

Systemisches Coaching by effective-leadership gmbh

St. Galler Coaching-Modell

Im Unterschied zu vielen anderen Coaching-Richtungen, ist nicht an Zielen sondern an Werten ausgerichtet, denn es geht davon aus, dass Menschen werte-gesteuert sind (Wert = Motiv/Ursache – Verhalten = Wirkung).

Die körperliche und emotionale Ebene des Menschen steuert seine äussere mentale Schicht. Deshalb erteilt der Coach keine Ratschläge, sondern leitet Veränderungsarbeit auf den beiden tiefer liegenden Schichten an.

Das Coaching setzt zunächst ein Bewusstwerdungsprozess in Gang, in dem die Klienten erkennen, um was es „wirk-lich“ geht, auch im Sinne von „was wirkt da“. Diesem folgt ein Annahmeprozess, in dem sie sehen und akzeptieren, was in ihrer Persönlichkeit ungelöst, verletzt oder abgetrennt ist. In der Folge integrieren wir die abgetrennten Teilidentitäten in ihr System. Durch diese Anbindung entsteht Wachstumsraum und - ganz natürlich, aus sich heraus - eine Wertvermehrung, die heilt, löst und bereichert.

Werte-Arbeit

Werte haben die Eigenschaft, dass sie erfüllt werden wollen, ohne äusseren Zwang. Denn es gilt die Motivlage auszugleichen und Defizite zu vermeiden. Ändert sich zum Beispiel die Meinung „... das interessiert mich nicht“ in „... das ist das Wichtigste auf der Welt“, weil dadurch die Chancen auf Sicherheit, Autonomie oder Erregung erheblich steigen, entwickeln sich Veränderungen wie von selbst.

Wenn wir etwas als wert-voll erleben, setzt dies eine ganz eigene Dynamik in Gang. In der werte-orientierten Coaching-Arbeit klären wir die Ursachen für Wert-Verletzungen und erobern uns neue Möglichkeiten der Wert-Entwicklung und -Erfüllung. Das Ergebnis ist eine nachhaltig wirkende Verhaltensänderung, die tief in unserem Innern verankert ist.

Kurzzeit Interventionen

Im Kurzzeit-Coaching geht es darum, die aktuelle Situation möglichst schnell und doch so nachhaltig wie möglich zu verändern. Im Gespräch zwischen Coach und Klient/in klären wir, welchen Entwicklungsschritt sie oder er zurzeit machen will und kann.

In zwei bis drei Sitzungen à 90 bis 120 Minuten verändern wir zum Beispiel Motivationsmangel, Prüfungsängste, Konzentrationsstörungen oder Lern-Hemmungen und steigern Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit, Vortragsicherheit, Ruhe und Gelassenheit oder das Selbstvertrauen.

Oft kommen wir in diesen wenigen Sitzungen mit Erfahrungen in Berührung, die für die Klienten in der Vergangenheit prägend waren. Meist ist es sicher hilfreich, daran weiterzuarbeiten, sobald die Krisensituation vorüber ist.

Aufstellungsarbeit

Die systemische Struktur-Aufstellung® nach Mathias Varga von Kibéd und Insa Sparrer ist eine immer wieder überraschend wirkungsvolle Methode. In erstaunlich kurzer Zeit gewinnt die aufstellende Person wertvolle Einsichten in die eigene Situation, erfährt Klärung und Heilung und sieht neue Handlungsmöglichkeiten.

Die aufstellende Person ist Klient/in und platziert andere Personen als Repräsentanten so in den Raum, wie es ihrem inneren Bild von dieser Situation entspricht. Das System, das sie auf diese Weise sehr lebendig darstellt, kann ihre Familie sein, ihre Arbeitsgruppe oder auch ein abstraktes Problem.

Jetzt sind die Repräsentanten an der Reihe. Sie schildern, wie sie das System von ihrem Standort aus erleben und wahrnehmen. Der Coach moderiert diesen Prozess und leitet Massnahmen ein, die System-Störungen auflösen können. Das Ergebnis ist ein Lösungsbild, in dem jeder einen Platz einnimmt, der ihn würdigt und ihm entspricht.

Abschliessend geht der Klient an seinen eigenen Platz im Lösungsbild und erlebt mit allen Sinnen die lebendige Ganzheit eines heilen Systems. Für die meisten Klienten ist dies eine intensive Erfahrung, die zu positiven Veränderungen in ihrem Leben führt.

Trance-Arbeit

In der Trance-Arbeit beim Coaching führen wir einen mittleren Trance-Zustand bewusst herbei. Dadurch bekommt das Unterbewusstsein mehr Raum. Wir streben keine tiefe Hypnose an. Die Klienten sind geistig hellwach und aufmerksam, körperlich jedoch in einem tiefen Entspannungszustand. In der Trance machen Klienten tiefe Erfahrungen, die nicht von ihrem Bewusstsein kontrolliert werden. Anschliessend lassen sich diese Erlebnisse integrieren. Die meisten von uns kennen Trance-Zustände, Zustände tiefer Entspannung und unbewusster Wahrnehmung.

Die Technik wurde von dem amerikanischen Therapeuten Dr. Milton Erickson entwickelt. Mit ihrer Hilfe können Klienten Entspannung und Erholung erleben, Schlafstörungen beheben, ihre Leistungsfähigkeit verbessern, Prüfungsjährige ablegen, Werte nachhaltig verankern und so in Schule und Beruf mehr Erfolg haben.

Arbeiten in und für Gruppen/Teams (Training)

Fehlen Motivation, arbeitet jeder nur für sich oder gegen andere, ist die Organisation nicht nur anfällig auf Störungen von aussen, sie kann ihr Leistungspotential weder erkennen noch entfalten.

Auch Organisationen können sich und ihre Verwicklung entwickeln. Sie erfahren dabei eine konsequente Ausrichtung auf ihre Aufgabe und das Ergebnis und erhalten nachhaltige Eindrücke stimmiger Ordnung. Damit Entwicklung nachhaltig gelingt, arbeiten wir die Ursachen heraus. Dabei beantworten wir die Frage, warum es bei dem aktuellen Stillstand oder Konflikt wirklich geht. Und wir beziehen alle Systemelemente mit ein, die für eine Veränderung relevant sind.

Im werte-orientierten Team-Coaching finden wir den zu entwickelnden Wert, prüfen, ob er deckungsgleich ist mit den Werten der anderen Mitglieder, der Führungskräfte und der Organisation und erleben erfüllte, sich überschneidende Werte als Triebkraft positiver Beziehungsgestaltung.