

Reflexionshelfer Nr. 1 – emotionale Fokussierung

Kurzbeschreibung: Das Tool basiert auf einer Grafik, die zwei Arten der emotionalen Fokussierung darstellt: Innen-fokussiert (wie geht es mir?) und außenfokussiert (Wie geht es anderen?). Orientiert an der Grafik wird Reflexion ausgelöst. Gegenwärtig gibt es 8 Reflexionshelfer.

Anwendungsbereiche: Nach dem [COACH-Ablauf](#) wird es innerhalb von Pkt. 4 angewandt.
In einem konsequent systemisch-konstruktivistischen Coaching wird es in der Phase der Ressourcenidentifikation angewandt. Hier speziell zur Reflexion des bisherigen Analyse-und Lösungsmusters bzw. des Entscheidungsverhaltens.

Zielsetzung / Effekte: Der Klient wird durch die Anwendung des „Helferleins“ dazu angeregt, darüber zu reflektieren, wie er generell und im Coaching-Anliegen fokussiert ist, welche Folgen das hat und ob mögliche Veränderungen der Fokussierung bei der Zielerreichung hilfreich sind.

Erfolge werden durch eine Verbesserung des psycho-biologischen Wohlbefindens in den betroffenen sozio-kommunikativen Kontexten erlebbar.

Ausführliche Beschreibung:

Fachlich gründet sich die Grafik auf den Persönlichkeitseigenschaften Introversion und Extroversion, wobei hier von einer bipolaren Sichtweise abgesehen wird, da Verhalten im Kontext betrachtet wird.

Die Anwendung des Helferleins erfordert vom Klienten einen Perspektivwechsel „in die Grafik“. Er betrachtet etwas nicht aus „sich selbst heraus (induktiv)“, sondern aus einer „Struktur heraus (deduktiv)“. Der mit dem Perspektivwechsel einhergehende vergrößerte emotionale Abstand ermöglicht u.a. einen besseren Ressourcenzugriff bzw. trägt zur Erweiterung der Wahrnehmung bei.

Besonderheit: Da der Klient entscheidet, ob ihm das Helferlein nützt, gibt es in der Regel keine Widerstände.

1. Anmoderation

Erklärung der Wirkungsabsicht und der Vorgehensweise (s.o. Zielsetzung)

2. Bereitstellung des Reflexionshelfers

Klient erhält Grafik, Ggf. Erklärung der Grafik durch den Coach

3. Entscheidung

Klient entscheidet, ob der Reflexionshelfer mit seinem Coaching-Thema zusammenhängt.

Typische Frage: „Hat Ihr Thema mit diesem „Helfer“ zu tun?“

Anmerkung: In einem systemisch-konstruktivistischen Coaching wird ein Coach diese Entscheidung nicht für seinen Klienten treffen, da seine Entscheidung auf seiner Interpretation beruht und er daher seinem Klienten bewusst die Freiheit lässt, selbst zu entscheiden. Aufgrund des prozessorientierten Einsatzes ist hier eine typische Frage: „Hat Ihr bisheriges Entscheidungsverhalten mit diesem Helfer zu tun?“

4. Selbst-Analyse / Einordnung

Anmerkung: Hier kann der Balken unterhalb der Grafik für eine Markierung genutzt werden.

1. Schritt: „Wo sehen Sie sich (in Bezug auf den Helfer) ganz allgemein?“
2. Schritt: „Wo sehen Sie sich bezogen auf Ihr Thema (bzw. Ihr bisheriges Entscheidungsverhalten)?“

5. Reflexion

Typische Fragen: „Wie zählt Ihre „Fokussierung“ auf Ihr Thema (bzw. Ihr bis-

heriges Entscheidungsverhalten) ein?“

6. Erkenntnissicherung

Typische Frage: Welche Erkenntnis haben Sie? Wie könnten Sie diese Erkenntnis als Ressource zum Erreichen Ihres Ziels nutzen?

Voraussetzungen / Kenntnisse:

Idealerweise ist der Coach geübt, anhand von Modellen Hypothesen zu bilden und „Tools“ orientiert an den Wirkungserwartungen des verwandten Coaching-Prozesses einzusetzen. Daher kennt sich der Coach auch mit den fachlichen Hintergründen aus.

Da das Helferlein so gehalten ist, dass es der Klient versteht und auch später alleine, ohne den Coach (-> Hilfe zur Selbsthilfe) bei vergleichbaren Themen anwenden kann, benötigt ein Coach keine besonderen Voraussetzungen.

Persönlicher Hinweis / Kommentar / Erfahrungen:

Bei Coaches, die einem anderen als einem systemisch-konstruktivistischen Verständnis im Sinne der Neuen Hamburger Schule folgen, konnten „Priming-Effekte“ beobachtet werden. Praktisch wird das bereits in der Erklärung der Grafik sichtbar und hörbar. Bsp.: Bewertung der Fokussierung durch den Coach „Menschen mit starker Innenorientierung kümmern sich nicht oft um andere“. Hier können schnell innere Widerstände erzeugt werden und/oder der Klient fokussiert sich aufgrund der Bewertung des Coachs in eine möglicherweise sozial erwünschte Richtung.

Lösung: Einfach nicht bewerten und nur die Idee der Grafik erklären.

Einordnung in den Coaching-Prozess nach dem COACH-Modell:

Phase 4: Change – Einsatz von Methoden zur Veränderung.

Technische Hinweise und Anlagen:

1 Din A4 Seite Papier. Ausdrucken. Vorbereitungszeit ca. 1 min.

Anlage: Grafik „Emotionale Fokussierung“

Quellen / Weiterfüh- rende Literatur:

Janssen, Axel (2013). *Handbuch Management Coaching: Konsequenter systemisch-konstruktivistisch in Theorie und Praxis*. WerdeWelt Verlags- und Medienhaus (16. Dezember 2013).

Bei Amazon bestellen:

<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/398153185X/cr>

Autor:

Axel Janßen
Corporate Work
Institut für nachhaltige Kompetenzentwicklung
Dipl. Päd. Axel Janßen
Tannenweg 61
22415 Hamburg

Tel.: 040 22 60 80 08

Fax: 040 22 60 53 97

mobil: 0173 441 53 29

a.janssen@corporate-work.net

www.corporate-work.net

www.systemische-coachausbildung.de

www.qg-smc.de