



Coaching nach dem systemischen St. Galler Coaching-Modell

Die ganzheitliche Methode für eine bessere Lebensqualität

Wenn im Leben Situationen überwiegen, die unangenehm sind oder Probleme, die schon seit Jahren bestehen, ist es an der Zeit, zu prüfen, um was es eigentlich wirklich geht. Mithilfe eines professionellen Coachs, der die richtigen Fragen stellt, ist es dabei einfacher, zum Kern der Sache zu gelangen und das grosse Potenzial an Entwicklungsmöglichkeiten freizusetzen.

Als dipl. systemischer Coach und Beraterin arbeite ich mit dem systemischen St. Galler Coaching Modell, das u.a. aus Prozessen der systemischen Aufstellungsarbeit, des NLPs und der Trancearbeit besteht. Die letztgenannten Methoden wende ich je nach Fragestellung und Rahmenbedingungen auch einzeln an.

Systemisches St. Galler Coaching-Modell

Coaching ist eine Begleitung zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele und der dazu notwendigen Fähigkeiten.

Das Coaching nach dem St. Galler-Modell geht über 6 bis 10 Sitzungen und ist im Gegensatz zu anderen Coachingmethoden nicht primär zielorientiert, sondern wertorientiert. Es wird davon ausgegangen, dass Menschen primär Werte erfüllen bzw. Wertverletzungen vermeiden wollen und gemäss dieser Motivation entweder Handlungen ausführen oder unterlassen. Ziele sind aus dieser Sicht «nur» Funktionen von einem manchmal bewussten oft aber auch unbewussten Wert. Für die Entwicklung der Persönlichkeit hilft das 5-dimensionale Coaching, um herauszufinden, was in Körper, Geist und Seele wirklich wirkt und den Fokus auf den persönlichen Wert neu auszurichten. Erst die Werteorientierung

verleiht einer Veränderung (den notwendigen) Sinn und damit die treibende Kraft.

Die 5 Dimensionen des St. Galler Coaching-Modells und decken die Strukturebenen ab, die ins Bewusstsein und in Bewegung gebracht werden – als Voraussetzung für Veränderungen und Wandlung:

- Zielraum
- Problem- bzw. Entwicklungsraum
- Tiefenstrukturen (emotionale Schichten)
- Zeitebene/Time-line
- Selbstbild und Lebensdimension der Veränderung

Im Coaching werden dabei alle entwicklungsrelevanten Beziehungsdynamiken des betroffenen Systems berücksichtigt und integriert (siehe weiter «Systemische Aufstellungen»).

Systemische Aufstellungen

Bei dieser Methode werden die Beziehungsmuster eines Systems im Raum mit Figuren oder Zetteln bildlich dargestellt. Das System kann die Familie sein, der Freundeskreis, das Team, die Abteilung, etc. Ausgangspunkt ist immer die Sichtweise des Klienten als Systemmitglied. Der Klient selbst spürt sich in die einzelnen Positionen des Beziehungsgefüges hinein – was meistens erstaunlich gut funktioniert. Er kann in der Aufstellungsarbeit auf einer anderen Ebene als der vertraut sprachlichen das Problem und seine Bedeutung für das System wahrnehmen. Für die Lösungs- und Veränderungsschritte, die sich aus dem Prozess entwickeln wird dabei immer das ganze System miteinbezogen und berücksichtigt.

Die Aufstellungsarbeit ist eine sehr effiziente Methode, die klare Einsichten und eine rasche Veränderung bei problematischen Themen gibt.

- Der Klient bekommt einen schnellen Überblick über seine momentane Situation.
- Beziehungsstrukturen werden sichtbar und erlebbar gemacht.
- Hindernisse und Einschränkungen werden erkannt und können berücksichtigt werden.
- Ideen und Impulse für zielführende Veränderungsprozesse werden sichtbar.
- Verborgene Handlungsalternativen tauchen auf und konkrete Lösungsansätze entstehen.
- Unerkannte Ressourcen finden Beachtung.

NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) beschreibt – ausgehend von Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Psychologie – die wesentlichen Prozesse,

- wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen,
- diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten,
- auf dieser Grundlage handeln,
- entsprechend miteinander kommunizieren,
- lernen und sich verändern.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Stil, sich selbst, andere Menschen, seine Beziehungen, seine berufliche Tätigkeit und das Leben allgemein wahrzunehmen, darauf zu reagieren und aus seiner Erfahrung zu lernen. Je nachdem, wie jemand zu einem bestimmten Zeitpunkt denkt, welche Überzeugungen er hat, wie er fühlt und diese Gefühle bewertet, kann eine Situation als angenehm und wohltuend oder aber als schwierig und belastend erlebt werden.

Über die 5 Wahrnehmungskanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) und die geistigen Prozesse wird eine persönliche und subjektive Realität erschaffen.

NLP vermittelt eine größere Bewusstheit darüber, welche Faktoren das eigene Erleben steuern.

Man kann es auch als eine Gebrauchsanweisung für das Gehirn sehen. Wenn verstanden wird, wie die eigenen Erfahrungen «kodierte» werden, dann ist es leichter, etwas zu ändern, Neues zu lernen, persönliche Ziele zu formulieren und diese unter Berücksichtigung der Einflussfaktoren zu verwirklichen.

Trancearbeit

Als Trance gilt jede fokussierte und damit begrenzte Aufmerksamkeit. Auch der Alltag ist von diversen Trancezuständen durchzogen, z.B. beim Autofahren, wo vor allem bei hoher Geschwindigkeit die Aufmerksamkeit hoch konzentriert sein muss und eine Art «Tunnelblick» entsteht, der alles Unwichtige ausblendet. Oder bei verschiedenen Tätigkeiten, wie Lesen, Fernsehen, Tagträumen, Sport oder Beschäftigungen, die hohe Konzentration erfordern. Ausserdem können alle intensiven Gefühle – positive wie negative – tranceähnliche Zustände auslösen: Liebe, Freude, Euphorie, Faszination, Sehnsucht, Angst, Hass, Jähzorn, Stress etc. Oft bemerken die betroffenen Menschen ihre Trance gar nicht.

Die Arbeit mit Trance oder Hypnose ist eine Methode, um den Klienten gezielt in diesen höchst konzentrierten Bewusstseinszustand zu bringen, bei dem er sich intensiv und entspannt mit einer Thematik beschäftigt. Die verstärkte Fokussierung geht dabei je nach Tiefe des Trancezustandes mit einer schwach oder stark herabgesetzten Wachheit einher. Der Klient befindet sich dann in einem angenehmen und entspannten Zustand, in dem die Kritikfähigkeit seines bewertenden Bewusstseins stark reduziert ist und positive Informationen an sein Unterbewusstsein gerichtet werden können. Das Unterbewusstsein leitet in der Trance die positiven Informationen ins Bewusstsein des Klienten und beeinflusst dadurch sein Denken, Reden, Fühlen und Handeln.

Das Ziel ist immer die Aktivierung und Unterstützung des physischen und psychischen Wohlbefindens des Klienten.