problem einfügen] zu lösen, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch wenn **mir etwas Wichtiges fehlen wird**, wenn ich [... hier das Problem einfügen] überwinde, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- „Auch **wenn ich einen Teil meiner Identität verliere**, wenn ich [... hier das Problem einfügen] überwinde, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Sie sehen also, dass es bei der Arbeit mit der Psychologischen Umkehr sehr darauf ankommt, wie wir etwas formulieren. Durch die Akzeptanz des Mangelhaften erfahren wir eine Stressminderung im emotionalen Bewertungssystem des Gehirns. Ist hier einmal der Weg frei, können die anschließenden Prozesse viel leichter und energiegeladener angegangen werden.

TOOL NO.3

DIE IPE-HANDFLÄCHENTECHNIK

Wie sanfter Druck negative Emotionen löst

Kein Mensch befindet sich in jeder Phase eines Tages in ein und derselben Gemütsstimmung. Die Wahrnehmung von Emotionen unterliegt Schwankungen, was sich sehr stark in Abhängigkeit zu den umgebenden Faktoren verhält. Alles ist drin bei uns Menschen: von himmelhochjauchzend bis tiefbetrübt.

- *Bevor Sie der Versuchung anheimfallen, dass Sie die Achterbahn der Gefühle als persönlich beeinträchtigend empfinden sollten, sei darauf verwiesen, dass die Verschiedenartigkeit der Emotionen für unser aller Fortkommen von ungemeiner Bedeutung ist. Anders ausgedrückt: Unsere Gefühle sind der Motor für das Verständnis unserer ganz eigenen Welt. Sie sind ein Teil unserer Einzigartigkeit.*

Manchmal kann es aber sein, dass ein zu langes Verharren in einem un-guten Gemütszustand andere Entwicklungen beeinträchtigt. Wir sind dann nicht in der Lage oder auch nicht Willens, andere Betrachtungen zuzulassen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann sich ein solcher Moment un-günstig auswirken. Insbesondere wenn sich die Konsequenzen emotionaler Belastungen auf das schulische oder häusliche Umfeld auswirken.

Für den Coachingprozess ist es daher von großer Bedeutung, wenn sich Ihre Klienten in einer positiven Stimmung befinden. Gelegentlich aber bringen junge Menschen auch ihre schlechte Laune mit zur Coachingstun-de. Das kann die Wut auf einen Mitschüler sein, die Nachwirkungen einer negativen Benotung oder das Schamgefühl, welches durch das Anrautzen eines Lehrers erwachsen ist. Gründe gibt es mehr als genug.

Damit Sie dennoch ein erfolgreiches Coaching durchführen können, muss zunächst die Stimmung des Klienten aufgehellt werden. Wir verfügen hier über eine sehr effiziente Methode, die es Ihnen erlaubt, genau das in nur wenigen Minuten zu erreichen.

Die Rede ist von der sogenannten Handflächentechnik. Mittels leichtem Druck auf bestimmte Punkte in der Innenhand des Klienten werden emotionale Belastungen schnell und wirksam aufgelöst. Daher nutzen wir diese Technik auch gerne als eine Art *Notfallset*. Tagesereignisse bekommen in kürzester Zeit eine andere Gewichtung.

Bevor ich Ihnen etwas über die Entstehung und die Ausführung dieser Methode berichte, will ich gerne die Gelegenheit nutzen, um ein grundsätzliches Wort zur wissenschaftlichen oder empirisch nachgewiesenen Wirksamkeit einiger Tools zu äußern.

Vielleicht mag in Ihnen beim Lesen des Buches der Eindruck entstanden sein, dass – obgleich sich die Anwendungen und damit der Erfolg der beschriebenen Methoden in unserer Praxis unzählige Male bewährt haben –, derart unkomplizierte Dinge einfach nicht funktionieren können.

ZU SEHR SIND WIR EBEN MIT KOMPLEXEN WIRKZUSAMMENHÄNGEN BESCHÄFTIGT, DASS WIR DAS SIMPLE DES LEBENS NICHT IMMER AUF DEN ERSTEN BLICK WAHRHABEN WOLLEN.

Viele Menschen sind mit dem Glaubenssatz behaftet, dass alles und jedes unglaublich kompliziert sein muss oder an anderer Stelle einen Haken hat. Sonst wir das eben nichts.

Dieses Phänomen wird mit zunehmendem Alter immer prägnanter und erreicht seinen Höhepunkt im Erwachsenenalter. Damit einhergehend verlangen wir mehr und mehr nach einer Beweisbarkeit. Alles, was sich nicht in diesem oder jenen wissenschaftlichen Großversuch nebst Kontrollstudien bewährt hat, kann für das eigene Leben nichts taugen.

Viel zu häufig übersehen wir dabei, dass auch wir einst Kinder gewesen sind, denen es oftmals reichte, dass etwas einfach funktionierte. Wir brauchten zunächst keinen weiteren Beweis. Eine gesunde Neugierde und der Erfolg am Tun gaben uns die notwendige Berechtigung.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich bin sehr froh darüber, dass beispielsweise Medikamente auf ihre Wirksamkeit hin überprüft worden sind. Ich bin dankbar dafür, dass Psychologen sich in ihrer Arbeit auf Methoden stützen können, deren Erkenntnisse sich auf viele wissenschaftliche Studien stützen. Ich weiß aber auch, dass auf der anderen Seite der Placeboeffekt in der Medizin zu erstaunlichen Ergebnissen führen kann, obgleich wir ein entsprechendes Resultat (noch) nicht wissenschaftlich erklären können. Ich will Sie mit diesem kleinen Plädoyer dazu ermuntern, neugierig und unvoreingenommen zu bleiben. Das ist nicht nur wichtig in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sondern auch, wenn es sich dabei um die Beschäftigung mit der Handflächentechnik handelt.

Die Handflächentherapie, wie sie auch in anderen Zusammenhängen bezeichnet wird, steht für eine Technik, deren Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt ist. (Anders als beispielsweise die iERT®-Methode, die sich vom EMDR ableitet. Denn das *Winken* hat inzwischen seinen festen Platz in der psychologischen Praxis eingenommen.)

Wenn auch die Entstehung etwas skurril anmuten mag, so versichere ich Ihnen, dass wir hiermit beste Ergebnisse erzielen.

Der israelische Naturarzt Dr. Moshé Zwang beschäftigte sich ausgiebig mit dem Lesen von Ereignissen aus den Handlinien von Menschen. Der in Amerika praktizierende Arzt meinte erkannt zu haben, dass zwischen dem Verlauf und dem Ausbildungsgrad der Handflächenlinien Rückschlüsse auf die Charaktereigenschaften eines Menschen zu ziehen seien. Dies veranlasste ihn zu der Annahme, dass nachzeichnende Berührungen gleichfalls Auswirkungen auf bestimmte Charakteristika haben könnten. Grundlage für seine Beobachtungen war die Hypothese, dass bestimmte

Handflächenregionen ihre Entsprechung in den neuronalen Strukturen des Gehirns haben.²⁵

Dr. Zwang sah seine Beobachtungen im Weiteren bestätigt und leitete daraus ein therapeutisches Vorgehen ab, welches er in einem Buch²⁶ veröffentlichte. Eine weitere *zufällige* Beobachtung führte zu der Entwicklung der Handflächentherapie. Das leichte Drücken zweier bestimmter Handflächenlinienpunkte verursachte offensichtlich einen hypnoseähnlichen Zustand. Damit konnte es gelingen, ohne langwierige Induktionen²⁷ emotionale Unstimmigkeiten zu lösen. Moshé Zwang sagte hierzu: „Die Hand ist wie eine Tastatur eines Computers! Wenn man weiß, wo man drücken muss, kann man vorhersagbare Ergebnisse erzielen.“

Wenn wir auch in Zusammenhang des Kinder- und Jugendcoachings keine Hypnose anleiten oder hypnotische Verfahren anwenden, so lässt sich die Handflächendrucktechnik dennoch hervorragend für das rasche Ändern emotionaler Belastungen einsetzen. Denn es liegt eher die Vermutung nahe, dass der Druck auf besagte Punkte einen Impuls an das limbische System im Gehirn leitet. Das limbische System aber ist bekannt dafür, dass es eine herausragende Rolle in der Verarbeitung und Gewichtung emotionaler Zustände spielt.

Um die richtigen Punkte in der Innenseite der Hand zu finden, sollten wir uns ein wenig mit den Handlinien vertraut machen.

²⁵ Diese Annahme ist bis heute nicht letztgültig belegt. Anhand bestimmter Untersuchungsmethoden wie der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) oder der Einzelphotonen-Emissionscomputertomographie (kurz SPECT von englisch single photon emission computed tomography) konnte aber nachgewiesen werden, dass bestimmte emotionale Muster über eine eindeutige Zuordnung im Gehirn verfügen. Dies untermauert Dr. Moshé Zwangs Theorie einer Handlinien-Charakterzuordnung.

²⁶ „Palm Therapy“ (ISBN 0-9645519-2-6)

²⁷ Hypnotische Induktion: Techniken, die eine Hypnose einleiten und dazu dienen, die Suggestibilität des Hypnotees zu erhöhen. Die Suggestibilität eines Menschen beschreibt wiederum dessen Beeinflussbarkeit in Bezug auf sein Fühlen Denken und Handeln. In einer hypnotischen Beziehung meint dies speziell die Fähigkeit des Hypnotees, den Anleitungen des Hypnotiseurs zu folgen. Sigmund Freud sprach in diesem Zusammenhang auch von der „zauberhaften Wirkung der Rede“.

Bei einem Blick auf Ihre eigenen Hände sollten Sie mindestens drei markante Linien erkennen können. Hierbei handelt es sich um die Herz-, die Kopf- und die Lebenslinie.

Bei vielen Menschen treffen die Lebens- und die Kopflinie zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger zusammen. Mich erinnert dies immer an zwei Flüsse, die sich nach einem langen Weg einander annähern, um dann später ineinander zu fließen. Für die verbleibenden ein bis zwei Zentimeter der Handinnenfläche ist aus zwei Linien eine geworden.

Es gibt aber auch Hände, an denen Sie dieses Phänomen nicht beobachten können. Kopf- und Lebenslinie verlaufen bis zum Schluss (unterhalb des Zeigefingers und oberhalb des Daumens) parallel zueinander.

Machen Sie sich einfach mal die Freude und untersuchen unter diesen Gesichtspunkten die Handinnenflächen Ihrer Familie oder die von Freunden. Das Wissen um die verschiedenen Verläufe ist wichtig, damit wir im Weiteren die richtigen Druckpunkte in der Hand finden.

Die nachfolgenden Zeichnungen lassen die Unterschiede deutlich werden und zeigen die jeweiligen Druckpunkte.



Druckpunkte für Menschen
mit getrennter Lebens- und Kopflinie



Druckpunkte für Menschen
mit verbundener Lebens- und Kopflinie

Wenn Sie sich in obigen Zeichnungen die Druckpunkte der Herzlinie anschauen, werden Sie feststellen, dass die Position immer gleichbleibend ist.

Als erste Orientierung dient uns der Mittelhandknochen des kleinen Fingers (in Richtung der Handwurzelknochen). Sie werden ertasten können, dass jener Mittelhandknochen an eine Verdickung anschließt, die unter Medizinern auch als das Dreiecksbein bekannt ist. Jetzt befinden wir uns schon in der Handinnenfläche. Tasten Sie sich an den Rand des Dreiecksbeines zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger. Dies ist dann unser erster Druckpunkt.

Druckpunkt Nr. 2 findet sich auf der Kopflinie. Wenn wir als Ausgangspunkt den Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger wählen, so tasten Sie sich circa einen halben Zentimeter zur Handinnenfläche (ungefähr auf der Höhe des Zeigefingers). Der Mittelhandknochen des Zeigefingers schließt ebenfalls an einen Knochen an, der auch „kleines Vieleckbein“ genannt wird. Der leicht zu erspürende kleine Knochen bildet mit seinem Rand zur Handinnenfläche liegend unseren Druckpunkt.

Achten Sie bitte darauf, dass dieser Druckpunkt bei Menschen mit getrennter oder zusammenlaufender Kopf- und Lebenslinie leicht unterschiedliche Positionen einnimmt. Bei Personen mit getrennter Kopflinie finden Sie den Druckpunkt am Rand des „kleinen Vieleckbeines“, der sich zur Handaußenfläche hin orientiert. Wichtig ist ferner, dass während des Ausführens der Handflächendrucktechnik bei solchen Klienten nicht die Lebenslinie blockiert wird.

Was sich hier auf den ersten Blick etwas undurchsichtig lesen mag, ist tatsächlich sehr einfach. Mit ein wenig Übung finden Sie die entsprechenden Punkte ganz leicht. Fangen Sie bei Ihren eigenen Händen an und Sie werden sehen, dass Sie schnell fündig werden. Ein weiterer Indikator ist die Empfindlichkeit dieser Stellen. Ein leicht ausgeübter Druck wird an diesen Positionen in aller Regel intensiver wahrgenommen als an anderen Punkten der unmittelbaren Umgebung.

Nachdem wir erfolgreich die Druckpunkte bestimmt haben, lassen Sie uns nun in das eigentliche Vorgehen einsteigen.

Ihr junger Klient kommt mit schlechtester Laune zum Coaching. Denkbar ist auch, dass er auf dem Weg nach Hause geärgert worden und

daher den Tränen nahe ist. Sie werden erkennen, dass es sich in einem solchen Fall schwierig gestalten dürfte, mit ihm zu *klopfen* oder zu *winken*. Sie werden schlichtweg nicht die Bereitschaft hierfür vorfinden. Andererseits wissen wir, dass Menschen – insbesondere Kinder – bestrebt sind, ihre emotionale Belastung schnell wieder loszuwerden. Die Tage sind einfach zu kurz, um sich mit eintrübenden Gedanken zu beschäftigen. Daher lassen Sie ein wenig Ruhe einkehren. Dann kann es auch schon losgehen.

1. Fragen Sie den Coachee, ob er seine schlechte oder bedrückende Stimmung wirklich loswerden möchte. Diese Frage ist gar nicht mal so weit hergeholt. Denn manche Menschen gefallen sich in einer solchen Situation recht gut, da sie hier die Aufmerksamkeit ihrer Umgebung erfahren. In diesem Fall fragen Sie das Kind einfach, was es denn für Vorzüge hat, wenn es denn weiter traurig bleiben möchte. Nutzen Sie auch hier wieder Ihre Kenntnisse um die emotionalen Filter des VAKOG-Systems und umschreiben Sie eine gegenteilige (also erstrebenswerte) Situation. Sie werden im Anschluss mit Sicherheit das Einverständnis des Kindes erlangen, die „böse Stimmung“ gemeinsam zu bearbeiten.
2. Bitten Sie Ihren Klienten nun die Augen zu schließen und sich das Erlebnis, welches zur Belastung führte, nochmals vorzustellen.
3. Befragen Sie den Coachee nach dessen körperlichen Empfindungen, sobald er an die Situation denkt. Wie bei den anderen Methoden auch, lassen Sie sich nun eine persönliche Bewertung des Gefühls geben (von 1 = ganz schwach bis 10 = fast unerträglich stark). Hier ist es wichtig, dass Sie keine vagen Aussagen dulden sollten. Die Handflächendruckmethode basiert auf der Reizung sehr präziser Punkte. Daher bedarf es einer genauen Angabe des Kindes, wo sich das belastende Gefühl befindet, wie es aussieht (Form, Farbe oder Bewegung) und wie stark es zu spüren ist.
4. Nachdem Sie alle Informationen haben (bitte notieren Sie sich wichtige Stichpunkte und die Bewertung des Klienten), drücken Sie mit Ihren beiden Daumennägeln auf die Druckpunkte der linken Hand.

Die linke Hand steht in Verbindung zur rechten Hemisphäre des Gehirns, welche überwiegend für die Emotionsverarbeitung zuständig ist. Bitten Sie während des Drückens den Coachee, gedanklich noch ein wenig in dem auslösenden Moment zu bleiben.

Achte Sie bitte darauf, dass Sie bestimmt, aber nicht zu fest drücken. Schließlich wollen Sie dem Klienten ja keine Schmerzen zufügen.

5. Nach circa 30 bis 60 Sekunden bitten sie den Coachee die Augen wieder zu öffnen. Halten Sie jedoch den leichten Druck auf die beiden Punkte für ungefähr weitere zwei Minuten aufrecht. Diese Zeit nutzen Sie, um einen sogenannten Separator²⁸ zu setzen. Dies meint, dass Sie Ihrem Klienten nun einige Fragen stellen, die eine ablenkende Wirkung auf den ausschlaggebenden Gemütszustand haben. Hierfür eignen sich besonders Fragen, die eine angenehme Erinnerung bei dem Coachee auslösen. Nutzen Sie hierfür ganz gezielt die persönlichen Vorlieben des Kindes, welche Sie beim Kennenlernen erhalten habe. Formulieren Sie Ihre Fragen offen, sodass Ihr Klient auch wirklich nachdenken muss.
6. Nach zwei Minuten beenden Sie den Druckvorgang. Bevor Sie den Klienten bitten, sich wieder gedanklich in die Situation hineinzubegeben, erzählen Sie ihm eine kleine Metapher, um möglichen inneren Widerständen zu begegnen. Vermitteln Sie ihm das Bild zweier Wasserflaschen, die über verschieden große Öffnungen verfügen. Wenn beide Flaschen umgedreht werden, um sie zu entleeren, dauert das unterschiedlich lange. Bei der Flasche mit der kleineren Öffnung kann eben nicht so viel Wasser auf einmal nach draußen gelangen. Anders verhält es sich natürlich bei der Flasche mit der großen Öffnung.

²⁸ Separator: Der Begriff entstammt der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und bezeichnet eine verbale, mentale oder körperliche Unterbrechung. Ein Unterbecher wird gesetzt, um einen Klienten zügig aus bestimmten mentalen Zuständen herauszuführen und in einen anderen zu überführen.

Ähnlich verhält es sich auch mit den Emotionen nach dem Drücken. Bei den meisten Klienten ist das negative Gefühl sofort weg. Bei anderen kann es etwas länger dauern.

7. Nun fordern Sie Ihren Coachee auf, wieder in die Situation hineinzugehen. Lassen Sie sich eine erneute Einschätzung der Belastung geben. In den meisten Fällen hat sich der *schlimme Moment* komplett aufgelöst. Um hier aber sicherzugehen, lassen Sie sich das emotionale Verhältnis zu dem Thema so gut es geht beschreiben.
Eines meiner Kinder hat bei diesem Schritt einmal geantwortet: „*Es ist weg. Wie eine große, nach alten Käsefüßen stinkende Blase, die plötzlich geplatzt ist.*“

Sollte dennoch ein Rest der unguten Emotion vorhanden sein, wiederholen Sie den Vorgang – dieses Mal jedoch mit der rechten Hand. Das begründet sich in der Lateralisation des Gehirns.²⁹ Wir berühren damit dann auch die emotionalen Zentren der linken Gehirnhälfte und erzeugen zusätzlich einen verstärkten Informationsaustausch zwischen den Hemisphären.

Wenn ich in einer meiner Fortbildungen diese Technik vermittele, sehe ich oft in ungläubige Gesichter. Offenbar scheinen sich die angehenden Kinder- und Jugendcoaches zu fragen, wie eine so einfache Intervention so schnell wirken kann. Dann kommt der Moment, wo ich diese Methode üben lasse, damit sie in die Anwenderkompetenz kommen. Und auch hier ernte ich dann immer wieder erstaunte Reaktionen.

Einmal trainiert und den Ablauf verinnerlicht, ist die IPE-Handflächen-technik ein wunderbares Tool, welches ich selbst in der eigenen Praxis nicht missen möchte.

²⁹ Erkenntnisse aus Untersuchungen zur Lateralisation des Gehirns zeigen, dass überwiegend die linke Hirnhälfte für die motorische Steuerung der rechten Körperseite und die rechte Hirnhälfte für die der linken Körperseite zuständig ist.

TOOL NO. 4

DIE 5-PUNKTE-METHODE

**„Nicht die Tatsachen machen das Leben schwer,
sondern unsere Bewertung der Tatsachen.“**

Haben wir uns bis gerade mit Methoden beschäftigt, die von außen nach innen wirken, möchte ich Ihnen nun eine Technik vorstellen, deren Ausstrahlung genau anders herum verläuft. Jedoch benötigen wir hierfür zunächst keine äußeren Reize, die eine synaptische Stimulanz des Zentralnervensystems und des Gehirns zur Folge haben.

Die 5-Punkte-Methode basiert auf der Beurteilung von Gegebenheiten durch uns selber. Der Impuls etwas verändern zu wollen, entsteht also durch das Hinterfragen bestehender Glaubensmuster (z. B. „*Ich bin schlecht in Englisch!*“) und einer handlungskonformen Neubewertung.

Aber von vorne:

Ich habe Ihnen zu Beginn des Buches das Versprechen gegeben, dass sich eine mögliche sprunghafte Darstellung der Integrativen Potenzialentfaltung im Weiteren zu einem Gesamtbild ergeben wird. Wir sind an dem Punkt angelangt, wo sich ein Teil der zuvor erwähnten Bereiche zu einem großen Ganzen zusammensetzen wird.

Wie Sie sich erinnern können, haben wir uns gerade in den ersten Kapiteln sehr ausführlich mit der Wahrnehmung der Welt durch das menschliche Individuum beschäftigt. Wir haben uns diesem Prozess auf unterschiedliche Weisen genähert, wie beispielsweise den sinnesspezifischen Filtersystemen (VAKOG), den sprachlichen Modulatoren, wie der Tiefen- und Oberflächenstruktur der Sprache oder den Modellen der sprachlichen Verzerrung, Tilgung und Generalisierung. Auch haben wir in die weite Welt der Submodalitäten und die unterschiedlichen Zugangshinweise geblickt. All das war wichtig, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich unser Geist sein ganz eigenes Weltbild kreiert – seine ganz eigene Realität schafft.

Stresserzeugende Gedanken sind nichts anderes als das Ergebnis jener Vorgänge. Sobald wir etwas oder einen Zustand bewerten – und es gibt kaum einen Augenblick, in welchem wir das nicht tun – schaffen wir einen emotionalen Bezug. Sobald wir einen emotionalen Bezug geschaffen haben, haben wir das Fundament gelegt, um Glaubenssätze diesbezüglich anzusammeln und zu verinnerlichen. Glaubenssätze wiederum formen in ihrer Summe unsere ganz spezifische Ansicht zu einer Sache. Unsere Ansicht beeinflusst unser Handeln. Dieses Handeln kann uns dazu bringen, weitere Erfahrungen sammeln zu wollen oder auch zu vermeiden. Je nachdem, welche *Färbung* wir ihnen gegeben haben.

Die IPE-5-Punkte-Methode© hilft, störende Dinge in einem anderen Licht zu betrachten, störende Muster zu erkennen, hinderliche Glaubenssätze zu definieren und das Rad der inneren Bewertung zu drehen. Durch das Finden einer friedvollen Daseinsberechtigung für eben jene hinderlichen Gedanken konnten diese im Weiteren einem anderen, zielorientierteren Ansatz weichen. Dies führte in Konsequenz zu einer befreiten und lösungsorientierten Handlungsweise.

Die 5-Punkte-Glaubenssatzarbeit ist eine themenorientierte Methode. Ziel ist es, dass der Klient auf seinem Weg des Erkenntnisprozesses liebevoll unterstützt und damit in die Lage versetzt wird, stresserzeugende Gedanken loszulassen oder auf seine Weise zu neuen Einsichten zu gelangen. Der Prozess sollte zur Gänze durchgeführt werden, denn der Verstand ist schnell und findig. Im Sinne einer synaptischen Umorganisation ist es daher sehr ratsam, sich an die Abfolge zu halten.

Um ein besseres Verständnis von der Methode zu erlangen, lassen Sie uns vorweg einige Vorannahmen betrachten. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die folgenden Aussagen und überprüfen Sie deren Inhalt einmal in Bezug auf Ihre eigenen Erfahrungen.

- Wir hängen nicht an Menschen oder Dingen, sondern an ungeprüften Konzepten, die wir im Augenblick für wahr halten.

- Leiden ist ein natürlicher Alarm, der uns warnt, dass wir uns nicht mehr in unserer Mitte befinden. Wenn wir nicht darauf hören, akzeptieren wir schließlich das Leiden als einen unvermeidlichen Teil unseres Lebens.
- Anhand von vier Fragen können wir entdecken, dass all die Vorstellungen, von denen wir überzeugt sind oder die wir für selbstverständlich halten, nur Verzerrungen der Wirklichkeit darstellen.
- Wir sind in der Lage Gedanken zu denken, die im Widerspruch zur Wirklichkeit stehen.
- Gefühle sind Reaktionen auf Gedanken.

Wie geht es Ihnen mit diesen Aussagen? Konnten Sie ihnen etwas abgewinnen? Wie bewerten Sie Ihre Erfahrungen im Licht dieser Ausführungen?

Wenn Sie gerade an sich selbst beobachten können, dass Sie versuchen den Wahrheitsgehalt dieser Sätze mit Ihren Erfahrungswerten abzugleichen, so haben Sie schon das Prinzip der 5-Punkte-Glaubenssatzarbeit verinnerlicht. Durch einfachste Fragen kann das bestehende Weltbild ins Wanken geraten. Im Weiteren muss es – sofern es als störend empfunden wird – nur noch reorganisiert werden. Denn danach geht es ganz automatisch in die Handlung.

Lassen Sie uns nun einmal den Prozess Schritt für Schritt durchspielen. Wie der Name schon sagt, haben wir fünf Einzelabschnitte vor uns. Da die Methode auf dem Prinzip des Fragens beruht, finden Sie zur Hauptfrage weitere, allgemeiner formulierte Unterfragen. Diese müssen nicht immer zu unserem Beispiel passen. Vielmehr ist mir daran gelegen, dass Sie stilistische Mittel an die Hand bekommen, die Sie in die Lage versetzen, diese Technik zu Hause auszuführen.

Legen wir los!

Ein junger Klient kommt zu Ihnen ins Coaching und stellt folgende, auf den ersten Blick unumstößliche Aussage in den Raum: *„Ich bin schlecht in Englisch!“*

Bedauerlicherweise wissen Sie von der Mutter, dass dies offensichtlich der Tatsache entspricht, denn die schulischen Bewertungen sprechen eine entsprechende Sprache.

Schritt Nr. 1: Aussagen ins rechte Licht gerückt.

Schüler: „*Ich bin schlecht in Englisch!*“

Coach: „*Schau mal ein wenig in dich hinein und überlege nochmal etwas genauer. „Ist es tatsächlich wahr, was du da gerade gesagt hast?“*“

Hier ergeben sich zwei Möglichkeiten. Der Klient antwortet mit einem kongruenten „Nein“. In einem solchen Fall können Sie gleich zu Schritt 3 übergehen.

Häufig erhalten Sie aber bei Kindern eine Bestätigung – also ein festes „Ja“ oder ein inkongruentes „Nein“. Letzteres kann sich auch mal wie ein „Ja“ anhören.

Schritt Nr. 2: Die Wahrheit über der Wahrheit.

Coach: „*Kannst du mit absoluter Sicherheit (also zu 100 Prozent) wissen, dass das wahr ist, was du da denkst?“, Bist du dir absolut sicher, dass du in Englisch nichts, aber auch gar nichts weißt? Nicht eine einzige Vokabel, wie zum Beispiel kein ‚Yes‘ oder ‚No‘? Bist du dir da sicher?“*“

In Zusammenarbeit mit Kindern übertreibe ich auch manchmal im Sprachlichen, um Ihnen einen einfacheren Zugang zur Frage zu ermöglichen.

Beispiel: „*Meinst du das wirklich so und würdest darauf schwören?“, „Kannst du das, was du mir da sagst, auch wirklich zu 1000 Prozent wissen?“*“

Es bieten sich aber auch noch andere Unterfragen an, die Sie je nach Aussage und Situation anbringen können.

- Wie sieht die Wirklichkeit aus?
- Wessen Angelegenheit ist das?
- Kannst du wirklich wissen, wie er/sie handeln oder sein sollte?
- Kannst du wirklich wissen, was für den Weg eines anderen das Beste ist?

- Kannst du wirklich wissen, dass es – auf lange Sicht – besser für dich oder für andere wäre, wenn die Realität so wäre, wie du es dir vorstellst?

So individuell Menschen sind, so unterschiedlich werden die Antworten ausfallen. Mir ist wichtig, dass Sie nachvollziehen können, dass wir hier im Schritt 2 eine äußerst provokative Frage stellen. Denn die allerwenigsten Dinge haben in einer allgemeingültigen Auffassung einen unumstößlichen Wahrheitsgehalt. So lässt sich jede, noch so bestimmte Aussage aufbrechen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch gerne von einem *Nussknacker*. Das Knacken der Aussage offeriert uns die wichtige Chance, im weiteren Verlauf des Prozesses einen nützlichen Hebel anzusetzen.

Um bei dem Beispiel zu bleiben, nehmen wir einfach mal folgende Antworten des Schülers an:

Schüler: *„Naja, ich kann schon die ein oder andere Vokabel. Ich kann auch ein wenig übersetzen. Nur ...[...].“*

Coach: *„Also ist es nicht wahr!“* oder *„Also stimmt es doch nicht so ganz, was du da gerade gesagt hast?“*

Schüler: *„Hm, nein nicht so ganz.“*

Coach: *„Prima, dann lass uns doch mal sehen, was genau dahintersteckt.“*

Auch wenn die Antworten des Schülers präziser Natur gewesen sind und er erklärt, dass er doch etwas übersetzen kann, möchte ich Sie bitten, nicht darauf einzugehen. Bleiben Sie daher bei der Kernaussage des Klienten – also dem Glaubenssatz. Und der lautete, dass er nicht gut in Englisch sei.

In unserem Beispiel reagiert der Coach aus diesem Grund bewusst ungenau, damit der Vorgang ungestört und ohne weitere Diskussionsdetails fortgeführt werden kann. Für die emotionale Grundhaltung des Schülers ist ferner wichtig, dass er registriert, dass offensichtlich doch nicht Hopfen und Malz verloren sind, wie er es eigentlich zuvor angenommen hatte.

Schritt Nr. 3: Selbstsabotage erkennen und benennen.

Lassen Sie uns nun zu dem Kerngedanken durchfragen. Denn er bildet die Grundlage für die Selbstsabotage. Zuvor brauchen wir aber noch die emotionale Empfindung des Klienten zur Aussage.

Coach: **„Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken denkst/sagst?“**

Lassen Sie sich genau beschreiben, wie der Klient auf den Gedanken reagiert. Wichtig sind später die Veränderungen der Submodalitäten in Bezug auf sein Verhalten und die weiteren Ansichten.

Beispiele:

- *„Empfindest du Wut auf dich, Stress oder Frustration?“*
- *„Versuch mal diese Gefühle in irgendeiner Form zu ändern. Wie fühlt sich das für dich an?“*
- *„Beunruhigt dich dieser Gedanke eher oder fühlst du dich damit ein bisschen besser?“*
- *„Wie gehst du mit dir um? Wie gehst du mit anderen um? Wie fühlt sich das an?“*
- *„Wenn du an diesen Gedanken glaubst, wo spürst du ihn in deinem Körper?“*
- Bei Jugendlichen oder Erwachsenen kann man auch fragen:
„Hast du dein Leben bisher so gelebt, weil du an diesen Gedanken geglaubt hast?“

Mit folgenden Antworten könnten Sie in diesem Kontext konfrontiert werden:

Schüler:

- *„Ich bin sauer auf mich, weil ich nicht so gut wie die anderen bin.“*
- *„Ich schäme mich, weil mein Bruder doch so gut in Englisch ist.“*
- *„Ich schmeiß dann alles hin und habe keine Lust mehr auf Schule.“*
- *„Ich bekomme dann Wut im Bauch und ich könnte weinen.“*
- *„Ich würde schon gerne, dass es anders wäre, aber ich weiß nicht wie.“*
- *„Wenn ich einen Englischtest verhauen habe, könnte ich alles kurz und klein schlagen.“*

Sie sehen, dass die Antworten und auch die emotionalen Belastungen sehr vielschichtig und unterschiedlich ausfallen können. Ich möchte Sie aber bitten, dass Sie keine Bewertungen vornehmen. Bleiben Sie als Coach in einer sachlichen Beobachterrolle.

Schritt 3a: Der friedvolle Grund.

Coach: **„Kannst du einen friedvollen Grund finden, warum du diesen Gedanken behalten möchtest?“** oder *„Kannst du dir vorstellen, dass dieser Gedanke auch einen Vorteil für dich hat und es gut für dich ist, dass du ihn so sagst, wie du es gerade gemacht hast?“*

Alternative in der Arbeit mit Jugendlichen oder Erwachsenen:

„Was ist das Gute am Glaubenssatz? Was genau hast du davon?“

Wir möchten also herausfinden, ob es eine Möglichkeit gibt, den Vorteil, der hinter dem Glaubenssatz steht und offensichtlich für dessen Existenzberechtigung gesorgt hat, auch auf anderem Wege zu erhalten. Jedoch wollen wir erreichen, dass der Klient zukünftig den hohen Preis bisheriger Auswirkungen hierfür nicht mehr bezahlen muss.

Unser Schüler mag (und auch viele andere Klienten) zunächst auf diese Fragen etwas irritiert reagieren. Was sollte es denn auch für einen guten Grund geben, einen Gedanken zu pflegen, der (oberflächlich betrachtet) eine ungemein destruktive Wirkung hat? Das Paradoxe am Festhalten manches Glaubenssatzes ist, dass es immer eine gute Begründung gibt, die zu dessen Entstehung beigetragen hat. Andererseits würde er kaum in der Welt des Menschen existieren. Dieses Paradoxon machen wir uns nun zunutze. Die Schritte 1 bis 3 haben nicht nur für Klarheit in Bezug auf den Glaubenssatz bei dem Klienten gesorgt. Sie haben auch dazu angeregt, das gesamte fragile Gedankenkartonhaus zu erschüttern. Schritt 3a führt den Klienten an die ursprüngliche Natur der Sache heran.

So könnten die Antworten des Schülers wie folgt lauten:

- *„Nun ja, immer wenn ich mit einer schlechten Englischnote nach Hause komme, ist Mama immer besonders besorgt um mich und verbringt mehr Zeit mit mir.“*

(Anmerkung: Das mag irrational sein, aber genau das hören wir in unserer Praxis immer häufiger.)

- *„Ich kann in Englisch ja nichts mehr falsch machen. Die wissen doch eh, dass ich es nicht kann und daher brauche ich auch nicht mehr lernen.“*
- *„Hm klar. Ich habe mehr Freizeit zu Hause, da ich mich in Englisch nicht mehr anstrengen muss. Das bringt ja eh nichts.“*

Lassen Sie uns bei den obigen Antwortalternativen ruhig bei der ersten bleiben und führen den Frage-Antwort-Strang weiter durch:

Coach: *„Ist es denn so, dass die Mama sonst weniger Zeit mit dir verbringt? Wie fühlt es sich denn für dich an, wenn die Mama mehr Zeit für dich hat?“*

Schüler: *„Ja, sie muss immer so viel arbeiten. Und wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann kommt sie manchmal früher nach Hause.“*

Coach: *„Und wenn sie früher nach Hause gekommen ist, wie ist das dann für dich?“*

Schüler: *„Wir verbringen mehr Zeit miteinander und wir können spielen und miteinander sprechen.“*

Coach: *„Wie fühlst du dich, wenn Ihr zusammen spielt und mehr Zeit zusammen habt?“*

Schüler: *„Das ist toll. Denn ich fühle mich dann viel mehr angenommen und geliebt.“*

Coach: *„Fühlst du dich sonst anders? Fühlst du dich sonst nicht geliebt von deiner Mama?“*

Schüler: *„Ich habe Angst, dass Sie mich nicht mag – dass sie mich nicht liebt.“*

Die ganze Szene ist etwas verkürzt dargestellt, hat sich aber so abgepielt. Der Grund für das Schlechtsein in einem Schulfach war, dass die Mutter wegen ihrer hohen beruflichen Belastung nicht die Zeit aufbringen konnte, die sich der Sohn gewünscht hätte. Ich möchte festhalten, dass die Mutter sehr fürsorglich und liebevoll zu ihrem Kind ist und keinesfalls vernachlässigend gehandelt hat.

Hier noch ein Tipp: Um an den Kern des Ganzen heranzukommen, braucht es Ihre natürliche Neugierde. Sie sind in der Verantwortung, über eine gemäßigte, aber zielgerichtete Provokation immer weiter in die Tiefe des Glaubenssatzes vorzudringen. Erst wenn Sie die Gewissheit verspüren, dass Sie die eigentliche Motivation aufgedeckt haben, können Sie mit der Arbeit fortfahren.

Nun können Sie aber auch sicherlich leichter nachvollziehen, warum es so wichtig ist, den gesamten Prozess der 5-Punkte-Glaubenssatzarbeit durchzuführen. Wenn Sie Ihren Klienten – oder auch eine zufällige Begegnung – in dieser Gemütsstimmung zurücklassen würden, könnte sich der bisherige Glaubenssatz um eine weitere negative Erfahrung verfestigen.

Wir wollen aber das Gegenteil erreichen und daher geht es weiter mit

Schritt 3b, dem Loslassen

Wir wissen nun, wie es zu dem Glaubenssatz „Ich bin schlecht in Englisch!“ gekommen ist. Der nun folgende Schritt öffnet dem Klienten einen anderen Zugang. Diesen braucht es, um die Veränderung einzuleiten und damit die Referenz im neuronalen Netzwerk des Gehirns zu errichten. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hilft uns dabei ein kleiner sprachlicher Kunstgriff.

Coach: „Stell dir vor, in der Nacht kommt eine gute Fee und nimmt dir den alten Glaubenssatz weg. Er ist einfach nicht mehr da! Was wäre anders für dich? Wie würde es dir ohne diesen Gedanken gehen?“, „Wie wäre es für dich, ohne diesen Satz in drei Monaten? Was glaubst du, wie würde dein Leben ohne diese Aussage in einem Jahr aussehen?“

Auf diese Weise gewöhnen wir den Klienten daran, dass es eine Alternative gibt und wecken dessen Bereitschaft, diese zu beleuchten. Lassen Sie den Coachee zur Beantwortung dieser Frage ruhig die Augen schließen und stehen Sie ihm bei, in einen „Als-ob-Rahmen“ zu schlüpfen. Hierbei geht es schließlich um die Identitätsebene des Klienten, die sich über das Fehlen des alten Glaubenssatzes neu definieren muss.

Ein solches Gedankenbild wird meist sehr schnell akzeptiert. Der Coachee registriert für sich eine Veränderung, was Sie auch häufig in einer wesentlich entspannteren Physiognomie äußert. Lassen Sie sich aber diesen neuen Zustand beschreiben. Verstärken Sie die Emotionen hierzu.

Unser kleiner Schüler, der sich über mangelnde Leistungen im Fach Englisch Anerkennung von der Mutter zu erlangen sucht, würde nun vielleicht antworten:

„Das ist schon etwas komisch. Aber ich merke gerade, dass ich keine Angst haben muss. Mama hat mich trotzdem lieb. Ich brauche keine Sorgen mehr zu haben, dass ich etwas falsch mache. Ich fühle mich einfach besser!“

Auch diese Antwort ist in ähnlicher Form von dem Kind wiedergegeben worden. Wie Sie sicherlich gerade merken, ist der junge Mann von alleine in die Lösung gegangen. Er hat sich eine Option ausgesucht, die er so zuvor wohl offensichtlich noch nicht in Erwägung gezogen hatte.

Zusatz: Der Future Pace³⁰

Mit dem Fehlen des alten Gedankens ist der Weg frei, sich mit der Tatsache anzufreunden, dass auch das zuvor errichtete Gedankenkonstrukt einer unbewussten Schutzbehauptung gleichkam. Der Klient ist nun in der Lage, die hinderliche Handlungsstrategie (*„Ich brauche eine schlechte Note, damit sich Mama um mich kümmert.“*) gegen eine andere zu tauschen. Wir müssen also herausfinden, wie sich der Schüler damit fühlt. Dazu schicken wir unseren Klienten ein wenig in die Zukunft.

Bitten Sie den Coachee sich eine Situation vorzustellen, in der er die eben gelernte Annahme (*„Egal, was passiert – Mama hat mich immer lieb.“*) nebst dem zugehörigen Wohlgefühl anwenden kann. In unserem Beispiel war es eine Englischklausur, die der Schüler zurück bekam.

³⁰ Der Future Pace ist eine Technik, die das mentale Erleben der erarbeiteten und gewünschten Ressourcen in einer zukünftigen Situation erlaubt. Mit dem aus dem NLP stammende Format wird sichergestellt, dass die angestrebten Verhaltensweisen und Reaktionen in Bezug auf eine zum Ursprung vergleichbare Situation natürlich und automatisch eingesetzt werden.

Da er wusste, dass er seitens seiner Mutter geliebt wird, hatte er sich im Unterschied zu vorher in der Vorbereitung imaginär mehr angestrengt. Vielleicht hatte er auch Nachhilfestunden bekommen oder gemeinsam mit einem Freund gelernt. (Sie können also ein Bild von der zukünftigen Situation zeichnen beziehungsweise die Angaben des Klienten ausmalen.)

Auch wenn aus der vormals schlechten Schulnote nur eine mittelmäßige geworden war, konnte sich der Klient vorstellen, dass er von seiner Mutter gelobt wird. Als Belohnung für seine Bemühungen sind die beiden in dessen Vorstellung sogar gemeinsam ins Kino gegangen.

Lassen Sie sich also auch diesen Teil der Methode gut und detailreich beschreiben. Je mehr sich der junge Mensch in das freudige Erleben hineinbegibt, desto höher ist die Motivation, dieses auch zu erreichen.

Schritt 4: Was wärst du ohne diesen Gedanken?

Während wir mit Schritt 3b, bei welchem die gute Fee zum Einsatz gekommen ist, eine erste Abkehr von dem belastenden Material eingeleitet haben, gehen wir in diesem Abschnitt noch ein Stück weiter. Wir führen unseren Klienten in eine Welt, in der sein hinderlicher Gedankengang niemals existiert hat. Der alles entscheidende Unterschied ist, dass sich hier die Ausgangsvoraussetzungen verändern – das Kartenhaus des negativen Glaubenssatzes endgültig zusammenbricht. Darüber hinaus bereiten wir hier den Boden für den folgenden Schritt, in welchem wir bei dem Klienten einen neuen (ersetzenden) Glaubenssatz installieren.

Unsere Fragen an den Coachee lauten also:

„Was wäre, wenn es deinen Glaubenssatz nie gegeben hätte?

Was wäre anders für dich?“

Auch hier lassen Sie sich wieder eine emotionale Beschreibung geben.

Erkundigen Sie sich also: *„Wie fühlt sich das für dich an?“*

An diesem Punkt wird es für das Bewusstsein – als steuernde und beeinflussende Instanz – wie auch für das Unterbewusste – als Motor jedweden Handelns – etwas verwirrend. Das ist es, wo wir hinwollen.

Denn da dieser positive Zustand so nicht der Realität entspricht, ist auch die Vorstellung hierzu noch recht unkonkret.

Für das Unterbewusstsein entstehen so zwei emotionale Bezugspunkte:

1. *Der positive Ansatz, den wir aus Schritt 3b erhalten haben. („Mama hat mich lieb, egal, was passiert.“)*
2. *Eine generalisierende Negation, die wir in diesem Schritt gerade konstruieren, gepaart mit der Emotion, den alten Glaubenssatz loslassen zu müssen. (Was wäre, wenn XY niemals existiert hätte.) Denn dieser beinhaltet ja einen ungewollten Handlungsansatz („Ich lerne nicht, damit ich mehr Aufmerksamkeit durch mangelnde Leistung erziele.“).*

Auf diese Weise entsteht für das Bewusstsein die notwendige Einsicht für einen neuen Glaubenssatz. Es ist aber das Bewusstsein, welches nach eingehender Prüfung dafür sorgt, dass Glaubenssätze in das innere Antriebsmodul – das Unterbewusstsein – gelangen, wo sie schließlich verankert werden. Diese Strategie setzt ganz klar auf das Prinzip der bipolaren Emotionstrigger. So gelingt es uns, eingefahrene neuronale Netzwerke in ihrem beständigen Datenaustausch zu schwächen und andere – alternative – synaptische Verbindungen anzuregen.

Unser Beispielschüler hat übrigens an diese Stelle sinngemäß zur Antwort gegeben, dass er sich selbstbewusster und stärker fühlen würde. Er wäre dann im Englischunterricht konzentrierter, da er ja eigentlich gute Noten schreiben wolle. Und überhaupt hätte er schon immer geglaubt, dass seine Mutter ihn lieb haben würde.

Schritt 5: Der Neue Glaubenssatz

Bei diesem Schritt ist es wichtig, dass der Klient die ursprüngliche Aussage („Mama liebt mich nicht!“) durch einen anderen Glaubenssatz ersetzt. In den vorangegangenen Abschnitten haben wir dafür die emotionale Basis und auch die Bereitschaft geschaffen. Nun fiel es dem Klienten einfach, sich auf eine Neuerung – die sich zudem noch viel besser anfühlt – einzulassen.

Die Umformulierung steht damit für den Neubeginn in Bezug auf die althergebrachte Handlungsweise. Sie ist – anders ausgedrückt – das Gegenteil dessen, was zuvor als wahrhaft angenommen worden ist.

Dieser Abschnitt ist etwas sensibel. Zuvor haben Sie Fragen gestellt, um an den Kerngedanken zu gelangen. Zudem gewichteten Sie die Wahrnehmung des Coachee mittels Ansprache der sensorischen Filter und Bewertungssysteme (VAKOG), um zielgerichteter arbeiten zu können. Nun müssen Sie den Klienten dazu auffordern, entweder selbst eine für sich passende Formulierung zu finden oder Sie machen zunächst einige Vorschläge und lassen diese durch Ihr Gegenüber bewerten. Es kann oft vorkommen, dass Sie in der gemeinsamen Arbeit mit dem Klienten gleich mehrere Antworten finden werden. Daher ist es so wichtig, dass eine gute emotionale Übereinstimmung seitens des Klienten zu dem neuen Glaubenssatz besteht.

Coach: „Lass uns doch mal sehen, ob wir eine andere Aussage finden, die dir besser gefällt. Vielleicht hast du ja schon selbst eine Antwort. Ich kann dir aber auch ein paar Vorschläge machen und dann schauen wir gemeinsam, womit es dir besser geht.“

Schüler: „Ich hab da schon was. Gute Schulnoten machen es mir und Mama leichter.“

Coach: „Super. Wie wäre es für dich, wenn wir da noch eine kleine Ergänzung dransetzen? Also: Ich kann gut in der Schule sein. Auch Mama geht es damit besser.“ Oder: „Wenn ich mich anstrenge, bekomme ich bessere Noten und Mama freut sich.“

Lassen Sie in jedem Fall das Kind erspüren, wie es den alternativen Glaubenssatz empfindet. Fragen Sie also ganz konkret danach, wie es sich fühlt oder ob eine andere Aussage möglicherweise noch besser passen würde. Dieser Schritt ist sehr wichtig, denn Sie legen in diesem Kontext die Grundlage für die neue, erwünschte Handlungsweise. Lassen Sie sich also hinreichend Zeit. Eine hilfreiche Frage hierbei ist: „Ist das genauso wahr oder wahrer als die Ausgangsaussage?“

Wenn dieser Teil zur Zufriedenheit des Klienten abgeschlossen ist, können Sie den neuen Glaubenssatz und die guten Gefühle hierzu mittels der iERT®-Methode einwinkeln. Lassen Sie sich eine Bewertung geben (Skala 1 bis 7) und führen Sie den Prozess durch. Damit verankern Sie zusätzlich den Glaubenssatz und regen überdies einen erhöhten Informationsaustausch in den entsprechenden Regionen des Gehirns an.

Alternativ können Sie den Glaubenssatz auch Tappen.



TOOL NO.5

SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG MIT KINDERN

Playmobilfiguren im Coachingeinsatz

Ein Coaching ist ein sehr vielschichtiger Prozess, der den Klienten in erster Linie dazu ermuntert, eine für sich geeignete Lösung für seine ganz eigene Herausforderung zu finden. Durch die Manifestation jener Lösungswege wird der Coachee in die Lage gebracht, entsprechende Schritte einzuleiten und neue Wege zu beschreiten.

Die systemische Aufstellungsarbeit ist dabei eine ganz hervorragende Methode, um bestimmte Prozesse detailliert abzubilden, deren Abläufe unbewusst akzeptiert und auch übernommen worden sind. Sicherlich kennen Sie die systemische Aufstellung aus dem Kontext der (psychologischen) Familienarbeit. Auch in der Paartherapie wird erfolgreich auf dieses Verfahren zurückgegriffen.

Folgende Definition soll Ihnen einen kleinen Einblick über die Möglichkeiten dieses Verfahrens geben, bevor wir in die Variante des IPE einstieg:

„Unter Aufstellungsarbeit versteht man das Aufdecken von Störungen und Blockaden in Systemen, wie sie beispielsweise durch Familien dargestellt werden. Dabei werden die wichtigsten Beteiligten des Systems Stellvertreter/Repräsentanten gewählt, die nach Gefühl im Raum positioniert werden. Die Repräsentanten spüren sich ein und teilen mit, welche körperlichen und anderen Symptome oder Gefühle sie am jeweiligen Platz entwickeln.“³¹

³¹ Jost, Viktoria Joelle – September 2011: Möglichkeiten und Grenzen systemischer Aufstellungsarbeit unter besonderer Berücksichtigung der Überwindung symbiotischer Verstrickungen, Hamburg: Diplomica Verlag

Je nach System wird unterschieden:

- Familiensystem: Familienaufstellung
- Organisationssystem: Organisationsaufstellung
- abstrahiertes System: Strukturaufstellung

Da man sicherlich sehr umfangreich über die systemische Aufstellungsarbeit schreiben kann, will ich mich auf einige Grundlagen beschränken, damit wir auch hier wieder sehr schnell ins eigentliche Tun kommen können. Ich möchte Ihnen aber jetzt schon ans Herz legen, sich mit Playmobilfiguren³² aller Art einzudecken. Je größer die Auswahl ist (gerne auch passende Ausstattungsteile, wie Hüte, Pferde, Kanus oder Autos), desto begeisterter werden Ihre jungen Klienten an die „Arbeit“ gehen wollen. Sie werden erleben, mit welcher großer Freude die Kids ausprobieren, wählen und beobachten, was sich aus der eigenen Erlebenswelt damit anstellen lässt.

Die Figuren geben auch die Vorlage über die Art und Weise, wie wir uns als IPE-Kinder- und Jugendcoaches diesem Verfahren nähern. Es handelt sich dabei um die schon genannte Strukturaufstellung, also einen Prozess, der bestehende Probleme abstrahiert. Auf die Abstraktion komme ich gleich noch mal zurück. Zuvor aber einige Basics.

Das Wesensmerkmal der systemischen Aufstellungsarbeit besteht darin, Systeme und die ihnen zugrunde liegenden Beziehungsmuster wie ein Modell abzubilden. Es ist also ein Simulationsverfahren, das die Interaktion und die Befindlichkeiten innerhalb des Systems veranschaulicht und für alle Beteiligten verträgliche Lösungen erarbeitet.

Bernd Isert³³ und Klaus Rentel beschreiben das Prinzip einer Aufstellung³⁴ damit,

³² Achten Sie bei der Arbeit mit den Figuren bitte sehr darauf, dass die Kinder keine Kleinteile in den Mund nehmen. Es besteht die Gefahr des Verschluckens. Diese Methode ist daher erst ab einem Alter von circa sieben Jahren zu empfehlen.

³³ Bernd Isert studierte Systemtheorie/Kybernetik. Seit 1985 ist er internationaler Trainer für NLP, später Coaching, Aufstellungsarbeit und vieles mehr. Integration und Weiterentwicklung sind seine Kernkompetenzen. Als Gründer und Leiter von „Metaforum International – Akademie für Integrative Kommunikation“ entwickelte er internationale Weiterbildungscamps in Europa und Südamerika.

³⁴ Bernd Isert und Klaus Rentel: Wurzel der Zukunft (S. 238 – 239; Junfermann, ISBN-10: 3873874202)

- dass alle Mitglieder eines Systems eine Position im Raum einnehmen, die ihre Position und Rolle innerhalb der Gemeinschaft und ihrem Verhältnis zu anderen Gruppenmitgliedern entspricht,
- dass nicht anwesende Gruppenmitglieder durch andere Menschen, sogenannte Stellvertreter, dargestellt werden können,
- dass die Stellvertreter vom Klienten entsprechend seinem inneren Bild der Gruppe positioniert werden,
- dass im nächsten Schritt die Einzelnen nun ihre Befindlichkeiten, ihre Wünsche und die Art des Kontakts zu anderen zum Ausdruck bringen können. Dabei können sie aufeinander Bezug nehmen. Möglicherweise sprechen sie auch darüber, was sie für die Gruppe beitragen möchten.

Wenn es um Veränderungsarbeit geht, bietet ein Moderator oder Coach nun verschiedene Prozessschritte an, die das Ziel haben, dass es allen Beteiligten besser geht. Dazu gehört eine respektvolle Klärung ihrer Beziehungen und eine sinnvolle Veränderung ihrer Position.

So wird es den Beteiligten möglich, sich immer besser auszutauschen und jene Positionen und Rollen einzunehmen, die ihrer Bedeutung im Team entsprechen und ihren Beziehungen gerecht werden.

Aus dem Problembild einer Gruppe entsteht so ein Lösungsbild.

Durch die Aufstellung mittels Figuren haben wir vom IPE einige kleinere Änderungen, die es uns erlauben, mit den Kindern spielerisch in den Prozess zu gehen. Ferner war uns wichtig, den Spaßfaktor zu integrieren. Denn nur auf diese Weise können wir sichergehen, dass Kinder und Jugendliche sich auch aktiv an die Umsetzung begeben. Wie auch bei den Erwachsenen wird ein Bild aufgestellt, welches eine Externalisierung des inneren Bildes des Klienten darstellt. Die einzelnen Stellvertreter werden so auf einem Tisch platziert, wie es aus Sicht des Kindes der Beziehungsstruktur (innere Muster, Gefühle oder Konflikte) der einzelnen Systemteile entspricht.

Die Stellvertreter übernehmen dabei eine äußerst wichtige Funktion:

Sie sind einerseits Träger wichtiger Informationen bezüglich des Gesamtsystems – sie wirken von innen heraus. Auf der anderen Seite bilden sie für den Moment der Aufstellung ein Fremdsystem. Körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen können auf die Figuren übertragen und damit präzisiert werden – sie wirken im Außen. Die systemische Struktur-aufstellung bezeichnet dies als *repräsentierende Wahrnehmung*. Der Klient wird hierdurch in die Lage versetzt, Veränderungen zu erfassen und zu begreifen. Anders formuliert: Die Figuren dienen als Repräsentanz und *schlüpfen* somit in die Rolle aller Beteiligten der inneren Systeme. Das Kind kann sich durch diesen Prozess in eine dissoziierte Position begeben.

BEDRÜCKENDEN EREIGNISSEN ODER GEGEBENHEITEN WIRD AUF DIESE WEISE DIE KRAFT DES BELASTENDEN GENOMMEN. IST DAS ERREICHT, KÖNNEN NEUE KONSTELLATIONEN ENTSPRECHEND DER VORSTELLUNG DES KLIENTEN ERFOLGEN. DIE SYSTEMISCHE STRUKTUR-AUFSTELLUNG NUTZT ALSO DAS MITTEL DER ABSTRAKTION.

Bevor wir nun loslegen, noch ein kleiner Hinweis vorab:

Als Coach übernehmen Sie hier die Rolle eines Moderators. Sie erhalten während dieser Technik sicherlich viele unterschiedliche Information aus

der inneren Verstehens- und Glaubenswelt des Kindes. Verzichteten Sie aber bitte auf jegliche Deutungsversuche. Sie würden nicht nur den Prozess als solchen unterbrechen und damit gefährden, sondern es besteht darüber hinaus die Gefahr, dass der junge Klient Ihre Interpretationen übernimmt. Insofern würde es zu einem verfälschten Ergebnis kommen.

„Wir können gut verstehen, was besser heißt, ohne zu wissen, was gut heißt.“ (Steve de Shazer, amerikanischer Psychotherapeut und Autor)

Als Moderator stehen Sie in der Verantwortung, häufig Fragen zu stellen. Ihre Fragen werden dem Kind helfen, über dessen bildliche Darstellung genau das zu platzieren, was es stört und wie es im Weiteren aussehen soll. Ihr Einsatz dient also vorwiegend dazu, den inneren Dialog anzuregen.

Und noch eine Bitte: Sobald das Kind anfängt seine Figuren auf den Tisch zu stellen, vermeiden Sie jegliche Intervention, indem Sie die Figuren stellvertretend positionieren oder aufrichten, falls sie umgefallen sind. Sie würden auf diese Weise einen schwerwiegenden Eingriff in die – nach außen dargestellte – Persönlichkeit des Kindes vornehmen. Gehen Sie lediglich dann helfend zur Hand, wenn das Kind motorisch noch nicht in der Lage ist, seine Figuren anzuordnen oder es Sie dazu auffordert.

Wenn Sie die hier vorgestellte Technik mit denen anderer Aufstellungsarten und -beschreibungen vergleichen, werden Sie feststellen, dass wir in unserem Herangehen etwas unkonventioneller sind. Die systemische Aufstellung nach dem IPE-Verfahren hat zum Ziel, dem Klienten möglichst viele Freiheiten zu gewähren und damit das Feld für alle erdenklichen Lösungsansätze freizuhalten. Unserer Erfahrung nach ist das gerade bei jungen Menschen äußerst effizient. Um ein besseres Verständnis zu erlangen, lassen Sie uns kurz einen Blick auf die jeweiligen Symbolkategorien werfen, die bei einer Aufstellung zum Tragen kommen können.

1. Symbolkategorien in systemischen Strukturaufstellungen

Als Symbole dienen uns alle aufgestellten Figuren oder Zubehörteile, die als Repräsentanten im weiteren Sinn bezeichnet werden. Wir unterscheiden dabei zwischen folgenden Kategorien:

- a. Repräsentanten (im engeren Sinne)
Dabei handelt es sich um Stellvertreter, die die Position der einzelnen Systemteile einnehmen und vom Kind seinem inneren Bild entsprechend auf dem Tisch platziert werden.
Zu dieser Symbolkategorie gehört auch eine Figur für das „Ich“. Sie ist der Träger des Anliegens und repräsentiert den jungen Klienten.
- b. Orte
Symbole, die sich das Kind aussucht, um beispielsweise einen Klassenraum zu symbolisieren, gehören zu dieser Kategorie. In aller Regel behalten diese Orte während der gesamten Aufstellung ihren Platz. Es kann aber gelegentlich vorkommen, dass sich ein unschöner Raum auch mal plötzlich in Luft auflöst oder pulverisiert wird. Bei Kindern ist eben alles denkbar und das ist gut so.
- c. Freie Elemente
Systemteile, die sich – sobald sie aufgestellt wurden – nach freiem Impuls räumlich verändern können.

Sie haben nun einen Überblick über die einzelnen Symbolkategorien. Ich möchte Ihnen nun die Symbolfiguren beschreiben, die Sie durch den Klienten als Minimum aufstellen lassen. Darüber hinaus sind den Elementen natürlich keine Grenzen gesetzt.

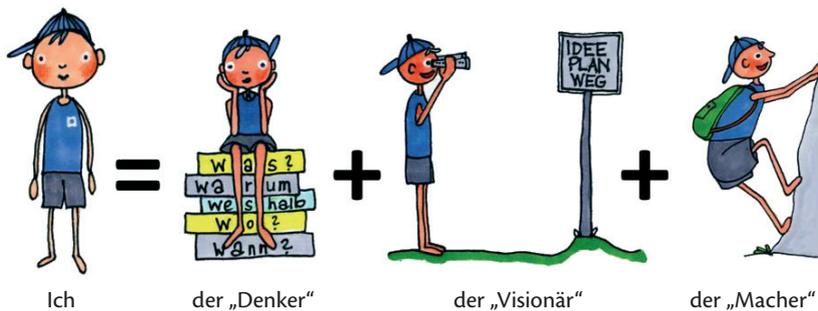
- Das „Ich“
Diese Figur haben wir ja schon kurz kennengelernt. Bitten Sie das Kind sich aus der großen Kiste mit den Playmobilfiguren einen Stellvertreter für seine Person zu suchen.
- Jetzt kommen wir zu dem, was wir im Vorgespräch mit dem Kind auch als das innere Team beschreiben. Wir verdeutlichen dabei, dass sich die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen aus verschiedenen Anteilen zusammensetzt, die je nach Gemütslage oder Vorstellungen auf das Handeln und Denken Einfluss nehmen. Man könnte sie auch als innere Ratgeber bezeichnen, die sich aktiv am Leben des Kindes beteiligen. Kinder verstehen sehr schnell, dass man die inneren Helfer eigentlich nicht sehen kann. Ebenso finden sie es meist völlig natürlich, jene Teile durchaus plastisch darstellbar zu machen.

Als Bezug bietet sich auch ein Puzzlespiel an, welches aus der Summe der Teile ein Gesamtbild ergibt.

Zum inneren Team gehören der:

- Visionär, der beständig dabei ist, Ziele zu ersinnen, Visionen zu haben oder schlicht für alle Fantasien zuständig ist, die Menschen so haben können.
- Denker, der die Möglichkeiten des Machbaren hinterfragt, zum Wohle des Ichs berechnet, analysiert und verwaltet. Er wägt die Pros und Kontras gegeneinander ab.
- Handelnde, der gerne immer in Aktion ist. Er kann Menschen dazu antreiben in einer Sache aktiv zu sein oder auch manchmal zögerlich agieren, wenn er noch nicht über genügend Informationen verfügt. Aber auch Ängste können sein Tun begrenzen.
Er ist der Schrittmacher, der das Tempo des Vorgehens bestimmt.

Bedeutend ist, dass Sie dem Kind klarmachen, dass diese drei Figuren in unserem Unterbewusstsein koexistent sind und jederzeit untereinander agieren. Je nachdem welcher der Teilaspekte gerade die Oberhand hat, hat dies direkte Auswirkungen auf unsere Art des Handelns, Denkens und Fühlens.



Wir wollen mit der Aufstellung also erreichen, dass das innere Team in Einklang zueinander steht. Der dahinter liegende Annahme ist, dass

Menschen sich somit in einem ressourcenvollen Zustand befinden, der sie spüren lässt, Herausforderungen selbstbewusst zu begegnen.

Das Vorgehen:

Nachdem Sie sich das Einverständnis des Kindes eingeholt haben und die Aufstellungsarbeit erklärt haben, reichen Sie dem Kind Ihre Kiste mit den Playmobilfiguren. Zuvor sollten Sie das Thema geklärt haben, welches in der folgenden Phase bearbeitet – respektive aufgestellt – werden soll. Das kann ein Problem in/aus der Schule sein, wie beispielsweise die Angst, vor die Klasse treten zu müssen oder auch aus dem häuslichen Bereich stammen, wie etwa die Sorge, nach der Scheidung der Eltern hierfür verantwortlich zu sein. Wie auch bei den anderen Methoden (mit Ausnahme der IPE-5-Punkte-Glaubenssatzarbeit[®]) müssen Sie bezüglich der thematischen Überschrift nicht (umfassend) informiert sein. Eine Nennung aller subjektiven Sachverhalte kann sich aber auch produktiv auf den Gesamtprozess auswirken.

Stellen Sie dem Kind also frei, inwieweit es Sie an seiner Gedankenwelt teilhaben lassen möchte.

Schritt 1:

Bitten Sie Ihren jungen Klienten nun darum, in Folge seine vier Figuren zu bestimmen (das „Ich“, den „Träumer“, den „Visionär“ und den „Handelnden“).



Ein Tipp am Rande:

Kinder stellen gerne – im Gegensatz zu Jugendlichen und Erwachsenen – die Lösung für das Problem auf. Dem können Sie mit der Aufforderung „*Wie ist die Situation, wenn es blöd für dich ist? Stell genau das einmal auf den Tisch!*“ entgegenwirken.

Lassen Sie zunächst eine Figur wählen, die das „Ich“ symbolisiert.

Mit der symbolischen Bestimmung erfolgt ein sehr wesentlicher Schritt in der Aufstellungsarbeit. Ihr Klient kann sich nun aus einer dissoziierten Perspektive betrachten. Das Problem, um welches es bei der Arbeit geht, verliert damit erheblich von seiner belastenden Bedeutung. Sie kennen das vielleicht auch aus Ihrem eigenen Erleben: Je geringer die Hürde zu etwas zu sein scheint, desto eher begeben wir uns an die Klärung.

Sie werden erleben, dass dies dem Kind einen unglaublichen Spaß bereitet. Es kann nach Herzenslust eine Wahl treffen, seine Figur mit Zusatzelementen ausstatten und bewerten, welche der Figuren es denn nun wirklich in all seinen Facetten repräsentieren mag. Überhaupt kann der Vorgang des Auswählens sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie sollten das also in Ihren Vorbereitungen berücksichtigen.



Nachdem das „Ich“ seine vorläufige Position bezogen hat, wählt das Kind die verbleibenden Hauptelemente. Auch hier geben Sie alle Zeit, die der junge Klient haben möchte. Sie können diesen Vorgang unterstützen, indem Sie das Kind fragen, ob die gewählte Figur wirklich seinen Vorstellungen

entspricht, oder ob vielleicht eine andere Figur besser wäre. Kramen Sie ruhig zusammen in der Kiste und machen Sie den einen oder anderen Vorschlag. Für das ganze Format gilt: Seien Sie neugierig. Fragen Sie, warum gerade diese oder jene Figur gewählt worden ist. Erkundigen Sie sich, ob die Figuren ordnungsgemäß auf dem Tisch stehen (Blickwinkel, Nähe oder Abstand zu den anderen Figuren, sitzend, liegend oder stehend). Sie verschaffen damit dem Coachee den Rahmen, alle Perspektiven seiner Vorstellungen in Betracht zu ziehen. Sie geben im Weiteren damit den Raum, erhoffte/gewünschte *Bilder* zu kreieren, die eine gute Lösung inkludieren.

Nachdem die Persönlichkeitselemente Stellung bezogen haben, erkundigen Sie sich, ob weitere Bestandteile benötigt werden. Vielfach werden nun weitere Figuren ausgesucht, die beispielsweise den Vater oder die Mutter symbolisieren. Auch können Klassenkameraden, Lehrer oder Verwandte auf den Plan treten. Alles ist möglich.

Forschen Sie daher immer danach, welche Funktion die hinzugekommene Figur oder das neue Element einnimmt. Lassen Sie sich erklären, wie wichtig die Figur/das Element in dem Bild ist.

Schritt 2:

Wenn alle Elemente gestellt worden sind, beginnen Sie mit Ihrer eigentlichen Moderation. (Belassen Sie dabei die Kiste mit den Figuren in greifbarer Nähe. Denn es kann gut sein, dass weitere Dinge benötigt werden.)

Nun kommt der Mittelfinger der dominierenden Hand des Kindes zum Einsatz. Fordern Sie es auf, einmal jede Figur mit dem Finger am Kopf zu berühren und *Kontakt* herzustellen. Bitten Sie Ihren Klienten mit dem „Ich“ zu beginnen. Bei jeder der Berührungen informieren Sie sich feinfühlig und kreativ über den *Gefühlszustand* aller einbezogenen Repräsentanten. Während Ihr Klient seinen Mittelfinger auf der Figur hat, stellen Sie Fragen wie: „Wie geht es dem Ich gerade?“, „Was denkt er im Moment über den Träumer/Visionär?“, „Fühlt er sich wohl in der Nähe zu XY?“, „Kann er sich vorstellen näher an XY zu rücken?“, „Was wünscht er sich von XY?“ oder „Mag er vielleicht XY direkt ins Gesicht blicken?“

Ist das Verhältnis des „Ich“ zu seinen Teilaspekten einmal durchgefragt, lassen Sie das Kind mit einem jener Persönlichkeits-elemente fortfahren. Auch hier gilt es wieder zu fragen, wie es X mit Y geht. Jedoch wird der Denker hierbei außen vor gelassen. Er nimmt nun eine beobachtende Position ein. Ermitteln Sie auf diese Weise die Befindlichkeiten des gesamten Systems.

Sie werden feststellen, dass die Figuren eine Art Eigenleben entwickeln. Ihr Klient wird diese nach und nach in eine Position führen, die er als angenehm oder erstrebenswert erachtet. Auch kann er während dieser Methode immer wieder in die Kiste greifen und weitere Elemente hinzuholen. Sobald sich ein Problem/Hindernis bemerkbar macht, lassen Sie das Kind hierfür ein Symbol wählen. Häufig sind das Symbole, die ein Erlebnis repräsentieren, wie das Lachen der Mitschüler, während der Klient an der Tafel versuchte, eine Aufgabe zu lösen. Ein solches Symbol kann an den Schmerzauslösenden zurückgegeben werden. (Alleine dieser übertragene Schritt hat meist schon eine sehr befreiende und wohltuende Wirkung auf die Psyche des Klienten.) Es können aber auch weitere Figuren auf dem Tisch Stellung beziehen, wie zum Beispiel eine gute Fee oder der helfende Zauberer.

Sie als Coach müssen also herausfinden, warum der Klient seine Repräsentanten so oder so positioniert. Auf diese Weise kommt Ihr Coachee in die Lage, die Verantwortung für das Wohlergehen des Hauptrepräsentanten (das „Ich“) und dessen drei Teilaspekte zu übernehmen. Er kann sich nun selbst fragen, was es denn braucht, damit sich dieser oder jener Teil besser fühlt. Er lernt, Dinge zu verbalisieren, die zuvor keine klare Benennung gefunden haben. All das wirkt sich auf die weitere Stellungsarbeit aus – und damit auf das Handeln im eigenen Leben.

Dabei bleiben Sie immer Beobachtungs- und Fragemodus. Sie sollten bei jedem Stellungswechsel, bei jedem neuen Element herausfinden, wie sich die Gefühlslage der schon an dem *Spiel* Beteiligten ändert (Kontaktaufnahme über den Mittelfinger). Finden Sie heraus, ob es weitere Dinge braucht, die der Sache dienlich sind.

Ziel ist es, dass Ihr Klient erkennt, wo oder was die Blockade ist. Er muss für sich benennen können, was stört und wie es sich entwickeln sollte, damit er sich wieder wohlfühlt. Ihr Klient muss registrieren, welche Ressourcen er benötigt, damit es in seiner Welt wieder besser läuft.

Schritt 3:

Früher oder später wird der Zeitpunkt gekommen sein, wo Ihr junger Coachee äußert, dass nun alles (oder für den Moment) in bester Ordnung ist. Das ist für Sie das Zeichen, die Aufstellungsarbeit zu Ende zu führen. Fragen Sie nochmals, ob das Team noch etwas anderes braucht, damit es sich noch besser fühlt. Auch können Sie einen Future-Check einbauen. Vermitteln Sie hierfür dem Klienten, dass das Team seit nunmehr sechs Monaten erfolgreich zusammenarbeitet. Alles klappt bestens. Erkundigen Sie sich, ob das innere Team zwischenzeitlich eine andere Aufstellung zueinander eingenommen hat. Wenn ja, wie würde die aussehen?

Ziel ist es, dass Optimum aus der Stellungsarbeit herauszuholen und damit sämtliche (gefühlten) Hindernisse zu minimieren.

Überlegen Sie abschließend gemeinsam, welche Erkenntnisse Ihr Klient aus diesem Prozess gewonnen hat und übertragen diese auf das reale Leben. Verstärken Sie das positive Gefühl des Klienten (VAKOG) und verankern es beispielsweise mit der iERT®-Methode.

TOOL NO. 6 FANTASIEREISEN MIT IMAL[®]³⁵ -LOOPS UND DER 3-FINGER-TECHNIK

In der Ruhe liegt die Lösung

Das menschliche Gehirn ist ein Organ, welches uns bis heute zahlreiche Rätsel aufgibt. Obgleich es der Wissenschaft in den letzten Jahren gelungen ist, manches Geheimnis zu lüften, sind nach wie vor viele neuronale Vorgänge unklar.

In jüngster Vergangenheit aber wurde mit einem wesentlichen Irrtum aufgeräumt, der sich über Jahrhunderte *in den Köpfen* der Menschen manifestiert hatte: dem süßen Nichtstun. Gemeint ist in diesem Zusammenhang der wunderbare Zustand des Tagträumens oder des sanften Abgleitens in den Schlaf.

Wenn wir am Ende eines langen und anstrengenden Arbeitstages nach Hause kommen und uns vielleicht den Luxus gönnen, ein heißes, wohlthuendes Bad einzulassen, stimmen wir uns auf einen entspannenden Zustand ein. Legen wir uns also in die Wanne hinein und machen dabei die Augen zu, um die Wärme zu genießen, erliegen wir meist auch der Versuchung an nichts denken zu wollen. An NICHTS?

³⁵ IMAL[®] steht für **I**ntegrated **M**etaphorical **A**ccelerated Learning und basiert auf dem neuronalen Kommunikationsaustausch im Gehirn während des Alpha-Zustandes. Metaphorisch aufbereitete Strukturen während einer Fantasiereise regen dazu an, in einem eigenen kreativen Vorstellungsprozess Lösungsansätze zu finden und zu verinnerlichen. Die hierbei mental erregten Bewältigungsstrategien können im Anschluss selbstständig und auf Grundlage der eigenen Potenziale realisiert werden. Ferner wird eine erhöhte Lernbereitschaft initiiert, die sich nachhaltig auf das Lernen im Wachzustand auswirkt.

Diesem Stadium einer körperlichen und geistigen Entspannung wurde lange Zeit ein Minimum des körpereigenen Energieverbrauches zugeschrieben. Für die biochemischen Abläufe in der Muskulatur mag das auch zutreffen. Auf der neuronalen Ebene des Gehirns sieht die Sache aber schon wieder ganz anders aus.

Die Grundannahme war, sofern eine geringe kognitive Leistung vorliegt – wir also unseren Träumen nachhängen – passt sich das Level des Energiebedarfs diesem an. Daher hat das Tagträumen oder das Sinnieren über zweckfremde Angelegenheiten in unserer Gesellschaft einen sehr niedrigen Stellenwert. Denn wer keine kognitiven Leistungen erbringt, arbeitet auch nicht.

Während eines solchen Zustands mögen zwar das Denken und der Verstand weitgehend abgeschaltet sein, für viele andere Hirnareale trifft dies aber nicht zu.³⁶ Ganz im Gegenteil: Im Hintergrund arbeitet ein System, welches sogar 20-mal so viel Energie benötigt, als würden wir uns im Wachzustand befinden.

Ferner konnte belegt werden, dass sich in einem synaptisch entspannten Zustand Lerninhalte wesentlich effizienter in das Langzeitgedächtnis überführen lassen, als wenn Menschen sich aktiv und dauerhaft damit beschäftigen. Sollten wir also dazu übergehen und unsere Kinder lehren, während sie schlafen?

Mit Sicherheit nicht. Denn der Schlaf untergliedert sich (je nach Dauer und Intensität) in unterschiedliche Phasen. Würden wir den Versuch unternehmen wollen, eine Person ausschließlich in der sogenannten Tiefschlafphase zu unterrichten, wären wir wohl sehr über das Ergebnis enttäuscht.

³⁶ Im menschlichen Gehirn liegt ein beständiges Maß einer Hintergrundaktivität vor. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang auch von der sogenannten „dunklen Energie“ des Gehirns. Der Ruhezustand des Gehirns wird auch als der „Default-Modus“ bezeichnet und scheint eine Grundvoraussetzung zu sein, um für zukünftige Ereignisse (besser) gewappnet zu sein. Alle Hintergrundaktivitäten des Gehirns werden von einem neuronalen Netzwerk kontrolliert. Somit wird sichergestellt, dass ein plötzlicher Übergang in den Wachmodus gewährleistet ist. Dieses System wird als das „Default Mode Network (DMN)“ deklariert.

Es braucht also eine Wechselwirkung verschiedener Schwingungsfrequenzen, um das zu Erlernende in das Langzeitgedächtnis zu transportieren.

Lernverhaltensforschung und Psychologen wissen schon geraume Zeit, dass das Gehirn unmittelbar vor dem Schlafengehen besonders aufnahmefähig ist. Um jene Informationen also langfristig zu verankern, müssen sie von einer Art Zwischenspeicher (dem Hippocampus³⁷) in die Großhirnrinde gelangen. Dieser Vorgang vollzieht sich im wahrsten Sinne des Wortes im Schlaf. Befinden wir uns in der Tiefschlafphase, lädt sich das Gehirn die Informationen aus dem Hippocampus herunter und verarbeitet diese in der REM-Phase (Traumphase). Download und Speichern stehen also in einer permanenten Wechselbeziehung zueinander – ebenso, wie die Schwingungsfrequenzen des Gehirns während des Ruhens.

MIT UNSERER GELOOPTEN FANTASIEREISE UND DEM KOMBINIERTEN IMAL[®]-TOOL MACHEN WIR UNS GANZ BEWUSST EINE BESTIMMTE SCHWINGUNGSFREQUENZ DES GEHIRNS ZUNUTZE, DIE DEM DES TAGTRÄUMENS SEHR NAHEKOMMT. WISSENSCHAFTLER SPRECHEN AUCH GERNE VON DEM SOGENANNTEN ALPHA-ZUSTAND.

³⁷ Im Hippocampus fließen Informationen verschiedener sensorischer Systeme zusammen, die verarbeitet und von dort zum Cortex zurückgesandt werden. Damit ist er enorm wichtig für die Gedächtniskonsolidierung, also die Überführung von Gedächtnisinhalten aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis. [...] Er befindet sich im Temporallappen und ist eine zentrale Schaltstation des limbischen Systems. Es gibt einen Hippocampus pro Hemisphäre.

[Quelle: „Hippocampal volume and depression“; Videbeck, P. and Ravnkilde, B. (2004)]

In diesem Stadium ist die Frequenz der Gehirnwellen verlangsamt (zwischen 8 und 14 Hz). Wir sind dann besonders offen für Neues, lernen leichter oder erinnern uns an Altes, was wir einst abgespeichert haben. Es ist ein ganz besonderer Rhythmus, der uns bewegt, in dem das kreative Element das Lernen beherrscht. Es ist ein Zustand, in dem alles in Ordnung ist, in dem wir nicht beurteilen. Zudem analysieren wir kaum, stattdessen integrieren wir und kreieren Neues.

Darüber hinaus sind wir im Alpha-Zustand besonders gut in der Lage Informationen aufzunehmen, da beide Hemisphären ausgeglichen miteinander kommunizieren. Erreichte Entwicklungsschritte sind außerordentlich nachhaltig und werden nicht so leicht wieder vergessen.

Der Alpha-Zustand ist ein Stadium, den die meisten Menschen von dem Übergang aus dem Schlaf- zum Wachbewusstsein her kennen. Man registriert zwar alle denkbaren Ereignisse, bewertet oder analysiert sie aber nicht. Diese Phase erleben wir, wenn wir beispielsweise „dösen“, wenn wir also noch „nicht ganz wieder da“ sind. Obwohl wir nicht schlafen, können wir jedes Geräusch wahrnehmen. Wir hegen keine Gedanken, was mancher auch als eine angenehme Leere im Kopf bezeichnen mag. Dabei fühlen wir uns wunderbar entspannt. Gleichfalls ergeht es uns bei den Tagträumen. Ganz unbewusst befinden wir uns dann für wenige Augenblicke im Alpha-Zustand.

Wenn Sie nun den Eindruck gewonnen haben sollten, dass die IPE-Fantasiereisen eine hervorragende Möglichkeit bieten, einmal so richtig zu entspannen, dann haben Sie völlig recht. Uns war aber daran gelegen, dass wir die zuvor genannten Aspekte der verlangsamteten Gehirnschwingungen überdies wirkungsvoll für die Anliegen der Klienten nutzen können. Daher haben wir das Bewährte mit einer Technik kombiniert, die wir IMAL® genannt haben. Ausgeschrieben steht das für: **I**ntegrated **M**etaphorical **A**ccelerated **L**earning. Wir machen den Kindern und Jugendlichen während einer Fantasiereise verschiedene Angebote. Das bedeutet wiederum, dass wir sprachliche Rahmenbedingungen schaffen, die es der Kreativität erlauben, diese mit eigenen Inhalten zu füllen. Hier liegt die Betonung auf *eigenständig*.

Würden wir vorgegebene Lösungen und Muster anbieten, so entsprächen diese nicht den Vorstellungen und Potenzialen der Klienten. Ein Scheitern wäre geradezu vorprogrammiert.

Dank des IMAL®-Verfahrens werden also Herangehensweisen für ganz individuelle Probleme geschaffen. Diese wiederum haben ganz konkrete Auswirkungen auf das Handeln des Klienten. Wir haben es also mehr als mit einer reinen Entspannungsmethode zu tun.

Last but not least hatten wir den Anspruch, dass gerade Kinder im Alltag von dieser Technik profitieren. Um das zu erreichen, mussten wir also einen Weg finden, dass das Gehirn sich unter „Normalbedingungen“ kurzfristig in einen Annäherungszustand zum Alpha begeben kann. Am effizientesten hierfür geeignet ist die Anker-Technik, die ich Ihnen schon vorgestellt habe. Wir verankern die Entspannung, die Lösung und das Lösungsbewusstsein in den Daumen, den Zeige- und Mittelfinger der passiven Hand. Damit ist gewährleistet, dass beispielsweise schriftliche Tätigkeiten dennoch ausgeführt werden können.

Bevor ich Ihnen eine kurze, exemplarische Anleitung aufschreibe, lassen Sie uns weitere Vorteile dieses Vorgehens betrachten.

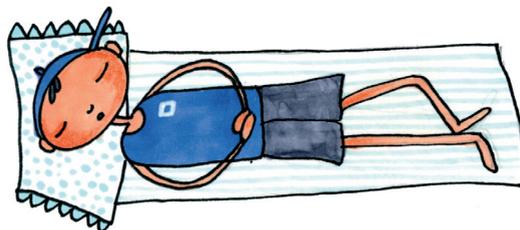
Der Alpha-Zustand versetzt Menschen in die Lage, sich selbst zu „programmieren“. Der Begriff des Programmierens wird leider in diesem Zusammenhang gerne missverstanden. Zunächst ist das menschliche Gehirn kein Computer. Denn es ist nicht nur wesentlich leistungsfähiger als der derzeit schnellste Computer der Welt, sondern es glänzt darüber hinaus auch noch mit der Eigenschaft der plastischen Flexibilität. Wir Menschen können uns sowohl gedanklich als auch emotional auf bestimmte Situationen oder Verhältnisse einstellen. Wir sind im höchsten Maß kreativ. Jedoch bedarf es für diesen Vorgang eine gewisse Zeit, die in Abhängigkeit zu den anliegenden Aufgaben steht. Ich nutze daher das Wort *Programmieren* lediglich dazu, um eine technische Affinität zu schaffen.

Wir haben also maßgeblichen Einfluss auf unser Denken, welches ja das Handeln beeinflusst. Hier eine kleine Auswahl der Themen, die hervorragend mit einer IPE-Fantasiereise bearbeitet werden können:

- Konzentriert- und Wachheit, selbst bei starken körperlichen und geistigen Belastungen
- Förderung des Einschlafens bei Unruhezuständen
- Pünktliches Erwachen, ohne einen Wecker zu gebrauchen
- Gewichtsreduktion ohne diätische Lebensmittel
- Effektive Steigerung der Merk-, Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Kommunikationssteigerung der beiden Hemisphären (Kreativität)
- Steigerung des Selbstwertgefühles
- Blockierende Glaubenssätze und Überzeugungen auflösen
- Lästige Gewohnheiten ändern
- u. v. a.

IMALs haben aber noch einen weiteren ganz entscheidenden Vorteil: Die Kinder können sich währenddessen bestens entspannen. Sie kommen zur Ruhe und fühlen sich im Anschluss gestärkt für weitere Unternehmungen. Lernen und Ausruhen sind somit die ideale Kombination für das Fortkommen.

Ich gebe Ihnen nun ein Beispiel für eine Fantasiereise nach dem IPE-Verfahren. Die Inhalte sind keineswegs bindend. Sie können also Ihrer eigenen Kreativität in Relation zu den Anliegen des Klienten freien Lauf lassen. Ich empfehle Ihnen jedoch, die Induktion gleich zu gestalten, da wir hier das Alphalearning einleiten und die beiden Hemisphären in einen optimalen Kommunikationszustand bringen. Zudem werde ich einen Loop verwenden. Sie können aber durchaus mehrere Loops in eine Geschichte mit einweben, damit Lösungen effizienter angeregt werden.



Einleitung:

Suchen Sie sich mit dem Kind einen ruhigen Platz. Ablenkungsfrei und ungestört können Sie besser arbeiten und der Klient kann sich noch sicherer fühlen.

Bitte Sie das Kind, sich völlig entspannt auf einen Stuhl zu setzen. (Selbsterledend kann der Klient während der Fantasiereise auch liegen. Manchmal fühlen sich Kinder aber wohler, wenn sie aufrecht sitzen können.)

Leiten Sie Ihren Klienten nun an, einfach auf seinen Atem zu achten. Fordern Sie ihn auf, tief ein- und auszuatmen und dabei zu merken, wie sich die gesamte Bauchdecke hebt und senkt. Wenn Ihr Klient möchte, kann er dabei auch schon die Augen schließen. Er kommt dann noch besser zur Ruhe, da er sich eher auf sein eigenes Atemtempo konzentrieren kann. Wiederholen Sie ruhig die Aufforderung, tiefe und langsamere Atemzüge zu tätigen. Noch besser ist es, wenn Sie diesen Prozess aktiv begleiten.



Sagen Sie dem Kind dann, sich im Geiste dreimal die Zahl drei vorzustellen. Diese kann beispielsweise vor seinem geistigen Auge erscheinen oder auch imaginär mit dem Finger in einen schönen Sandstrand gemalt werden.

Wiederholen Sie dann langsam – circa alle zwei Sekunden – *die Drei ... Drei ... Drei*.

Jetzt können Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf die eintretende Entspannung lenken. Sprechen Sie dabei gleichfalls langsam und senken Sie zu Ende eines Satzes die Stimme. Sagen Sie etwa folgendes:

„Vielleicht spürst du schon, wie sich deine Füße immer mehr entspannen! Die Entspannung ist wie eine Wolke, die durch deine Füße zieht und sich langsam durch den gesamten Körper ausbreitet – über die Waden in die Oberschenkel – höher in den Bauchbereich, in deinen Brustkorb, die Arme – hinauf bis in die Fingerspitzen hinein. Langsam zieht die Entspannung höher – durch deinen Hals, in deinen Kopf und es fühlt sich so an, als ob dein Körper irgendwie gar nicht mehr zu dir gehört. Die Augenlider entspannen sich, die Lippen werden entspannt und du genießt dieses herrliche Gefühl der totalen Entspannung.“

Leiten Sie das Kind nun an, weiterhin tief ein- und auszuatmen. Dabei soll es – wieder in dessen Imagination – dreimal die Zahl zwei visualisieren, analog zu der vorangegangenen Vorstellung. Wiederholen Sie langsam *die Zwei ... Zwei ... Zwei*.

Beginnen Sie nun, das Kind dabei zu unterstützen, sämtliche Gedanken und Dialoge einzuschränken. Sprechen Sie dabei einen Text wie diesen:

„Lass Deine Gedanken einfach weiterziehen. Alle wichtigen Gedanken kommen nach dieser Übung zu dir zurück, sodass diese jetzt einfach weiterziehen können – weiterziehen, wie die Wolken am Himmel, die auch einfach immer weiterziehen, sich nicht kümmern und weiterziehen.“

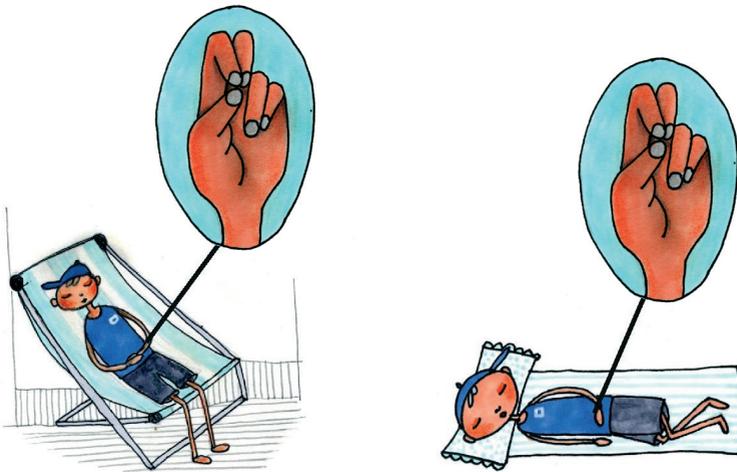
Und stelle sie einfach leiser – deine Gedanken. Immer leiser, wie du beispielsweise die Musik an einem Radio oder einen MP3-Player immer leiser stellst. So stellst du jetzt auch alle Gedanken und innere Stimmen auf leise und noch leiser und noch leiser und jetzt – auf aus! Und wenn du einmal wissen möchtest, wie schön es ist, wirklich Ruhe im Kopf zu haben, dann frage dich doch einfach mal selbst: „Woher kommt mein nächster Gedanke?“

– Circa fünf Sekunden warten –

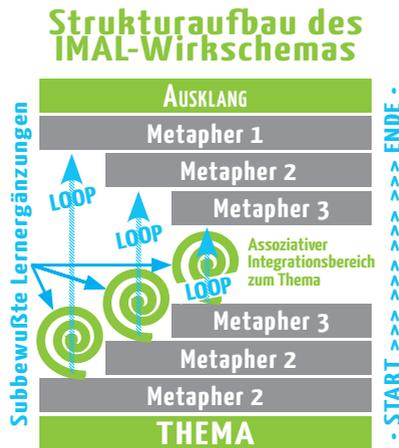
„Es ist herrlich, so entspannt zu sein.“

Nun soll sich das Kind als Nächstes die Zahl eins vorstellen: *die Eins ... Eins ... Eins.*

Der Coachee ist nun in einer tieferen Bewusstseinsstufe, dem sogenannten Alpha-Zustand. Fordern Sie ihn an dieser Stelle auf, die drei Finger (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) der nicht-schreibenden Hand aneinander zu legen. Wir setzen an dieser Stelle den Anker, damit er in der Lage ist, die Qualität der Konzentration und des Entspanntseins auch im Alltag aufrufen zu können. Dieser kleine, nahezu unscheinbare Anker ist dazu geeignet, Kinder und Jugendliche beispielsweise während einer Prüfungssituation in die vorteilhafte Ausgangssituation zu versetzen, völlig gelassen und hochkonzentriert zu agieren.



Die Dreifinger-Technik ist Grundlage des IMAL®-Verfahrens und entfaltet durch das Einweben von Loopings in die Reise seine lösungsorientierte Wirkung.



Die hier vorgestellte Einleitung, den Weg nach innen zu finden, schlage ich gerne vor, bevor die eigentliche Fantasiereise beginnt oder andere Übungen gemacht werden.

Vorschau und Fantasiereise:

Als Nächstes geben Sie Ihrem Klienten eine kleine Vorschau auf die kommenden Ereignisse der Reise. Damit regen Sie das Unterbewusstsein schon mal an und nehmen zusätzlich mögliche Bedenken.

Bei uns ist dies eine zehnstufige Treppe, die wir gemeinsam mit dem Klienten hinabgehen. Im Anschluss gelangen wir in einen hellen und vertrauten Raum, in welchem sich Gegenstände oder Erinnerungen des Klienten befinden. Lassen Sie dem Coachee etwas Zeit, sich in diesem Raum umzusehen. Das Kind soll hier ruhig die Gelegenheit haben, seine Erinnerungen an beruhigende und angenehme Gefühle auszurichten. Hiernach geht es auf eine wunderbare Sommerwiese, die wir mit all ihren Schönheiten ausgiebig beschreiben. Nachdem wir alle Vorzüge des herrlichen Wetters mit der Wiese verbunden haben, treffen wir auf einen riesigen Baum, dessen Äste weit in den Himmel ragen. Sein Umfang ist überdimensional. Seine Größe und Stärke versinnbildlicht den Klienten selbst. Es ist seine Kraft und es war sein Handeln, die diesen Baum haben so groß werden lassen.

An dieser Stelle endet unsere Vorschau und wir beginnen die eigentliche Reise an der Treppe. Denken Sie bitte immer daran, dass Sie alle Umschreibungen möglichst intensiv und farbenreich gestalten. Durch die Ansprache des VAKOG-Systems erreichen Sie, dass sich das Kind einfacher auf diese Reise einlassen kann und Sie fördern zudem den synaptischen Informationsfluss.

Der IMAL®-Loop:

Selbstbewusstsein ist häufig eines der Anliegen, die wir in den Coachings bearbeiten. Lassen Sie uns also bei diesem Thema bleiben und dies für den weiteren Verlauf nutzen.

So können Sie schon auf der Sommerwiese einen ruhigen Teich einbauen, an dessen Ufer sich unser Klient gemütlich niederlässt und sein Antlitz auf der glatten Wasseroberfläche betrachtet. Währenddessen taucht beispielsweise plötzlich eine Nixe auf, welche eine Schatzkiste bringt, die alle Gaben und Talente des Coachee beinhaltet. Dieser öffnet die Kiste, nimmt seine bisherigen positiven Erlebnisse in die Hand, erfühlt die damit verbundenen Glücksmomente und erfreut sich an dem Erlebten. Zusätzlich kann er weitere selbstwürdigende Erinnerungen hinzufügen und in die Schatzkiste legen. Jetzt können Sie eine erneute Vertiefung einbauen, indem Sie die Kiste wachsen lassen, bis diese die Größe eines sicherheitsspendenden Bootes erlangt hat, in das unser Klient einsteigt, um eine Reise tief in seine Vergangenheit zu machen – zu einem Ort, an dem alles in bester Ordnung ist. Er kann über die Brücke des Erfolges gehen oder das Haus der Stärke besuchen, dessen Bewohner auf ihn gewartet haben, da sie genau seine Kompetenzen bewundern. Das Haus der Stärke verfügt über einen Raum der Kraft, in welchem sich kostbare Gegenstände befinden, die sich wohltuend auf das Thema des Klienten auswirken. Dann kann der Klient auf der goldenen Straße der Selbstsicherheit wandern und zu dem Boot zurückkehren, um wieder auf die Sommerwiese zu gelangen und dort den Baum zu finden, welchen wir schon in der Vorschau angebracht haben.

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, sind Ihrer Phantasie kaum Grenzen gesetzt. In der obigen Ausführung haben wir gleich drei Loops

(See, Schatzkiste, Ort der Vergangenheit) aufgemacht, die ein und dasselbe Thema bearbeiten. Die schon vorhandenen positiv besetzten Elemente, die sich in jedem Menschen befinden, werden dabei verstärkt. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie keine Dinge benennen, die in der Wahrnehmungswelt der Klienten angstbehaftet sind. Wenn ein Kind nicht gerne schwimmt, macht es wenig Sinn mit einem ruhigen Teich zu agieren, da die Angst vor dem Schwimmen größere Mengen Wassers umfasst. Wichtig ist zudem, dass die Geschichten thematisch aufeinander basieren. Wenn Sie also das Thema Selbstbewusstsein haben, kümmern Sie sich in Ihrer Phantasie ausschließlich darum. Die Absicht ist, dass wir über den Alphazustand direkt die positiven Aspekte hierzu implementieren.

Sie können an dieser Stelle den *Heimweg* einleiten. Das steht in direkter Abhängigkeit zu der Verfassung Ihres Klienten. Wenn Sie beispielsweise bemerken, dass Ihr Coachee unruhig wird – denn auch die geloopten Fantasiearbeiten unter Einbeziehung der gesamten mentalen Leistungsfähigkeit –, gestatten Sie ihm ruhig die Rückkehr in das Hier und Jetzt.

Falls Sie andererseits Ihrem Klienten noch eine weitere Option ermöglichen wollen, die er für sich über den Dreifinger-Anker im Alltag nutzen kann, so geleiten Sie ihn noch an seinen Lieblingsplatz. Dieser eignet sich beispielsweise bestens, um die damit verbundene innere Einkehr für ein gelungeneres Zustandsmanagement während einer Prüfung zu nutzen. Das Auslösens des Ankers versetzt ihn sofort in die Lage einer ruhigen selbstsicheren Verfassung. Damit schaffen wir eine perfekte Grundlage, um das Gelingen von Prüfungen zu erleichtern.

Nachdem der Klient den Baum einmal umrundet hat – hierbei hat er natürlich die kräftige Rinde mit der Hand berührt und den typischen Geruch des Holzes wahrgenommen –, findet sich eine Aufzugtür inmitten des Baumstamms. Diese öffnet sich völlig automatisch und das Kind findet zwei Knöpfe vor. Einer dieser Bedienelemente hat eine grüne Farbe und auf ihm ist zu lesen: „mein Lieblingsplatz“.

Kaum ist der Knopf gedrückt, schließt sich die Tür und es geht tiefer ... tiefer ... noch viel tiefer und tiefer

Nutzen Sie bitte diese Fahrstuhlfahrt, um den Klienten noch eingehender in den Alpha-Zustand zu bringen. Mit entsprechenden Geräuschen wie einem beruhigenden Brummen oder Summen können Sie eine akustische Untermalung einbauen.

Unten angekommen, öffnen sich die Türen automatisch. Das Kind befindet sich nun an oder in seinem ganz persönlichen Lieblingsplatz. Diesen Ort lassen wir jetzt alleine durch die Fantasie des Kindes einrichten. Es soll sich hier so richtig wohlfühlen. Unterstützen können wir diesen Vorgang mit Worten wie:

„Schau mal, ob du links neben dir etwas siehst, oder schau mal nach oben. Schau, was hinter dir ist.“

Geben Sie Anregungen, machen Sie Angebote bezüglich der Einrichtungsgegenstände oder des Umfeldes. Vermeiden Sie aber in jedem Fall Vorgaben.

„Vielleicht siehst du eine herrlich weiche Kuschelecke oder ein tolles Bett, in das du dich gerne für einen Moment legen möchtest. Möglicherweise befindet sich an deinem Lieblingsplatz ein großer Bildschirm, welchen du ganz einfach mit einer Fernbedienung ein- und ausschalten kannst. Auch kann es sein, dass du schon einen großen Schrank gesehen hast, in dem du alle deine Sachen verstauen kannst. Kann es sein, dass dort auch irgendwo ein toller Esstisch mit Stühlen steht? Es macht ja vielmehr Spaß, Gäste an einen schönen Tisch zu bitten und gemeinsam mit ihnen zu plaudern. [...]“

Wie Sie sicherlich erkennen können, nutzen wir bei unseren Formulierungen vielfach generalisierende Elemente. Jedes Kind kennt einen Tisch mit Stühlen. Von ihren ersten Lebenstagen an wissen sie um Betten, Sofas oder Kuschelecken. Auf diese Weise haben wir Einrichtungsvorschläge gemacht, die die Kinder ganz automatisch mit ihrer Phantasie ausgestalten und platzieren.

Auch können wir die Elemente des Lieblingsplatzes dazu nutzen, um eine weitere Geschichte aufzumachen oder aber mit einer vorherigen zu kombinieren.

In unserem Beispiel würden wir vielleicht das Kind sich in seine Kuschelecke zurückziehen lassen, damit es weiter auszuruhen und die guten Gefühle der absoluten Entspannung und Sicherheit vollends genießen kann. Im Anschluss daran wäre es dann Zeit, sich wieder auf den Heimweg zu machen – also in die Gegenwart zu gelangen.

Sie sehen, dass wir hier nahezu unerschöpfliche Mittel zur Verfügung haben, die alle dem einen Zweck dienen: in entspannter Lage das Problem – frei von emotionalen oder bewertenden Momenten – zu betrachten und eine Strategie für das eigene Handeln zu bestimmen.

Unser Dreifinger-Anker sorgt dafür, dass das Kind sich im Wachzustand jederzeit mit dieser Lösung *verbinden* kann. Dabei ist eine detailgetreue Wiedergabe des Lösungsvorschlages gar nicht von Bedeutung. Gerade weil der Klient sich im Alpha-Zustand befindet, findet eine kognitive Beurteilung nicht statt. Verzögernde rationale Interventionen können damit nicht zum Zuge kommen. Und genau das ist ja beabsichtigt.

In unseren Seminaren vertiefen wir die IMAL®-Struktur über das hier Beschriebene hinaus. Indem wir nicht nur in einem Kontext unterschiedliche Geschehnisse einbauen, sondern unterschiedliche Themen mit verschiedenen Handlungsrahmen zu einem Komplex ineinander verweben, leiten wir so noch tiefer in die emotionale Referenz. Ich bin immer wieder auf das Angenehmste überrascht, wie viel Kreativität und Freude die Teilnehmer hierbei an den Tag legen, sobald sie mit diesem Format in Berührung kommen.

Der Ausklang

Nun wird es auch wieder Zeit, in die Wirklichkeit zurückzukehren. Also nehmen wir den gleichen Weg in umgekehrter Reihenfolge.

Über den Baumaufzug (denken Sie bitte an eine entsprechende Auswahlmöglichkeit in der Kabine) geht es direkt nach oben auf die Sommerwiese.

Da die Sonne schon tief steht, gehen wir nun in den hellen Raum mit den angenehmen Erinnerungen, um dann wieder vor der Treppe mit den zehn

Stufen zu stehen, an welcher Sie auf das Kind gewartet haben. Gemeinsam mit ihm gehen Sie Stufe für Stufe nach oben.

Wenn wir gleich die Reise beenden, dann achten wir darauf, dass wir das Kind ebenso sicher wieder heraus zählen.

„Ich zähle jetzt von eins bis fünf. Erst bei fünf machst du die Augen auf, bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“

Jetzt zählen Sie langsam, aber mit immer kräftig werdender Stimme:

„eins“ (drei Sekunden warten),

„zwei“ (drei Sekunden warten),

„drei“ (drei Sekunden warten).

Nun wiederholen Sie nochmals die Aussage von zuvor:

„Erst bei fünf machst du die Augen auf, bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“

Jetzt sagen Sie etwas lauter als zuvor „vier“ (drei Sekunden warten) und dann „fünf“:

Gestalten Sie den Abschluss mit einer letzten Wiederholung:

„Du bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“

Regen Sie das Kind nun an, sich zu recken und zu räkeln, damit es langsam wieder im Hier und Jetzt ankommt.

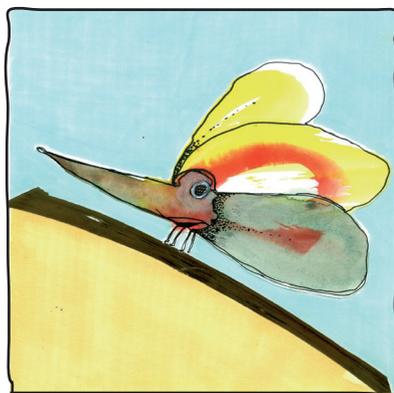
Diese Übung mache ich regelmäßig mit meinen Klienten. Sie ist wie Urlaub für die Organe. Man könnte es auch mit einer Art Reset der Grundfunktionalitäten bezeichnen, der den Kindern unendlich guttut.

Und noch etwas:

Dies ist eine ganz hervorragende Methode, das Kind dauerhaft an das Alpha-Learning heranzuführen, da wir ja die Übungsinhalte spielend leicht in der Erinnerung verankert haben.

Wenn das Kind beispielsweise vor einer schwierigen Lernaufgabe steht, kann es nun selbst die Augen schließen, dreimal die Zahl eins visualisieren, die drei Finger aneinander legen und dann die Augen wieder öffnen. Nun wird es wesentlich leichter und effektiver sich der anstehenden Aufgabe widmen können, als dies im üblichen und ablenkbaren Alltagszustand möglich ist. Das liegt an der bilateralen Hemisphärenstimulation, die wir mit der Einleitung zu der Fantasiereise initiiert haben.

Diesen Prozess unterstützen wir mit unseren Hausaufgaben CDs, die ich Ihnen schon zu Anfang des Buches ans Herz gelegt habe. Unsere Erfahrungen sind, dass die Kids noch einfacher in den Zustand der inneren Ausgeglichenheit und Konzentration gelangen, da wir unter Einbeziehung des Hörzentrums eine gesteigerte Effizienz erhalten, die zudem über die Dauer der Spielzeit aufrechterhalten wird. Weitere Informationen hierzu können Sie einfach dem Anhang entnehmen.



TOOL NO.7 DER DOPPELTE FUTURE-BACK-CHECK ©

Zurück in der Gegenwart

Eine alte Managerweisheit besagt:

„Erst wenn du weißt, wohin du willst, weißt du auch, was du brauchst, um dorthin zu gelangen.“

Wissen wir eigentlich immer wohin wir wollen? Lassen Sie mich noch etwas genauer fragen: Wenn wir nicht immer ganz exakt wissen, wohin unsere Reise gehen soll, wie können wir dann davon ausgehen, dass unsere Kinder dies könnten? Schaukeln unsere Kinder nicht eher wie kleine Nusschalen auf dem großen noch unbekanntem Ozean des Lebens hin und her, je nachdem von welcher Welle sie gerade erfasst werden?

Vielleicht mögen Sie diese Formulierungen für etwas überzogen halten. Bei meinen zahlreichen Gesprächen mit jungen Klienten habe ich aber exakt solches erleben dürfen. Natürlich können Kinder, gerade wenn sie noch kleiner sind, nicht genau definieren, was sie später einmal werden möchten. Ebenso wenig werden sie sich einen Plan davon machen können, wo sie vielleicht in fünf oder zehn Jahren stehen möchten.

Und wie Sie ja nun wissen, liegt dies unter anderem an den noch nicht zur Gänze ausgeprägten kognitiven Filtern und den informationsverarbeitenden Systemen in den Frontallappen des Gehirns.

Zudem ist ja auch zunächst noch vieles vorgegeben, wie zum Beispiel die Schullaufbahn. Und dennoch haben Kinder und Jugendliche ein sehr gutes Gespür dafür, was sie einmal machen wollen oder was lieber nicht. Vielfach ist es nur leider so, dass ihnen ein Rahmen gesteckt wird, der sie, gleich einem angelegten Korsett, daran hindert. Und dann erleben wir,

wie sie sich hin- und hergerissen vorkommen, da sie sich gleichfalls vielfach missverstanden fühlen. Nehmen wir doch mal an, dass junge Menschen ihre eigenen Vorlieben – wir sprechen beim IPE von Potenzialen – ausleben könnten. Bestünde dann nicht gleichfalls die großartige Chance, dass sich dies auch auf die verpflichtenden Bereiche des Lebens positiv auswirken könnte? Sehr häufig machen wir in der Arbeit mit Heranwachsenden genau diese Erfahrung.

Daher: Es ist sehr wohl möglich mit Kindern einen Rahmen abzustecken in Bezug auf die eigenen Motivationen und Vorlieben, um eine emotionale Referenz zu schaffen, wie es denn vielleicht einmal sein könnte.

Immer wieder erlebe ich in den Einzel-Coaching-Sitzungen mit Kindern die tollsten und interessantesten Ideen, wie sich ihre Reise des Lebens später einmal gestalten könnte.

Damit ist nicht gemeint, im Kalender schon mal zu vermerken, wann welcher Punkt erreicht sein soll. Nein, es geht vielmehr um eine grundlegende Tendenz. Diese Neigung kann das Kind aber doch schon heute bereits dazu nutzen, um die aktuellen Herausforderungen des Alltags zu meistern. Sie ist eine echte Motivationsquelle, da durch das Rollenspiel im Doppelten Future-Back-Check© nicht nur erdacht, sondern eben auch schon erfüllt wird.

Bei all den vielen Kindern, die ich in meinen Gruppen- und Einzelsitzungen treffen durfte, konnte ich genau das immer wieder erleben. Genau genommen gab es bisher nicht einen jungen Menschen, der nicht über eine solche Motivationsquelle verfügt hätte.

Der kleine, aber alles entscheidende Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg liegt im Antrieb zu einer Sache. Und der Antrieb ist nichts anderes als das Motiv oder die Motivation.

Zur Motivation habe ich schon einiges gesagt. Ich will daher nur noch einen weiteren Aspekt ergänzen, der wesentlich für das Verständnis dieser Methode ist.

Die menschliche Motivation gründet auf genau zwei grundsätzlichen Antrieben. Sie halten uns an, jeden Morgen aufzustehen, immer wieder

mehr oder weniger unser Bestes zu geben und letztlich in unserem Leben etwas zu bewegen. Namentlich heißen unsere beiden Antriebsfedern „Angst“ und „Freude“.

Diese beiden Antagonisten sind nicht nur ein unzertrennliches Paar. Vielmehr versuchen sie einander auszustechen, was zu einer Erstarkung des Gegenspielers führen kann. Da klingt zunächst etwas erstaunlich, ist in Wahrheit aber ein einfacher Vorgang.

Wir sind ständig bestrebt, Angst oder Schmerz zu vermeiden. Dieses Ansinnen haben wir im Laufe der Evolution verinnerlicht und zur wahren Meisterschaft ausgebaut. Wir Menschen sind darauf ausgelegt, so viele freudvolle Momente zu erlangen, wie es nur geht. Auf dem Weg dorthin, machen wir aber auch Erfahrungen, die herzlich wenig mit Erfolg oder Glück zu tun haben. Daher speichern wir dieses Erlebnis ab und ersuchen alle erdenklichen Maßnahmen, um vergleichbare Situationen zu vermeiden. Die Angst ist erstarkt.

Umgekehrt funktioniert es ebenso: Die Vermeidung von etwas (= ursprünglich Angst) lässt uns unzufrieden werden. Unzufriedenheit aber versetzt uns vermehrt in den Zustand, freudvolle Momente zu suchen, um Wachstum zu generieren. Das Fatale an dieser Situation ist nur, dass wir in einem ziellosen Suchen erheblich mehr Misserfolge verbuchen, als wenn wir uns konkret auf ein Vorhaben besinnen. Im schlimmsten Fall resignieren Menschen aufgrund der vielfältigen negativen Erfahrungen. Der einst gesunde Wechsel von guten und weniger guten Emotionen wird unterbrochen.

Alles was wir tun beruht also letztlich auf den Motiven der Angst oder der Freude. Sie können diese Behauptung ganz einfach für sich überprüfen.

Fragen Sie sich bei den Dingen, die Sie gerade tun (oder die Sie bald beabsichtigen zu tun), warum Sie diese ausführen. Wenn Ihnen nicht auf Anhieb die Motivatoren „Angst“ oder „Freude“ bewusst sind, ergründen Sie die Antwort hinter der Antwort mit einer „Warum-Frage“. Fragen Sie sich solange „Warum mache ich das?“, bis sie bei dem eigentlichen Motiv angelangt sind. Sie werden erstaunt sein, wie schnell ein noch so gutes Begründungskonstrukt auf besagte Merkmale heruntergebrochen werden kann.

Soweit dieser Aspekt. Beim doppelten Future-Back-Check© nutzen wir nicht nur das Wissen um die menschlichen Antriebe. Wir bauen zudem auf die geniale Fähigkeit des Geistes, sich auf Menschen, Gegebenheiten oder auch Vorstellungen mit allen Sinnen einlassen zu können. Dies wird im NLP auch als „Modelling“³⁸ bezeichnet.

Dieses Format wird bereits erfolgreich in der Therapie oder auch im Managementcoaching eingesetzt. Es derart wirkungsvoll, dass ich es Ihnen nicht vorenthalten möchte.

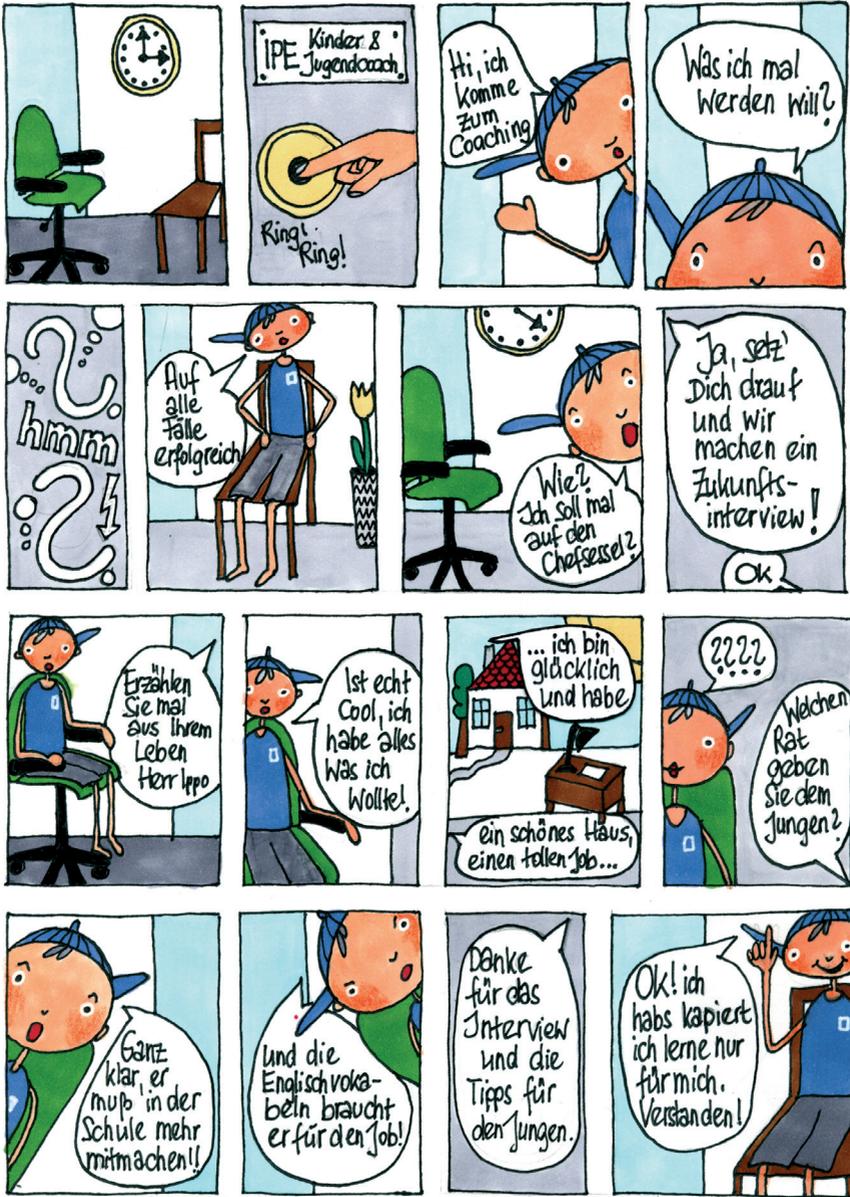
Wie auch bei uns Erwachsenen ist ein häufiges Problem von Kindern und Jugendlichen, dass das Ziel eines Weges nicht klar definiert worden ist. Wie aber können Menschen freudvoll einen Weg begehen, dessen Sinnhaftigkeit sich nicht erschließt. Immer wieder höre ich von Kindern:

„Herr Paasch, wenn ich nicht müsste, würde ich um nichts in der Welt in diese schreckliche Schule gehen!“ Oder: „Ach Herr Paasch, wenn die anderen in meiner Klasse nicht [...]“ oder „Ich wäre ja gut in der Schule, aber meine Lehrer verstehen mich nicht und deshalb kann ich nicht [...]“

Diese oder ähnliche Aussagen haben schon so manches Zwiegespräch eingeleitet. Und mal Hand aufs Herz: Welchen Antrieb hätten Sie denn, wenn Sie genau wüssten, dass der Weg lang und steinig werden würde und Sie überdies keine Vorstellung vom Ziel hätten?

Würden Sie sich dann nicht auch am Wegesrand von all den verlockenden Möglichkeiten des Lebens ablenken lassen und eher widerwillig den vorgegebenen Weg weiterverfolgen, weil bestenfalls eine Notwendigkeit besteht?

³⁸ „Modelling“ bezeichnet die Analyse und die Definition menschlicher Fähigkeiten in ihrer Gesamtheit oder innerhalb eines spezifischen Bezugsrahmens. Dabei werden lehrreiche Erfahrungen, welche sich in einem bestimmten Kontext und einem entsprechenden Ablauf vollzogen haben, in die Erlebenswelt anderer Menschen übertragen. Die dahinter stehende Grundannahme ist, dass alles, was ein Mensch erreicht hat, auch von anderen Menschen erreicht werden kann. Dabei ist der Mensch, der über das Gewünschte in irgendeiner Weise verfügt (es tut, darüber denkt oder um dessen Erlangen weiß), das Modell, welches als Referenz dient.



CS2013

Bildung ist ein Muss. Kinder und Jugendliche können aber im Gegensatz zu uns Erwachsenen nicht immer den Sinn erkennen oder gar definieren. Ganz zu schweigen davon, dass sie eine Motivation hierfür finden könnten. Da wir aber wissen, dass das menschliche Gehirn darauf aus ist, beständig zu lernen und neue Erfahrungen zu machen, können wir ebenso eine Motivation für Bildung erkennen. Ist diese erst einmal verdeutlicht, kann das Kind auch mit den Unwägbarkeiten besser umgehen – eben wie bei uns Erwachsenen.

Vorgehen:

Um in die Zukunft und retour zu reisen, machen wir uns einen Umstand zunutze, der Ihnen bestens bekannt sein dürfte: Das Unterbewusstsein ist nicht in der Lage, zwischen Wahrheit und Fiktion zu unterscheiden.

Wir haben ja schon die kognitiven Filter kennengelernt. Dieses Bewertungssystem wacht darüber, welche Informationen in das Unterbewusstsein gelangen können und welche nicht. Ferner haben wir auch schon erfahren, dass bis zur vollumfänglichen Ausprägung dieser Kontrollinstanz etliche Jahre ins Land gehen, was zur Konsequenz hat, dass sich beispielsweise hemmende Glaubenssätze im Unterbewusstsein manifestieren können.

Jene Filter lassen sich aber auch unterwandern, wenn wir glauben, dass wir uns im Wachzustand befinden – also meinen, dass wir alles unter Kontrolle hätten.

Nun, wenn Sie sich an einen Film erinnern, in den Sie so richtig *eingetaucht* sind, haben Sie dieses Phänomen schon erfahren. Das Mitfiebern mit den Protagonisten in einem letzten Aufbegehren gegen das Unheil, die tiefen emotionalen Momente, wenn ein stählerner Ozeanriese in den kalten Fluten des Atlantiks versinkt oder wenn endlich die langersehnte Rettung von der mit Ungeheuern besiedelten Insel erfolgt, sind Beispiele für ein solches emotionales Abgleiten. Auch wenn nicht alle kognitiven Filter bei einem packenden Film runtergefahren sind, so kommen wir diesem Zustand schon sehr nahe.

Schnelle Bildfolgen, eine bewegende musikalische Untermalung und die Story an sich sind zu viele Informationen, die in der Kürze der Zeit einfach

nicht bewertet werden können. Fiktion und Wahrheit fließen ineinander über. Erst beim Abspann des Filmes werden Sie vielleicht sagen: „Ach, das war ja nur ein Film.“

Auch wenn wir während des Coachings keine Filme betrachten, können wir dennoch die Fantasie enorm ankurbeln. Dazu regen wir mit dem Klienten ein Rollenspiel an.

Einleitung:

Während eines Einzelcoachings stellen Sie also noch einen dritten leeren Stuhl in die kleine Runde. Geben Sie zu diesem Zeitpunkt aber noch keinen Einblick in das, was gleich folgen wird.

Zuvor brauchen Sie noch einige Informationen von dem Kind und daher erkundigen Sie sich, nach seinen Zukunftsgedanken oder -ideen. Bitte bewerten Sie die Aussagen nicht, denn aus Sicht des Kindes machen sie einen Sinn.

Auch wenn letztlich von dem Gesagten nichts eintreten wird (was wir aber gar nicht abschätzen können), so dient dieser Dialog als Antrieb, da alle diese Gedanken die des Klienten sind.

Fragen Sie das Kind nun auch danach, was es in keinem Fall machen würde wollen – um nichts auf der Welt. Und auch hier: keine Bewertungen bitte.

Nehmen wir einmal an, unser Beispielkind möchte wahnsinnig gerne Pilot werden. Andererseits kann es sich beim besten Willen nicht vorstellen, einmal als Gärtner zu arbeiten. Alle notwendigen Informationen für unsere Reise sind damit vorhanden.

Zurück in der Gegenwart – Teil 1:

Nun bitten Sie das Kind, sich auf den dritten leeren Stuhl zu setzen, den wir als den Erwachsenenstuhl definiert haben.

Als Nächstes soll sich Ihr junger Klient vorstellen, dass er circa 15 Jahre älter ist und er den Job ergreifen musste, den er in keinem Fall erlangen wollte. In unserem Fall ist also aus dem Kind ein Gärtner geworden.

Beginnen Sie nun dieses Bild nach allen Regeln der Kunst im VAKOG-System auszumalen.

Fragen Sie den kleinen Gärtner zum Beispiel, welches Auto er in dieser unbefriedigenden Situation fährt. Erkundigen Sie sich, ob er einen Partner oder gar eigene Kinder hat, die er mit seinem Gehalt versorgen muss. Wie sieht der Alltag in dieser kreierte unbeliebten Welt aus? Muss der junge Mann als Gärtner früh aufstehen? Kann er bei Wind und Regen zu Hause bleiben? Muss er vielleicht weit fahren, um zu Arbeitsstelle zu kommen? Wie wirkt sich die anstrengende Tätigkeit auf seinen Körper aus? Spürt er am Abend seine Knochen und Gelenke?

Sie merken es schon: Wir malen die Situation etwas schwarz. Denn es ist wichtig, auch dem Nichtgewollten ein konkretes Aussehen zu geben.

Im nächsten Schritt bitten Sie das *erwachsene* Kind um einen wichtigen Gedankengang:

In der imaginierten Situation ist Ihr Klient ja um 15 Jahre älter, was innerhalb dieser Fantasie auch nicht zu ändern ist. Doch wenn er nun als ältere Person, aus dieser Situation heraus, die Zeit zurückdrehen könnte – sagen wir mal so um die 15 Jahre –, was würde er als solchermaßen unglücklicher Mensch sich selbst über diese sagen? Wie würde er seinem jüngeren „Ich“ diesen Zustand beschreiben?

Es ist eindeutig: Ihr Klient wird hergehen und die negativen Emotionen schildern, die er gerade gedanklich durchlebt hat. An Schönfärberei ist dabei in keinem Fall zu denken.

Der erste Teil der Übung ist abgeschlossen. Ihr Klient hat all das weitergegeben, was es zu vermeiden gilt. Der Motor des Verlangens nach einer besseren Situation ist angeworfen worden (= Freude).

Lassen Sie nun den Coachee wieder auf dem Kinderstuhl Platz nehmen. Sie befinden sich wieder in der Gegenwart.

Setzen Sie nun einen Separator, um zu verhindern, dass das Kind negative Emotionen aus dem ersten Teil der Übung in den zweiten überführt. Zudem schaffen Sie somit eine gedankliche Trennung.

Zurück in der Gegenwart – Teil 2:

Auch der nun folgende zweite Teil der Methode beginnt wieder auf dem Erwachsenenstuhl. Und wieder ist Ihr Klient um gedachte 15 Jahre gealtert. Der Unterschied aber ist, dass das Kind nun absolut erfolgreich in seinem Tun gewesen ist und seinen Traumberuf erlangt hat. Seine sehnlichsten Ziele sind in Erfüllung gegangen und vielleicht sogar noch ein bisschen mehr.

Das Bild des erfolgreichen Piloten wird auch dieses Mal mittels VAKOG verstärkt. Nutzen Sie aber hierfür bitte aufbauende und unterstützende Formulierungen.

Bitten Sie ihren Klienten zu beschreiben, wie schön gerade sein Leben ist und wie herrlich es ist, als Pilot zu arbeiten. Fragen Sie beispielsweise, wie es ist, über den Wolken zu sein, wie gut es ist, all die Instrumente des Cockpits zu beherrschen und welche Erdteile der junge Flieger schon besucht hat. Bauen Sie vielleicht das Bild auf, wie schön es sein kann, in den Sonnenuntergang zu fliegen oder wie viel Kraft die Maschine hat, die von Ihrem jungen Piloten gerade gesteuert wird. Involvieren Sie alle Begleiterscheinungen, die dieser angesehene Beruf mit sich bringt: Erfolg, Geld, Freizeit, Verantwortung etc.

Sollte es passend sein, erweitern Sie diesen Gedankengang um weitere zehn Jahre in die Zukunft. Zuvor gegebene Aussagen können auf diese Weise weiter ausgemalt und verstärkt werden.

Und wie beim ersten Teil der Übung, stellen Sie auch hier wieder die magische Frage:

„Nun mal angenommen, du könntest die Zeit zurückdrehen, sagen wir mal so um die 25 Jahre. (Wir sind ja in unserem Beispiel noch weitere zehn Jahre vorangeschritten.)

Welchen Tipp würdest du deinem jüngeren Ich geben, damit er das ebenso schaffen kann? Wie genau hast du es geschafft?

Dadurch, dass das Kind in die Rolle des Zukünftigen geschlüpft ist, ist auch die entsprechende Vorannahme geschaffen worden, dass dieser Zustand erreichbar ist. Es geht also nicht mehr darum, ob es erreichbar, sondern wie es durchführbar ist.

Verstärken Sie diesen Prozess, indem Sie das Gefühl des imaginären erwachsenen Menschen gegenüber seinem jüngeren „Ich“ erfragen. Denn schließlich verdankt unser junger Pilot seine Erfolge den Bemühungen und Anstrengungen des Schülers *von damals*. Ergänzend können Sie diesen Abschnitt, indem Sie Ihren Klienten bitten, alle Vorzüge innerhalb von 30 Sekunden auf den Punkt zu bringen. Das Ablaufen der Zeit untermalen Sie akustisch mit einem deutlichen *Ticktack, Ticktack, Ticktack ...*

Glauben Sie mir: Es ist absolut beeindruckend, was dann passieren wird. Nicht nur, dass Ihr Klient fortan die Lösungen kennt, um sein Ziel zu erreichen. Viel wichtiger ist, dass es sein persönliches Patentrezept geschaffen hat, das überdies von diesem Augenblick an eine neuronale Entsprechung im Gehirn hat. Die über diese Methode geschaffenen synaptischen Kommunikationswege sorgen für die Freisetzung notwendiger Ressourcen, die in späteren Situationen von unschätzbarem Wert sein werden.

Die Kinder aus meinen Coachings sind sich selbst gegenüber so sehr dankbar und bringen dies auch immer wieder überzeugend zum Ausdruck, dass ich es jedes Mal aufs Neue als ergreifend empfinde, wie sehr diese Technik des „in sich Hineinversetzens“ zu einem Stück Realität wird.

Dadurch, dass das Kind die Lösung selbst ersinnt und auch formuliert, haftet diesem Prozess nichts Vorgegebenes an. Der Fokus des Coachees unterliegt nun nicht mehr den konditionalen Angaben der Lehrer, Eltern oder Mitschüler. Plötzlich geht es dem Kind um das eigene Leben und um das gute Gefühl, welches ihm bereits als erlebte zukünftige Referenz vorliegt.

Abschluss:

Am Ende eines Doppelten Future-Back-Checks© bitten Sie den Klienten wieder auf den „Kinderstuhl“. Besprechen Sie mit dem Kind dessen Eindrücke und Gefühle. Als letzten Schritt verankern die positiven Emotionen mit dem schon bekannten Butterfly-Tapping, welches wir bei der iERT®-Methode kennengelernt haben.

TOOL NO.8 DER MOMENT OF EXCELLENCE (MOE)

Nicht der Jüngling ist glücklich zu preisen, sondern der Greis, der gut gelebt hat. (Epikur von Samos)

Jegliche Tätigkeit, die wir ausführen oder die wir planen in naher Zukunft zu bewältigen, braucht unsere Willenskraft. Wie wir gerade gesehen haben, steht diese in direkter Relation zu den beiden Motivatoren „Angst“ oder „Freude“. Ich denke, dass wir uns darauf einigen können, dass die Freude auf etwas hin, einen höheren Stellenwert einnimmt. Schon alleine unser körpereigenes Belohnungssystem, das sich bei einem gelungenen Projekt durch die Ausschüttung bestimmter Hormone wie beispielsweise Serotonin oder Noradrenalin meldet, lässt unser Erleben wesentlich heiterer sein, als wenn wir durch den Motivator „Angst“ angeregt worden wären.

Auch wissen wir, dass unser inneres Erleben immer eine Entsprechung in einer körperlichen Reaktion findet. Mimik und Gestik sind Indikatoren für gedankliche Auseinandersetzungen zu einem Thema. Aber auch ideomotorische Bewegungen³⁹ lassen darauf schließen, dass wir uns gerade (zumindest unbewusst) mit einer Angelegenheit befassen.

Zu Beginn des Buches haben wir uns mit den Submodalitäten beschäftigt. Über die Augenzugangshinweise konnten wir beispielsweise

³⁹ Ideomotorische Bewegungen sind unwillkürliche Gesten des Körpers, deren Abläufe vom Bewusstsein abgekoppelt sind und deren zugrunde liegende Gedanken gleichfalls dem Unterbewusstsein zuzuordnen sind.

herausfinden, welche Sinneskanäle ein Mensch bevorzugt nutzt, um Erinnerungen zu speichern. So wie wir uns unsere ganz eigene Art des Merkens angewöhnen, so entwickeln wir auch unsere individuelle Art des Sprechens oder unseren Modus des Bewegens. Wir sind jederzeit in der Lage, diese antrainierten Fähigkeiten zu aktivieren und entsprechend unseren Absichten zu nutzen.

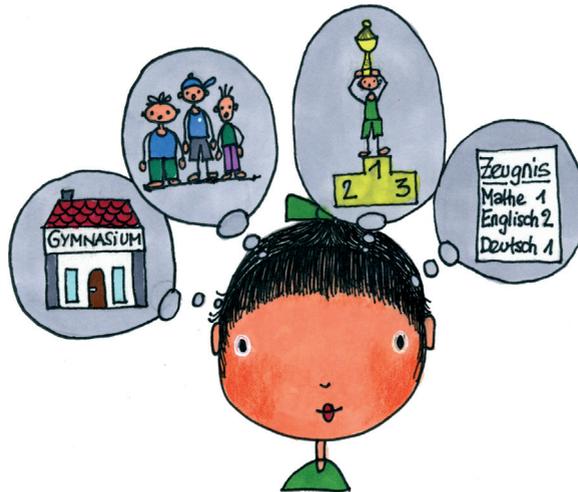
Was auf der körperlichen Ebene gilt, ist gleichermaßen wirksam für unsere Emotionen, die wir in Zusammenhang eines bestimmten Erlebnisses (submodal) abgespeichert haben. Auch diese stehen uns jederzeit zur Verfügung.

So können wir natürlich auch die besonders guten und ressourcenreichen Erinnerungen dazu nutzen, uns in einen besseren Zustand zu versetzen, um eine anstehende Herausforderung besser und erfolgreicher auszuführen. Hierzu nutzen wir die bekannte Technik des Moment of Excellence (MoE).

Kinder und Jugendliche werden bekanntermaßen häufig mit Prüfungssituationen konfrontiert. Gleich ob es sich dabei um den unangekündigten Vokabeltest, die schriftliche Hausaufgabenüberprüfung oder die Physiklausur handelt: Stress ist in jedem Fall vorprogrammiert. Häufig haben wir es im Coaching mit Schülerinnen und Schülern zu tun, die darüber hinaus mit Bauchschmerzen, zittrigen Händen oder spontaner *Schulunlust* reagieren, wenn es um das Thema Prüfung geht. Dann gibt es noch die Sorte Schüler, die sich wirklich sehr intensiv auf eine Klassenarbeit vorbereitet, am Tag zuvor die prüfungsrelevanten Themen beherrscht, in der eigentlichen Situation selbst aber komplett blockiert ist. Das Wissen kann nicht oder nur zu einem geringen Teil abgerufen werden. Es gibt somit unzählige Anlässe, bei welchen positive Ressourcen für ein gutes Gelingen wünschenswert sind.

Wie kann es also gelingen, körperliche wie geistige Voraussetzungen nachhaltig positiv zu beeinflussen, sodass ein belastender Status keine negativen Auswirkungen mehr nehmen kann?

Mittels des MoE *wecken* wir die positiven Ressourcen, die ein Mensch einst in einem anderen Kontext gesammelt hat. Somit sorgen die damit verbundenen erfreulichen Emotionen für ein gesteigertes Selbstwertgefühl, ein kraftvolleres Auftreten, vor allem aber für die so bedeutsame erfolgssteigernde Motivation. Alles was wir dafür brauchen, ist die Erinnerung des Klienten und einen Anker, den wir als Auslöser nutzen.



Anker lokalisieren:

Um den Coachee beim Finden eines exzellenten Zustandes aus der Vergangenheit behilflich zu sein, suche ich mir einen Raum mit mindestens einer einfarbig gestalteten Wand. Das ist keine Bedingung. Die Erfahrung lehrt aber, dass es für den Klienten einfacher ist, seine Gedanken zu sortieren, wenn er durch möglichst wenige visuelle Anhaltspunkte abgelenkt wird.

Als Erstes sollten Sie gemeinsam mit dem Klienten eine Körperstelle bestimmen, die leicht erreichbar ist.

Bei jüngeren Kindern lasse ich kurz überlegen, ob beispielsweise ein leichtes Klopfen auf eine der Schultern oder das Machen einer Faust praktikabel ist. Denken Sie aber bitte daran, dass der körperliche Reiz nicht

durch andere Reize überlagert werden sollte. Das Schulterklopfen macht also nur Sinn, wenn Sie wissen, dass Ihr Coachee eben an diesem Schulterbereich keine anderen *Begegnungen* hat.

Sie müssen immer bedenken, dass lediglich Ihr Klient um den Anker weiß. Wenn er sich also vor der Klasse befindet, weil er zum Beispiel einen Vortrag halten soll, wäre eine übertriebene körperliche Handlung kontraproduktiv, da diese sicherlich zur Belustigung der Klassenkameraden beitragen könnte. Der Anker sollte also recht subtil und einfach in der Ausführung sein.

Die beste Ressource:

Bitten Sie nun Ihren Klienten sich der Reihe nach an drei Situationen zu erinnern, in denen er sich so richtig gut gefühlt hat.

Räumen Sie dafür ausreichend Zeit zum Überlegen ein und geben Sie ruhig ein paar wertfreie Vorschläge. Wichtig: Lassen Sie den Coachee bitte nicht – wie häufig in der Literatur formuliert – zeitgleich nach drei positiv besetzten Erlebnissen suchen. Das würde so oder so nicht funktionieren, da Erinnerungen linear abgespeichert und so auch wieder aufgerufen werden. Jedoch würden Sie Ihren jungen Klienten damit unnötig stressen, was für keine Coachingsitzung zu empfehlen ist.

Nachdem eine Erinnerung gefunden worden ist, lassen Sie das Kind diese als Bild (oder auch als Film) gedanklich an die Wand projizieren. Verstärken Sie nun das erinnerte Erleben.

Sie könnten also formulieren:

„Schau mal, ob du eine Situation finden kannst, in der du dich so richtig gut gefühlt hast. Vielleicht hast du bei einem Wettbewerb gewonnen oder warst in einer Schulstunde besonders gut, sodass dich der Lehrer gelobt hat? Oder du hast mit deinen Eltern einen besonders schönen Urlaubstag gehabt?“

Wie auch bei den vorherigen Methoden, ist es ratsam bei derartigen Hilfsstellungen möglichst unspezifisch zu bleiben, somit die Erinnerungskraft des Coachee nicht beeinflusst wird.

„Wenn du dich an ein richtig tolles Erlebnis gefunden hast, mach doch einfach mal davon in Gedanken ein Bild und lege es oben an die Wand. Hast du es? – Super – Und nun geh doch einfach mal her und fühle dich noch stärker in diese Situation hinein. Waren andere Menschen dabei? Wann ja, habt ihr gesprochen oder gelacht? Mach die Stimmen und Geräusche lauter, wie an einem Radio. Welche Farben hast du gesehen? Kannst du sie etwas kräftiger machen? Gab es vielleicht einen besonderen Geruch, der dir gut gefallen hat? Dann versuche diesen schönen Duft nochmal in deine Nase zu bekommen. Bist du mitten im Geschehen oder stehst du (beobachtend) daneben? Gehe doch mal mitten in die Szene hinein. [...]“

Diesen Vorgang kennen Sie schon. Verstärken Sie die gute Erinnerung an das Erleben, indem Sie das VAKOG-Prinzip anwenden.

Sind die entsprechenden Parameter aufgewertet worden, bitten Sie den Coachee, das Bild etwas zu verkleinern und an den linken Rand (Sichtfeld des Wandausschnitts) abzulegen.

Darauf lassen Sie den Klienten eine weitere positiv besetzte Erinnerung suchen. Sobald er eine für sich ausgewählt hat, steigern Sie auch hier wieder das subjektive gute Empfinden und bitten ihn, das zweite Bild neben das erste zu legen. Gleiches wiederholen Sie ein drittes Mal.

Ihr Coach verfügt nun über drei Erinnerungen, die er wieder hat sehr lebendig werden lassen. Nun braucht er nur noch eine Situation des Angebotes zu wählen, welche für ihn den höchsten Stellenwert einnimmt.

„Wähle aus diesen drei Situationen eine aus, und zwar die, die dir am besten gefällt.“

Indem Sie die einzelnen Begebenheiten erneut abfragen und bewerten lassen, sollten Sie auch eine physiologische Veränderung bei Ihrem Klienten feststellen. Die für ihn angenehmste Erinnerung zeigt sich auch am deutlichsten in seiner Mimik, Körperhaltung oder Gestik. Sie sollte von Situation zu Situation noch ein bisschen entspannter, fröhlicher oder gelöster sein. Sollten Sie sich nicht sicher sein, erkundigen Sie sich ruhig ein weiteres Mal. („Bist du dir sicher mit Situation Nr. 2? War nicht vielleicht doch die erste Erinnerung schöner für dich?“)

Vergegenwärtigung und Anker setzen:

Wie auch schon bei der Auswahl zuvor, lassen Sie Ihren Klienten erneut die erwählte Situation nacherleben. Das imaginäre Bild an der Wand wird hierzu wieder ganz groß gemacht. (Tipp: Um das Vergrößern und Verkleinern zu erleichtern, können Sie auch mit einer vorgestellten Fernbedienung agieren, die Ihr Klient entsprechend bedient.)

Ziel ist es, die schon gute Gefühlslage zu dieser Erinnerung auf ein Maximum zu steigern.

„Gehe noch einmal in diese Situation hinein und erlebe sie noch einmal mit all deinen Sinnen. Genieße das wunderbare Gefühl. Was siehst du in diesem Moment? Welche Geräusche, Klänge, Worte oder Töne hörst du? Welche Gefühlseindrücke hast du in diesem Moment? Gibt es vielleicht einen bestimmten Geruch oder Geschmack in diesem Moment? Genieße diesen Moment in vollen Zügen und lass dir ruhig Zeit dabei. Ja, das ist sehr gut.“

Durch Beobachtung erkennen Sie, wann sich die Physiologie des Moment of Excellence am stärksten zeigt. Zusätzlich können Sie den Coachee nun bitten, an seine Lieblingsmusik oder an einen Song zu denken. Steigern Sie die Emotion weiter, indem Sie Ihren Klienten bitten, sich den MoE zusammen mit der positiv besetzten Musik vorzustellen.

„Wenn du gerade dieses herrliche Bild vor Augen hast, dann stelle dir doch jetzt noch eine tolle Musik vor. So ein richtig guter Song, den du gerne hörst und lass Bild und Musik auf dich wirken. Super. Jetzt mach mal die Farben von dem Bild noch etwas kräftiger/bunter und dreht die Musik noch lauter. Sehr gut.“

MUSIK IST DER DIREKTESTE ZUGANG ZU DEN EMOTIONSZENTREN DES GEHIRNS. SCHON DER GEDANKE AN EINE KRAFTVOLLE MELODIE IN VERBINDUNG MIT EINER GUTEN ERINNERUNG WIRKT AKTIVITÄTSFÖRDERND.

Das Stilmittel der Musik können Sie aber auch für den ganzen Prozess verstärkend zur Anwendung bringen. Hier zeigt die Erfahrung, dass unter Einsatz einer energiegeladenen akustischen Untermalung der Klient sich viel einfacher an seine guten Erlebnisse erinnern kann. Er nimmt die damit verbundenen Emotionen noch stärker und für ihn realistischer wahr. Darüber hinaus wird der durch Sie gesetzte Anker noch robuster und kraftvoller durch den Coachee erlebt.

Vermeiden Sie aber Musiken, die temporeich oder mit einem dominanten Rhythmus komponiert worden sind. Diese Stilmittel lenken zu sehr ab oder haben eine einschränkende Wirkung auf den Hörer. Gleiches gilt übrigens für Melodien, bei denen gesungen wird. Die Konzentration auf ein mögliches Textverständnis wird eher eine irritierende Atmosphäre schaffen.

Jetzt ist es Zeit den Anker zu setzen, den der Coachee in zukünftigen Situationen einsetzen kann, um die positiven Ressourcen zu aktivieren.

Grundsätzlich gilt, dass eine starke körperliche Reaktion eine kräftigere Berührung haben und ein weniger ausgeprägtes Gebaren zu einem schwächeren Berührungsreiz führen sollte.

Überdies können Sie Ihrem Klienten ein weiteres Hilfsmittel geben, welches ihn in die Lage versetzt, sich noch leichter an diesen ressourcenvollen Zustand zu erinnern: ein persönliches Codewort. Es sollte eine kurze Beschreibung oder Nennung der gerade erarbeiteten Situation sein. Dadurch werden die soeben wahrgenommenen und komprimierten Informationen gleichfalls verbal verankert.

„Gib diesem Erleben ein Codewort, was nur du kennst. Dieser Begriff sollte mit der Situation zu tun haben und sie beschreiben. Wenn du magst, dann schreibe dir dieses Wort auf einen Zettel und lege ihn in dein Etui oder deine Geldbörse. Und immer, wenn du dieses super gute Gefühl brauchst, schaust du einfach auf deinen Zettel und/oder machst die Bewegung, die du dir gerade ausgesucht hast.“

Separator setzen:

Wir wollen gleich ausprobieren, wie gut unser Klient seinen Anker verinnerlicht hat. Dazu aber müssen wir ihn zuvor aus seiner gegenwärtigen Geisteshaltung herausholen und seine Gedanken mit etwas anderem beschäftigen. Mit einer einfachen Frage holen Sie ihren Coachee ab.

„Prima gemacht. Sag mir doch mal bitte, welcher Tag heute ist?“ Oder: „Was hast du heute Morgen als Erstes nach dem Aufstehen gemacht?“

Auf diese Weise beschäftigen wir das Gehirn des Klienten mit einer anderen Aufgabe. Sie können diesen abrupten Wechsel meist auch sehr deutlich in dessen Physiognomie beobachten.

Testen des Ankers und Zukunftstest⁴⁰:

Führen Sie jetzt ein belangloses Gespräch mit dem Klienten. Währenddessen berühren sie Ihren Coachee unauffällig an der Körperstelle, an welcher Sie den Anker gesetzt haben. In diesem Moment sollten Sie eine eindeutige Verbesserung der Physiognomie beobachten können.

Bitten Sie nun Ihren jungen Mandanten sich drei zukünftige Situationen, von denen er glaubt, dass er diese positive Ressource gebrauchen kann. Dieser Schritt ist wichtig, da er dem Klienten einerseits verdeutlicht, dass er eine praktikable Umsetzung für den Körperanker finden kann und andererseits diesen dann auch einsetzt.

„Jetzt wo du in der Lage bist, ganz schnell dein gutes Gefühl hervorzubringen, überlege dir doch mal bitte drei Situationen, in denen du meinst, dass es gut für dich wäre, dieses Gefühl zu haben. Wenn du welche hast, dann lass es mich wissen. – Gut. – Jetzt stelle dir bitte bei der ersten Situation den Moment vor, in der das schöne und kraftvolle Gefühl dir helfen wird, diesen besser und einfacher zu erleben. (In welchem du die Aufgabe kinderleicht lösen kannst.) – Super – Jetzt berühre dich doch mal exakt an der Stelle, an der ich dich gerade angetippt habe. Das solltest du genauso fest/leicht machen, wie du es eben selbst gespürt hast.“

⁴⁰ Der Zukunftstest wird im NLP auch als Future-Pace bezeichnet. Damit gemeint ist das mentale Erleben einer zukünftigen Situation, in welcher die gewünschten Ressourcen bewusst eingesetzt werden. Hierdurch wird eine neuronale Referenz geschaffen, die es dem Klienten erlaubt, das (zukünftige) reale Erleben gelassener und freudvoller zu gestalten.

An der Mimik und Gestik Ihres Klienten erkennen Sie sofort, wenn er in den gedanklichen unguten Moment der Situation kommt, die für ihn belastend ist. Sobald er nun selbst den Anker an sich auslöst, sollte eine erhebliche Aufhellung seiner Mimik erfolgen. Für Sie ist das das Zeichen, dass die Ressource selbstständig ausgelöst werden kann und auch wirkungsvoll ist.

Der Moment of Excellence eignet sich besonders gut für Schülerinnen und Schüler, die von sich glauben, selbstständig kaum mehr Veränderungen herbeiführen zu können. Insbesondere Versagensängste können mit dieser Methode sehr gut angegangen werden. Durch die geschaffene emotionale „Hey-ich-schaff'-das-Referenz“ und die damit verbundene Tätigkeit des Ankerauslösens wird der Fokus auf Selbstvertrauen gerichtet.

Um den Anker zu trainieren und den Fokus der Veränderung auszubauen, sollte Ihr Klient den MoE in den kommenden 21 Tagen täglich auslösen. Das birgt gleich zwei Vorteile in sich.

Zum einen bringt sich der Klient damit selbst über mindestens drei Wochen in ein emotional starkes Bewusstsein, zum anderen verfestigt sich auf diese Weise eine lösungs- und ressourcenorientierte Haltung, die den jungen Menschen in Folge zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen wird.

TOOL NO. 9

IPE-RESSOURCENTIMELINE

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!“ (Frank Kafka)

Die Arbeitsweise eines IPE-Coaches orientiert sich sehr stark an den Potenzialen, die in einem jungen Menschen liegen. Daher haben wir unsere Methoden so konzipiert, dass Sie mit relativ einfachen Mitteln Ihre Klienten auf seine ganz individuellen Ressourcen fokussieren. Der Vorteil liegt dabei auf der Hand: Der Coachee denkt, empfindet und agiert lösungsorientiert. Aus diesem Grund sind die zuvor beschriebenen Tools wie die Fantasiereise, der Doppelte Future-Back-Check® oder der Moment of Excellence so wirkungsvoll. Ihnen ist gemein, dass vergangene und zukünftige Erlebnisse mit jeweils unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen betrachtet und bewertet werden. Die IPE-Ressourcentimeline macht sich ebenfalls diesen Umstand zunutze. Jedoch schnüren wir hier ein ganzes Paket positiver Emotionen, um für zukünftige Ereignisse bestens gerüstet zu sein. Gerade bei zurückhaltenden oder schüchtern auftretenden Kindern ist dieses Werkzeug eine gute Möglichkeit, das Selbstwertgefühl zu steigern und dem Ego einen kräftigen Schub zu geben. Aber auch bei ganz klar definierten Herausforderungen eignet sich die IPE-Ressourcentimeline bestens.

Der Volksmund behauptet, dass die Zeit alle Wunden heilen würde.

- Aus meiner langjährigen Erfahrung als Trainer und Coach kann ich behaupten, dass die Zeit sich dazu eignet, bedrückende Ereignisse zu verdrängen – diese also tief im Innersten zu vergraben, um sich diesem unliebsamen Geschehnis nicht mehr widmen zu müssen. Als korrigierender oder gar als belebender Faktor in Bezug auf die eingefahrenen negativen Emotionen ist die Zeit gänzlich ungeeignet.*
-

Heute gilt als erwiesen, dass:

- innere ungelöste Blockaden, seelisch wie auch körperlich krank machen können, weil der natürliche Energiefluss behindert oder gar unterbrochen ist,
- die meisten negativen Glaubenssätze durch ungelöste seelische Blockaden entstehen, was zur Folge hat, dass man die eigene Lebensenergie und seinen Erfolg boykottiert,
- diese ungewollten und meist für den Betroffenen unerklärlichen Blockaden zu selbstschädigenden Verhaltensmustern führen. Immer wieder hat man das Gefühl, sich im Kreis zu drehen und selbst bei wichtigen Dingen nicht von der Stelle zu kommen.

Diese Aufzählung vermittelt recht deutlich, was passieren kann, wenn wir uns unseren eigenen – tief emotional sitzenden – Erlebnissen nicht stellen wollen.

Die Integrative Potenzialentfaltung verfolgt daher den Ansatz, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Das ist gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sinnvoll, da ihre Erfahrungswerte noch nicht so umfangreich sind. Zudem bringen wir sie mittels dieser Methode in eine gestärkte Ausgangslage.

Bevor ich Ihnen eine Durchführungsanleitung der IPE-Timeline-Methode mit an die Hand gebe, sollten wir zunächst die grundlegenden Absichten der Entwickler betrachten. Somit erhalten Sie ein gutes Gefühl für die Modifikationen, die wir vorgenommen haben.

Unser Gehirn codiert den Faktor Zeit räumlich. Das meint, dass alle Erlebnisse aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aneinandergereiht werden. Sie können sich das ganz gut vorstellen, wenn Sie an eine Perlenkette denken, an welcher jedes Element für ein Ereignis Ihres Lebens steht.

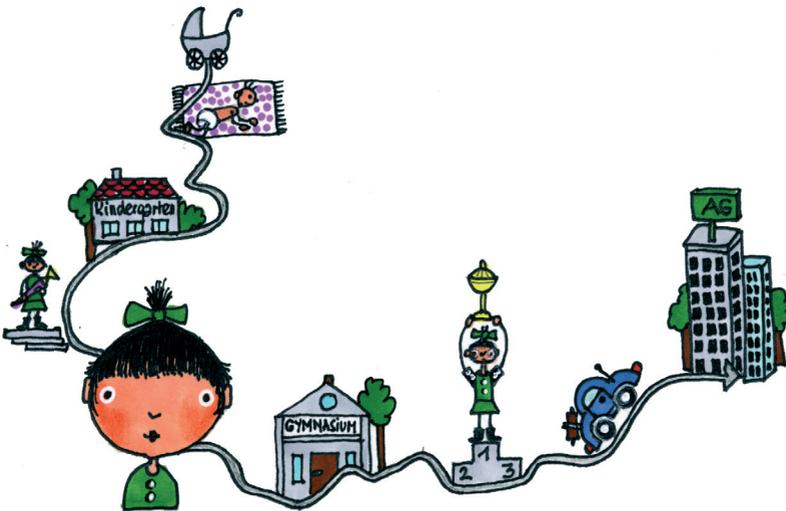
Auf diese Weise können wir unterscheiden, ob ein bestimmtes Geschehen vor oder nach einem anderen gelegen hat. Wir sind somit auch in der Lage, Vorgänge in die Zukunft zu transferieren, da wir ja unterscheiden können, ob wir etwas schon getan haben oder noch beabsichtigen, es zu tun.

Manchen Menschen ist diese Art der Organisation ihrer Zeit durchaus bewusst. Für andere vollzieht sich dies völlig unbewusst.

Aus diesen Erkenntnissen wurde in der 1980er Jahren von dem amerikanischen NLP- und Hypnospezialisten Tad James die sogenannte Timeline-Therapie entwickelt. James erkannte, dass die bloße Vorstellung einer Zeitachse genügen würde, um eine therapeutische Wirkung zu erzielen. Schon in den 1970er Jahren nutzten die beiden NLP-Begründer John Grinder und Richard Bandler eine ähnliche Technik, bei der man über eine festgelegte Zeitlinie auf dem Boden entlanggeht („Walking on a line“).

Unser Erleben wird wesentlich von unseren Erinnerungen geprägt. Dazu gehören sowohl bewusste als auch unbewusste Erinnerungen. Manche Fachleute sind sogar der Überzeugung, wir seien eigentlich nichts anderes als die Summe unserer Erinnerungen. Tad James stellte in diesem Zusammenhang gerne die Frage:

„Woher weißt du, wenn du morgens aufwachst, dass du du bist?“



Wir alle werden durch unsere Erfahrungen und unsere Umwelt geprägt. Ein typischer Mitteleuropäer hat andere Wertvorstellungen als ein

durchschnittlicher Araber. Ein Mensch, der in ärmlichsten Verhältnissen groß geworden ist, hat andere Erinnerungen, die sein Leben und Fühlen beeinflussen, als ein Mensch, der in Reichtum und frei von Entbehrungen aufgewachsen ist. Ein 13-jähriger Gymnasiast erlebt seine Schulzeit anders als ein gleichaltriger Gesamtschüler.

Alle Erfahrungen werden nach und nach aneinandergereiht. Somit entsteht das Bild einer Zeitlinie, die als Metapher hervorragend geeignet ist, um mit ihr zu arbeiten.

Bei der ursprünglichen Methode des „Gehens auf der Zeitlinie“ schreitet der Klient über eine gedachte Zeitachse auf dem Boden. Auf diese Weise kommt er mit jenem energetischen Feld in Kontakt, welches ihn mit dem damaligen Ereignis und der zugehörigen Zeitqualität verbindet. Und das beinhaltet gleichfalls das erneute Aufrufen der verbundenen Emotion. Dieses Wiedererleben erleichtert die Arbeit mit den belastenden, aber auch den ressourcenreichen Gefühlen.

Die Timeline-Methode erlaubt es uns also, mit beiden Extremen zu arbeiten. Beides ist je nach Ausgangslage sinnvoll.

In unserer Arbeit mit Heranwachsenden konzentrieren wir uns auf die ressourcenorientierte Timeline-Arbeit. Wir wollen ja erreichen, dass Kinder und Jugendliche die für sie besten Erinnerungen finden und die damit verknüpften Emotionen für ihre eigene Entwicklung nutzen können. Zudem ist es uns sehr wichtig, dass wir mit allen unseren Techniken die jungen Klienten einfach in die Lage versetzen, sich selbst zu helfen. Wenn Sie so wollen, leisten wir eine Art Starthilfe. Die jeweils besten Lösungen aber wird der Coachee dann schon selbst finden und auch anvisieren.

Einleitung und die Achse der Vergangenheit:

Für den folgenden Schritt brauchen Sie wieder Ihre gute Beobachtungsgabe. Erinnern Sie sich bitte an das Bild mit der Kette, auf welcher alle Erinnerungen aufgereiht sind. Dieser Vergleich lässt sich auch sehr gut bei den Jüngsten anbringen, wenn man Sie auf die Methode vorbereiten möchte.

Über die Augenzugangshinweise (s. auch Kapitel: Der Rapport) lasse ich die Kinder sich an das Frühstück erinnern, dann beispielsweise an das

letzte Weihnachtsfest, an die Einschulung und dann an den Kindergarten. Sie werden feststellen, dass der eingeschlagene Blick Ihres Klienten sich leicht verändert. Es wird den Anschein machen, als würde Ihr Gegenüber mit seinen Augen immer weiter – aber auf der gleichen Blickrichtungsachse – in die Ferne schweifen. Das geschieht sehr schnell. Sie müssen also bei jeder Frage, die ein zurückliegendes Ereignis berührt, sehr flink sein. Flink, weil Sie diese zunehmende Entfernung mit Ihrer Hand markieren. Eben auf der Zeitachse, die sich in Blickrichtung des Kindes vor dessen Gesichtsfeld immer weiter ausbaut. Anhand der abgefragten Ereignisse aus der Vergangenheit erhalten Sie auf diese Weise eine Zeitachse. Sie steht für die Vergangenheit.

Das Prinzip der Submodalitäten kommt natürlich auch hier wieder zur Anwendung. Die Achse der Vergangenheit vor die Augen des Kindes haltend, ermutigen Sie es, diese in Gedanken farbig zu machen. Lassen Sie das Kind entscheiden, ob sie dicker oder dünner werden soll, fragen Sie, ob die Achse eher als rund oder eckig empfunden wird. Lassen Sie überlegen, wie sich die Timeline für das Kind anfühlt. *„Fehlt noch etwas oder ist alles in Ordnung?“*

Da Sie nun die Vergangenheitsachse des Kindes in beiden Händen halten müssen – sie ist ja wegen der vielen Begebenheiten doch recht schwer geworden –, legen Sie sie sehr vorsichtig vor das Kind auf den Boden. Machen Sie ihm nochmals deutlich, dass es sich dabei um seine Vergangenheit handelt.

Nun können Sie die eigentliche Reise in die Vergangenheit machen. Fordern Sie Ihren Klienten daher auf, dass er eine symbolische Flagge an den Ausgangspunkt setzt. Diese dient seiner Orientierung, denn sie erleichtert den Weg zurück. Lassen Sie auch hier das Kind seine Flagge in Gedanken farblich gestalten.

Versichern Sie dem Coachee, dass Sie ihn auf dieser Reise begleiten, dass ihm absolut nichts geschehen kann, da Sie ihn ja begleiten.

Lassen Sie Ihren Klienten wissen, dass Sie auf dieser Reise nur die schönsten und besten Erlebnisse besuchen werden. Bestätigen Sie ihm,

dass diese Erinnerungen ihm viel Kraft und beste Möglichkeiten geben, um mit zukünftigen Ereignissen besser fertig zu werden.

Und nun geht es auch schon los. Ihr Coachee hat die Augen geschlossen und Sie begleiten ihn in kleinen Schritten auf dem Gang über dessen Zeitlinie. (Hinweis: Achten Sie bitte darauf, dass Sie diese Methode in einer ausreichend großen Räumlichkeit durchführen. Eine Zeitachse kann durchaus mehrere Meter erreichen, was Sie im Vorfeld nicht abschätzen können.)

Bitten Sie nun Ihren Klienten genau darauf zu achten, wann er zum Beispiel einen leuchtenden Punkt oder einen hellen Stern auf seiner Linie erblicken kann. Diese *Markierungen* stehen für ein ressourcenreiches Erlebnis aus seiner Vergangenheit. Sie werden erstaunt sein, wie einfach sich Ihre kleinen Klienten an Ereignisse erinnern, die sie als sehr positiv empfunden haben.

Bleiben Sie aber in jedem Fall neutral, da Sie nicht abschätzen können, warum beispielsweise gerade das Familienfrühstück vom vergangenen Sonntag, bei welchem Ihr Klient seinen kleinen Bruder mit Marmelade bekleckste, als gut empfindet. Auch muss Ihr Coachee sich in keinsten Weise zu den Erinnerungen äußern, die ihm gerade in den Sinn kommen. Fragen Sie aber nach seinem Empfinden.

„Wie fühlt sich das gerade für dich an? Wollen wir dorthin gehen?“

Tipp: Sie können durch ein leichtes Schnipsen mit dem Finger das Finden von guten Erinnerungen unterstützen. Auf diese Weise unterbrechen Sie den inneren Dialog des Klienten und fokussieren ihn auf die vorliegende Aufgabe.

Immer, wenn Sie mit Ihrem Coachee eine ressourcenreiche Stelle erreicht haben, bitten Sie ihn, sich an das gute Gefühl zu erinnern. Verstärken Sie es durch Ansprache des VAKOG-Systems und ankern Sie die Emotion. Hier bietet sich meist die Faust des Coachee an. Denken Sie bitte daran, dass je stärker die Emotion zu dem Ereignis ausfällt, desto kräftiger sollte der Anker sein. Sie sollten also Ihren Klienten immer gut im Blick haben.

Ihr Klient bestimmt die Geschwindigkeit. Auf jeden Fall aber werden Sie immer weiter in dessen Vergangenheit reisen und weitere Glücksmomente sammeln.

Meistens verläuft eine solche Reise bis zur Zeit der Schwangerschaft. Auch können Sie mit einer einfachen Frage den Coachingprozess weiterfließen lassen.

„Wollen wir noch ein kleines Stück weitergehen?“

Tipp: Vermeiden Sie den eigentlichen Geburtsvorgang, sollte er zur Sprache kommen. Dieser Moment wird von den meisten Menschen mit Stressattributen in Verbindung gebracht, was in diesem Kontext sicherlich wenig hilfreich wäre.

Die Schwangerschaft selbst stellt jedoch einen sehr ressourcenreichen Zustand dar. Zu dieser Zeit ist die Welt in Ordnung. Gefühle des Geborgenseins, der Sorglosigkeit, des Geliebtheits, der Kraft und unendlicher Lebenswille sind typische Charakteristika, die Klienten über diese Zeit äußern.

Diese Gefühle gilt es erneut zu ankern. Zudem sollten sie nach der Reise in die Vergangenheit eingewunken werden.

Lassen Sie dem Klienten ausreichend Zeit, diesen paradiesischen Zustand erneut durchleben zu können, bevor sie wieder in die Gegenwart zurückkehren – also zu der Fahne, die zuvor am Startpunkt gesetzt worden ist.

Die Zukunftsachse:

Nach dem ersten Reisabschnitt können Sie die Gelegenheit nutzen, um mit Ihrem Coachee die Eindrücke des *Ausfluges* zu besprechen. Zudem haben Sie jetzt die Zeit, die Ressourcen aus der Zeit vor seiner Geburt neuronal zu manifestieren.

Um im Weiteren in die Zukunft zu reisen und die eingesammelten Ressourcen zu nutzen, muss die Achse der Vergangenheit etwas abseits platziert werden. Legen Sie sie wieder mit aller Vorsicht auf den Boden im Bereich des linken Gesichtsfeldes des Coachee. Ihr Klient bekommt somit die Sicherheit, dass er das Erlebte – seine Biografie – nicht aus den Au-

gen verliert. Zudem sprechen Sie mit der linken Gesichtshälfte verstärkt das Emotionszentrum des Gehirns an. Versichern Sie sich immer, ob die gewählte Position sich für Ihren Mandanten gut anfühlt.

Nun können Sie sich um die Zeitachse der Zukunft kümmern. Sie schließt an die TimeLine der Vergangenheit an und erstreckt sich vor der rechten Gesichtshälfte des Klienten. Stellen Sie sich einfach ein großes „U“ vor, dessen Scheitelpunkt sich in der Mitte Ihres Coachee befindet. Da sie linksseitig die Vergangenheit niedergelegt haben, heben Sie nun die Zukunftsachse aus dem rechten Blickbereich an und zentrieren sie vor den Augen des Klienten. Wiederholen Sie die Schritte, des Ausgestaltens (Submodalitätenarbeit), des Ablegens und das Setzen der Gegenwartsfahne.

Nun gehen Sie einfach in die Zukunft. Lassen Sie Ihren Klienten spüren, wie gut es sich anfühlen mag, mit positiven Ressourcen das Zukünftige zu *erleben*. Selbst Kinder und Jugendliche machen sich Gedanken um bevorstehende Zeiten. Anders ausgedrückt: Sie belasten sich mit dem sprichwörtlichen „ungelegten Ei“. Denn Menschen werden von frühester Kindheit mit Gedanken vertraut gemacht, die ein unbelastetes Voranschreiten ungemein schwierig gestalten. Wir lernen sehr früh, uns um alles oder jeden in irgendeiner Form Sorgen zu machen.

Mit dem Zukunftserlebnis der IPE-TimeLine ist das anders. Ihr Klient wird die belebende Energie wahrnehmen und die Sicherheit verinnerlichen, dass er alles Nebulöse oder alle Befürchtungen aus eigener Kraft heraus bewältigen kann. Und gerade das ist das Spannende an der Zukunftsreise. Lassen Sie sich einfach gemeinsam überraschen, welche Situationen vor dem geistigen Auge des Kindes auftauchen, in welchen es die zuvor gesammelte Power anwenden kann. Wie auch bei der Reise in die Vergangenheit, besuchen Sie die künftigen (imaginären) Situationen, die sich ebenfalls durch ein kraftvolles Symbol vor dem geistigen Auge des Klienten zeigen werden. Lassen Sie Ihren Coachee sich in die urteilsbehaftete Situation einfühlen und fragen Sie, ob er diese nun mit den Ressourcen aus der Vergangenheit besser bewältigen kann. Denken Sie bitte daran, den Anker

wieder auszulösen. Hierdurch werden ganz automatisch alle bestärkende Gedanken und Gefühle geradezu entfesselt.

Nachdem Sie allen Begebenheiten *einen Besuch abgestattet haben*, gehen Sie wieder gemeinsam mit Ihrem Klienten zur Gegenwartsmarkierung.

Mit der TimeLine-Arbeit haben wir zwei herausragende Emotionen ausgelöst, die sich am Gegenwartspunkt (der Fahne) vereinen. Der Gang in die Vergangenheit gibt dem Klienten die notwendige Gewissheit in Bezug auf die eigenen Fähigkeiten. Die Reise in die Zukunft zeigt ihm, dass alles – eben mit seinen Ressourcen – schaffbar ist, und dass in der Zukunft erstrebenswerte Ereignisse auf ihn warten.

Legen Sie nun die Zukunftsachse wieder vor den rechten Gesichtsbereich des Coachee auf den Boden und sprechen Sie über das Erlebte.

Der Abschluss:

Da wir ja mit diesem Format Vergangenheit und Zukunft des Klienten zu seinen Gunsten instrumentalisiert haben, ist es sehr wichtig, dass er seine biografischen Komponenten auch wieder zurückerhält. Hierfür heben Sie wieder die Vergangenheitslinie an, schieben sie noch weiter aus dem Blickfeld des Klienten (linksseitig) und legen diese seitlich *in seinen Kopf hinein*. Damit bestätigen Sie dem Coachee gegenüber, dass sein erlebtes Eigentum – seine Persönlichkeit – auch bei ihm verbleibt.

Die Achse der Zukunft installieren Sie auf vergleichbare Weise im Stirnbereich des Kindes. Die gute Zeit liegt damit noch vor ihm und es kann beruhigt seinen Weg gehen. Aus der Luft betrachtet, könnten Sie jetzt den Buchstaben „L“ erkennen, da Vergangenheit und Zukunft sich nahezu rechtwinklig in der Mitte des Kopfes treffen.

Nach getaner Arbeit erkundigen Sie sich bitte, ob sich das Kind damit wohlfühlt. Andererseits verändern Sie geringfügig die Positionen der Zeitachsen.

Die Kinder berichten nach der Timelinearbeit meist von einer unbeschreiblichen, erleichterten Grundhaltung. Oft lautet der Tenor: „*Irgendwie fühlt sich alles einfacher an!*“

Diese unbelastete Grundhaltung können Sie wieder mit dem Butterfly-Tapping verinnerlichen und manifestieren.

Die IPE-Ressourcentimeline ist also eine wunderbare Methode, die ureigensten Stärken neu zu erleben, sich der innerwohnenden Kraft zu vergewissern und diese Werkzeuge für die Zukunftsgestaltung aktiv zu nutzen.

DER ABLAUF EINES IPE-COACHINGS

„Im Feingefühl hat das Herz Geist.“
(René François Armand Prudhomme)

Sie verfügen nun über eine recht gute Auswahl an verschiedenen Instrumenten, die es Ihnen erlauben, auf die unterschiedlichsten Anliegen junger Menschen einzugehen. Wenn Sie die hier gegebenen Methodenbeschreibungen und Erläuterungen beherrzigen, stehen Ihnen die Türen für eine wertschätzende und lösungsorientierte Arbeit mit Heranwachsenden offen. Ein Coaching nach der Methode der Integrativen Potenzialentfaltung ist somit die zeitgemäße Antwort auf drängende Anliegen innerhalb entwicklungsrelevanter Gegebenheiten in unserem Gesellschafts- und Bildungssystem. Darüber hinaus ist es – und das ist mir nochmals wichtig zu erwähnen – eine unglaublich erfüllende Aufgabe, die neben der hohen Verantwortung auch tiefe Freude und Dankbarkeit beinhaltet. Ich versichere Ihnen, dass Ihre Bemühungen sehr schnell und nachhaltig beträchtliche, positive Veränderungen bei Ihren Klienten zur Folge haben werden.

Lassen Sie uns abschließend noch einen möglichen Ablauf des IPE-Coachings betrachten.

Wir haben schon darüber gesprochen, dass es in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kein Vorgehensprotokoll gibt, bei welchem Sie Punkt für Punkt abhaken könnten. Das verbietet schon die Individualität des Menschen. Ich möchte Ihnen dennoch einen groben Fahrplan an die Hand geben, den Sie gerne als Orientierung nutzen können.

Ein Coaching mit Kindern und Jugendlichen umfasst meistens fünf bis sechs Zeitstunden. Sofern ein erhöhter Bedarf besteht, kann der Umfang generell erweitert werden. Das kann zum Beispiel vorkommen, wenn

während der Sitzungen Herausforderungen auftauchen, die durch den Coachee oder dessen Erziehungsberechtigten im Vorfeld einfach nicht erkannt worden sind. So können Konzentrationsprobleme in der Schule durchaus mit einem mangelnden Selbstbewusstsein einhergehen, welches sich wiederum in der Ablehnung durch einen Freund begründet. Es kann daher durchaus vorkommen, dass Sie mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert werden.

Wichtig ist den Kindern zu verdeutlichen, dass das Coaching ausschließlich für sie selbst ist und nicht den Interessen eines Lehrers oder eines Elternteils dient. Aus diesem Grund ist es so bedeutsam herauszufinden, was das Kind eigentlich will, wie es schon zu Beginn des Buches angedeutet worden ist.

In den ersten 90 bis 120 Minuten wird daher hauptsächlich gesprochen und ergründet. Dabei geht es um die systemischen Hintergründe, in welchen sich der Coachee gegenwärtig befindet. Finden Sie heraus, welcher Wahrnehmungstyp Ihr Klient ist und verschaffen Sie sich einen Einblick in dessen Entscheidungsmuster. Aus diesen Informationen können Sie mögliche und gewünschte Perspektiven ableiten.

Ihr Hauptaugenmerk sollte daher auf einen gefestigten Rapport gerichtet sein. Kinder – wie auch Erwachsene – unterliegen eben unterschiedlichen Tages- oder Stimmungseinflüssen. Zudem testen sie auch gerne mal ihre Grenzen aus. Gehen Sie ruhig ein wenig mit, wenn Ihnen Kinder berichten, dass der Lehrer, das Elternhaus oder die Schule „unglaublich doof“ seien. Es ist ein völlig normaler Vorgang, Verantwortung für das eigene Unwohlsein zunächst auf Dritte zu übertragen. Wenn Vertrauen aufgebaut worden ist und Sie mit den Kindern die ersten Übungen gemacht haben, wird Ihr Klient von ganz alleine zu der Einsicht gelangen, dass eben nur er selbst seine Welt beeinflussen und bestimmen kann.

Auf der anderen Seite wäre es grob fahrlässig, würden Sie im Blindflug einen Veränderungsprozess einleiten wollen. Machen Sie sich daher unbedingt Notizen. Sie werden Ihnen bei der Auswahl der für Ihren Klient

besten Methoden gute Dienste leisten. Zudem verfügen Sie von einer Stunde zur nächsten über die Möglichkeit des Vergleichs. So können Sie die Fortschritte besser erkennen oder gegebenenfalls Ihre Strategie angleichen.

Wie schon erwähnt, halte ich es für ungemein wichtig, dass Sie sich zunächst sehr ausgiebig mit Ihrer eigenen Körper- und Gedankensprache auseinandersetzen. Wenn Sie genauestens wissen, wie Sie auf andere wirken, vor allem aber welche der Ihnen innewohnenden Prozesse diese oder jene Emotion auslöst, können Sie die Anziehungskraft der eigenen Körpersprache besser nachvollziehen. In den Ausbildungen zum IPE-Kinder- und Jugendcoach arbeiten und modellieren wir sehr an unserem Beziehungsmanagement. Auch und gerade zu uns selber.

Sofern Ihnen innerhalb des Erstgesprächs mit dem Coachee deutlich geworden ist, wo Sie ansetzen können und welche Veränderungsoptionen sich dem Klienten bieten, können Sie aus dem Portfolio auswählen und mit dem Coachee arbeiten. Erläutern Sie hierzu ruhig einige der Formate. Damit involvieren Sie das Kind gleich zu Beginn Ihrer gemeinsamen Arbeit in den zukünftigen Veränderungsprozess. Zudem schaffen Sie so eine gesunde Neugierde auf die vorfokussierten, positiven Ergebnisse, was sich auf die Motivation des Kindes auswirkt.

Erste und zweite Sitzung:

Während eines IPE-Coachings versuchen wir zwei Sitzungen zusammenzufassen. Wir verfügen dann über ausreichend Zeit für den Rapportaufbau, einige Erklärungen über das Unterbewusstsein und natürlich verdeutlichen wir auch den Unterschied zu anderen Unterstützungsformaten. Und ganz wichtig ist die Zielvereinbarung, die wir mit dem Kind treffen.

Um die Motivation weiter zu steigern und zeitgleich den Klienten auf sein eigenes Lösungsbewusstsein zu fokussieren, nutzen wir gerne die EFT-Methode. Wir behandeln also erste negative Glaubenssätze und steigern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zudem eignet sich die EFT-Technik bestens, um in den Alltag des Kindes integriert zu werden. Auf diese

Weise können die jungen Klienten selbstständig zu Hause trainieren und erste Ergebnisse für sich verbuchen.

Sofern angebracht, stärken wir das Selbstwertgefühl mit dem Moment of Excellence (MoE). Der Klient erfährt sofort, dass in seinem gegenwärtigen Dasein eben nicht alles negativ ist, sondern dass er auch gute Momente erlebt hat, die er nun für sich gewinnbringend einsetzen kann. Auch dies machen wir, um den inneren Antrieb wieder neu zu initialisieren. Wie ich schon mehrfach schrieb, geht es uns darum, den Coachee selbst das Finden der geeigneten Lösung zu überlassen.

Und genau das unterstützen wir mit einer abschließenden ersten Fantasiereise. Entspannung und Lösungsbewusstsein werden somit gleichermaßen erreicht. Außerdem schaffen wir eine neuronale Referenz, auf die der Klient im Weiteren aufbauen wird.

Dritte Sitzung:

Diese Coachingeinheit nutzen wir, um tiefsitzende Blockaden zu lösen. Wir haben uns während des ersten Zusammenseins Notizen gemacht. Diese und die weiteren Gespräche sind der Indikator für einmal erfahrene negative Ereignisse oder andere Hemmungen. Mittels der iERT®-Technik können wir diese nun ganz gezielt angehen. Die in diesem Zusammenhang geschilderten bilateral wechselnden Sinnesreize bringen die Verarbeitung und die Integration belastender Geschehnisse in Gang. Damit wird der Prozess schlussendlich zu Ende geführt. Sie werden selbst erleben, welch unglaublicher Ballast einem jungen Menschen von den Schultern genommen werden kann.

Sofern Sie während dieser Sitzung einen inkompletten Abschluss erhalten, können Sie während der folgenden Coachingeinheiten das Thema weiterbearbeiten.

Abschließend bietet sich auch hier wieder die Technik des MoE an. In jedem Fall empfehlenswert ist aber eine geloopte Fantasiereise, da sie den Prozess der angeregten Blockadenlösung weiter unterstützt.

Vierte Sitzung:

Erste Resultate, welche wir durch die Anwendung der EFT- und iERT®-Techniken ausgelöst haben, werden sich mit größter Wahrscheinlichkeit schon jetzt offenbaren. Wir beginnen daher jede Sitzung mit einem eingehenden Gespräch. Auf diese Weise erhalten wir nicht nur wertvolle Informationen über den Zustand des Kindes, sondern wir bekommen ein direktes Feedback in Bezug auf unsere Arbeit. Auch kommt es vor, dass der Coachee immer zugänglicher wird, da er über den anfänglich aufgebauten Rapport hinaus verinnerlicht hat, dass ihm auf diese Weise eine großartige Hilfe zuteilwird. Wir erleben dann oft, dass sich den anfänglich genannten Belastungen andere (tiefgründigere) Themen hinzugesellen, die wir gleichfalls angehen und bearbeiten können.

Sofern wir aus der vorherigen Sitzung noch einen inkompletten Abschluss bearbeiten müssen, so haben wir jetzt hierfür die beste Gelegenheit.

Zudem können wir den Klienten nun bitten, das Coachingthema von der dissoziierten Warte aus zu betrachten. Dies erreichen wir mit den Playmobilfiguren und dem systemischen Aufstellen.

Bei dieser Technik kristallisiert sich schnell heraus, welcher der drei Anteile (Denker, Visionär, Handelnder) dominiert und wie sich das Kind damit fühlt. Festgestellte Mankos oder blockierende Glaubenssätze lassen sich durch das Anordnen erkennen. Diese können dann symbolisch und wertschätzend beispielsweise an Eltern, Lehrer, Großeltern oder Klassenkameraden zurückgegeben werden.

Am Ende des Formats steht meist eine harmonischere Ausgeglichenheit durch das ausgewogenere innere Team. Eventuelle Blockaden können dann direkt per EFT bearbeitet oder auch eingewunken (iERT®) werden.

Für die Kinder ist das meist eine ganz neue und ungewohnte Erfahrung. Nicht selten entsteht beim Aufstellen eine Eigendynamik. Wir hören dann häufig am Ende einer solchen Sitzung: *„So, jetzt fühle ich mich besser. Ich habe jetzt keine Angst mehr vor Mathe.“*

Fünfte Sitzung:

Während die ersten Coachingeinheiten dazu dienen, die eigentliche Herausforderung durch den Klienten erkennen und auch lösen zu lassen, nutzen wir die bleibenden zwei Sitzungen, um das Handeln noch zukunftsorientierter auszurichten. Das Ziel ist ja, dass das Kind nach dem Coaching in der Lage ist, das eigene Leben zu lenken – den Bus des Lebens selbst zu steuern. Neben einem klareren Blick auf das eigene Befinden in Bezug auf die unterschiedlichsten Situationen und Verhältnissen ist ein selbstdefiniertes Ziel der Auslöser für die intrinsische Motivation.

Hierfür greifen wir auf die Methode des Doppelten Future-Back-Checks© zurück. Wir legen dabei großen Wert auf die Differenzierung zwischen der Zukunftsvorstellung (meist von außen) und der Wunschvorstellung (intrinsisch, *inne liegend*).

Das Kind wechselt durch dieses Format von einer Vermeidungsstrategie hin zur Aktivität und Selbstbestimmung. Der Fokus liegt nun nicht mehr auf bestimmten Themen wie dem Lehrer, den Mitschülern, der anstehenden Klassenfahrt oder den Problemen mit den Eltern. Plötzlich geht es dem Kind um das eigene Leben und um das bestärkende Gefühl, welches es bereits als Referenz aus der Zukunft gesammelt hat.

Die Ergebnisse machen sich umgehend bemerkbar. Wenn es dann mal wieder Antriebsschwierigkeiten mit den Hausaufgaben geben sollte, genügt vielleicht schon das eine oder andere Stichwort bezüglich der ausgemalten Zukunft, um in die Handlung zu gelangen.

Wie auch bei den anderen Sitzungen, empfehle ich immer die herausragenden, die guten Emotionen über das Winken oder die Submodalitätenarbeit zu intensivieren.

Submodalitätenarbeit

Zu Anfang des Buches haben wir vieles über die Submodalitäten erfahren. Gerade im Sinne der Motivationssteigerung können wir uns jene

wesentliche Erkenntnis zu eigen machen, dass nicht die Inhalte einer Erinnerung unsere Emotionen oder Sichtweisen bestimmen, sondern die Submodalitäten, über welche wir das Erlebnis bewertet haben.

Diese Gewissheit ist ein Meilenstein und eröffnet uns immense Möglichkeiten, auf die Gefühlswelt der Kinder positiv Einfluss zu nehmen.

Wenn wir also das Kind bitten sich daran zu erinnern, was es unmittelbar vor der letzten Mathematikarbeit gemacht hat, fragen wir nach dessen abgespeicherter Wahrnehmung. Es ist ein *Abklopfen* der einzelnen Sinneskanäle.

Zwei Beispiele:

Für das Sehen können wir also fragen, ob es sich dabei um ein Bild oder eine filmische Sequenz handelt. Ist es farbig oder schwarz-weiß? Den auditiven Kanal können wir mit Fragen nach der Lautstärke, der Sprechgeschwindigkeit, dem Rhythmus oder der Tonhöhe abklopfen.

Sobald das Kind einmal beschrieben hat, wie es seine Erinnerung an ein Ereignis wahrnimmt, können wir es dazu bringen, die Art der Wahrnehmung zu modulieren – von schlecht zu gut.

So kann also ein Schüler die Phase vor der Mathearbeit als ein eher farbloses Bild beschreiben, welches sich in einem Rahmen befindet und geräuschlos ist. Es gleicht also einem Standbild bei einem TV-Gerät.

Wir bitten nun den Coachee, dieses Standbild in eine kurze filmische Sequenz zu transferieren. Daraufhin soll das Kind diesen kleinen Film mit allen Farben vor seinem geistigen Auge abspielen und das Ganze mit Nebengeräuschen versehen.

Zwischendurch erkundigen wir uns immer wieder nach dem Befinden des Kindes. Schritt für Schritt werden wir erleben, dass sich unser Klient besser fühlt und vielleicht plötzlich tief durchatmet.

Wir können diese Übung immer wieder variieren und dadurch vertiefende Effekte erzielen. Indem wir dazu auffordern, noch mehr Farbe in den Film zu geben oder die Töne lauter oder leiser regeln zu lassen, werden die zuvor eher tristen Wahrnehmungen zu der Situation verblassen.

Eine weitere verblüffende Variante bei unangenehmen Erinnerungen ist, dass wir das Kind bitten, sich die Situation auf einem Foto vorzustellen. Dabei ist es Teil des Lichtbildes. Nun lassen wir das Bild ganz einfach gedanklich immer kleiner werden. Diese Schnelldissoziation führt dazu, dass der Klient sich binnen weniger Augenblicke besser fühlt. Die negative Erinnerung verblasst.

Nun, und da wir ja mittlerweile auch den Weg zu einer guten Emotion kennen, können wir den Prozess mit anderen Ausgangsvoraussetzungen und in umgekehrter *Richtung* hierfür nutzen.

Sechste Sitzung (Abschluss):

Wir vom IPE wissen aus Erfahrung, dass der gezielte Einsatz unserer Methoden innerhalb weniger Wochen deutlich nachvollziehbare Erfolge erkennen lässt. Der Klient kann nun in seinem ganz eigenen Tempo aber mit einer neuen Zielsetzung und der Gewissheit des persönlichen Erfolges eigenständig agieren. Es ist überhaupt keine Frage, dass es während des Coachings und auch danach dessen Einsatz und Mitwirkung bedarf. Jedoch haben wir gerade mit und an diesen beiden Voraussetzungen erheblich gearbeitet. Die Formate können überwiegend und auf einfache Art und Weise in das alltägliche Geschehen des Kindes eingebaut werden. Wie auch ein Sportler, der bestimmte Übungen immer wieder durchführen sollte, bis er seine ganz eigene Meisterschaft erreicht, so bedarf es auch des regelmäßigen Wiederholens der IPE-Techniken.

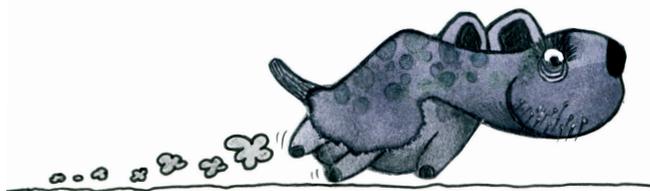
Der entscheidende Unterschied zu dem Vergleich mit dem Sportler ist, dass der Coachee eine andere Grundhaltung eingenommen hat. Diese ist als Allererstes notwendig, um überhaupt in die Handlung zu kommen. Frust schieben kann jeder, dazu bedarf er keiner Anleitung. Hingegen Verantwortung für sich selbst – sein Denken und Handeln – zu übernehmen, fällt vielen Menschen schon sehr viel schwerer. Nicht nur Kindern.

Dies zu verfestigen und auch weitere Ressourcen zu initiieren, beschließen wir ein Einzelcoaching mit der IPE-Timeline. Gerade der Gang in die Zukunft, unter Mitwirkung bester emotionaler Reserven, lässt den Klienten sicher und freudvoll auf das Kommende blicken. Er weiß nun, dass er seine

Ziele erreichen kann. Wie wir heute wissen, wird exakt diese motivierte Haltung – das „Ich will“ – von der Forschung als die Grundvoraussetzung menschlichen Lernens und Erfahrens beschrieben.

Die letzte Viertelstunde holen wir bewusst die Eltern mit in die Sitzung. Haben wir in den Wochen zuvor immer ein zusammenfassendes und erläuterndes Gespräch mit den Erziehungsberechtigten geführt, lassen wir sie nun aktiv am Geschehen teilhaben. Diese Minuten dienen dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch zwischen Eltern, Kind und dem Coach. Darüber hinaus lassen wir die Kinder – sofern sie es wollen – erläutern, was in den zurückliegenden Stunden erarbeitet worden ist. Diese Wiederholung hat zum Ziel, dass sich das Erlernete noch besser einprägt. Zudem erhalten Sie als Coach ein gutes Feedback über Ihre Arbeit. Schließen Sie Ihr Coaching ab, indem Sie den Erziehungsberechtigten noch einige praktische Hinweise mit auf den Weg geben, die unterstützend auf die Übungen des Kindes im heimischen Kontext sind. Überlegen Sie beispielsweise gemeinsam, wann die Tochter oder der Sohn am leichtesten sein EFT-Training manchen oder wie die Dreifinger-Technik das Erledigen der Hausaufgaben vereinfachen kann. Bitten Sie die Eltern um ausreichend Zeitraum für die Übungen und entsprechende Ruhephasen während der Schulzeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg.



DER AUTOR



Daniel Paasch gründete das Institut für Potenzialentfaltung in Münster. Sein Anliegen ist es, Kindern und Jugendlichen wirkungsvolle Methoden an die Hand zu geben, die sie in die Lage versetzen, ein selbstbestimmendes und -erfüllendes Leben zu führen. Als Lehrtrainer für das Kinder- und Jugendcoaching wie auch als Potenzialtrainer verfügt er über zahlreiche Erfahrungen und Ausbildungen, die das IPE federführend auf diesem Gebiet machen und in dessen Methoden wie auch Gestaltung Eingang gefunden haben.

Daniel Paasch ist NLP-zertifizierter Trainer und Coach, NLS®-Master, Trainer für angewandte Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle. Er absolvierte verschiedene weiterführende Schulungen. Hierzu gehören unter anderem seine Ausbildungen zum integrativen EMDR/EMI-Therapeuten und Hypnosetherapeuten/Coach, Mentaltrainer, Kommunikationstrainer und Marte-Meo-Practitioner.

Um das Ziel einer fördernden Coachingstruktur für junge Menschen zu erreichen, entwickelte Daniel Paasch das Schnelllernmodul IMAL® und novellierte den integrativen Systemdialog.

Durch die Anwendung der IMAL®-Metapher-Technik gelingt es auf erholsame Weise, nachhaltige Lernerfolge bei Heranwachsenden zu erzielen.

In seinen sorgsamem Potenzialtrainings für Kinder und Jugendliche kombiniert er mentale Techniken mit zielführenden Lernformaten und aufbauenden positiven Veränderungsprozessen.

Das IPE bildet als einziges bundesweit agierendes Institut für das Kinder- und Jugendcoaching zertifizierte Fachkräfte aus. Dabei wird Ausbilder Daniel Paasch besonders geschätzt für seine effiziente, berührende und zielführende Seminarstruktur, die sich zudem durch eine langjährige Praxisorientierung auszeichnet. Auf diese Weise können immer mehr Menschen ihrer Berufung folgen und sich so der anspruchsvollen und verantwortungsreichen Aufgabe des Kinder- und Jugendcoachings widmen.

Somit haben zunehmend mehr Heranwachsende die Chance an einem erfolgreichen Training zu partizipieren, auf dessen Ergebnisse sie ein ganzes Leben lang zurückgreifen können.

IMAL[®] -Fantasiereise

Friedvolles Träumen



Für das Gelingen von Prüfungen



Lebensfreude



Selbstvertrauen



Zuversicht



je eine Audio-CD
- Fantasiereise für Kinder
- IMAL[®]-Technik für integrative
Prozesse im Unter-bewusstsein
- IPE-Verlag, D. Paasch

PREIS JE CD:
9,95 €

© IPE-Verlag, Daniel Paasch | Lausitzweg 17 | D - 49477 Ibbenbüren
Tel.: 0 54 51 / 4 41 13 14 | www.IPE-Verlag.de

Hausaufgaben-CD

Leichter Lernen 1, 2, 3



Hier erhältst Du
portofrei weitere
Erfolgebücher:

www.Erfolgebuch.de



© IPE-Verlag, Daniel Paasch | Lausitzweg 17 | D - 49477 Ibbenbüren
Tel.: 0 54 51 / 4 41 13 14 | www.IPE-Verlag.de