



WAS WÄRE ANDERS?

Gut gefragt zum wunden Punkt. Eine Krisenintervention.

VON NICOLE GRÜN

Ich habe ein Kennenlerngespräch mit einer potenziellen Klientin über Skype. Sie kommt auf Empfehlung zu mir und ich weiß, dass sie schon mehrere Coachings probierte, sich aber noch immer belastet fühlt. Sie ist mit einem kleinen Business erfolgreich, alleinerziehende Mutter und hat einen tollen Freund, mit dem sie aber nicht zusammenlebt. Am Bildschirm geht es zunächst darum zu schauen, ob wir „miteinander können“.

Im Smalltalk beschnuppern wir uns also virtuell, ich kalibriere dabei Mimik, Gestik und Sprache, und das geht so: Ich sehe, wie lebendig ihre Mimik ist und wie hell ihre Stimme

klingt, wenn sie von ihrem Kind und ihrem Freund erzählt. Und ich sehe, wenn sie auf ihr Business zu sprechen kommt, wie die Gesten versiegen, die Stimme sich senkt und der Wortfluss sich verlangsamt. So weiß ich künftig, wie es ihr geht, wenn sie so spricht.

Verlust von etwas Nahem

Zweimal erkenne ich deutlich eine mimisch zuverlässige muskuläre Bewegung auf ihrer Stirn: Trauer! Dabei gehen die Augenbraueninnenseiten nach oben und so entsteht eine Dreiecksform. Ich habe gelernt Emotionen in Sekundenbruchteilen in Gesichtern von Menschen wahrzunehmen, ich weiß, wodurch sie ausgelöst wer-

den und was sie für uns sicherstellen. Trauer wird durch den Verlust von etwas Geliebtem ausgelöst und unterstützt uns dabei, um Hilfe zu bitten und wieder in die Kraft zu kommen. Da wir uns gerade kennenlernen, nehme ich das nur auf und spreche es noch nicht an. Wir machen den Vertrag und treffen uns persönlich.

Vor dem Coaching Sorge ich wie immer dafür, mich selbst in innere Balance zu bringen. Denn Studien haben gezeigt, dass der Coachingerfolg auch durch die mimischen Signale beeinflusst wird, die wir als Coach aussenden. Wir arbeiten in ihrem Büro, was suboptimal ist, aber ich schaffe ein angenehmes Setting, in dem auch ich mich wohlfühle. Selbstfürsorge

Sie hasst, was sie einst liebte und mit Passion tat!

als Coach, also Impathie, ist für mich unumgänglich, um der beste Coach für meine Klientin zu sein, der ich sein kann. Uns muss es gutgehen, damit sich unsere Klienten sicher fühlen können. Gerade wenn wir dem wunden Punkt auf den Grund gehen.

Ich lasse sie also noch mal ein bisschen erzählen, achte wieder auf Körpersprache und Stimme und frage sie, mit welcher Herausforderung sie zu kämpfen hat. Sie antwortet wie aus der Pistole geschossen, dass sie nachts nicht schlafen kann. Ich bohre ein wenig nach: Schläft sie wirklich nie oder wacht sie eventuell oft auf, schläft dann aber wieder ein? Gibt es vielleicht Ausnahmen? Und was ist dann anders? Ja, die Ausnahmen gibt es. Wenn sie mit ihrem Freund zusammen ist, kann sie auch gut schlafen. Sie erwähnt, dass ihr Freund nicht nur ein sehr liebevoller Partner ist, sondern auch sehr wohlhabend. Und sie erwähnt wiederholt, dass sie selbst gutes Geld verdient. Und da sehe ich wieder auf ihrer Stirn: Trauer.

Ich frage sie, ob es sein kann, dass da etwas ist, was sie betroffen macht. Sie hält einen Moment inne und ich merke, es tut ihr gut, dass ich das anspreche. Dann antwortet sie, dass sie sehr viele Stunden am Tag arbeitet und das auch körperlich stark spürt. Da sie in einer teuren Großstadt lebe, habe sie hohe Fixkosten. Das betrifft auch ihre Geschäftsräume in bester Lage.

Sklavin ihrer Tätigkeit

Während sie erzählt, sackt sie in ihrer Haltung leicht zusammen, wie unter Druck. Auch diese Beobachtung fasse ich in Worte und sie berichtet nach kurzer Pause darüber, was sie nachts wach hält: Schmerz in Nacken und Schulter und das Gedankenkarussell über die vielen Stunden, die sie arbeiten muss, um alles bezahlen zu können. Und dass sie nie wird kürzer treten können und die Schmerzen dann vielleicht immer schlimmer werden. Ich frage sie, was sie denn in dieser Coachingsitzung erreichen möchte,

und sie schaut mich erstaunt an und erklärt mir, dass sie das noch nie jemand in einem Coaching gefragt habe. Sie überlegt lange und sagt dann, dass sie für heute gerne wissen möchte, wann ihr die Situation im Job so entglitten ist, dass sie sich nun als Sklavin ihrer Tätigkeit fühlt, und wie sie daran etwas ändern kann. Dabei kann ich echte Überraschung in ihrem Gesicht sehen: Die Augen werden groß und die Kinnlade fällt für eine Sekunde nach unten.

Ich frage sie, welche Ressource sie dazu braucht, und sie kommt zu keinem Schluss. Also stelle ich die von mir so geliebte Wunderfrage: „Sie gehen heute Abend zu Bett und schlafen tatsächlich und während Sie schlafen, kommt eine Fee. Die Fee zaubert das Problem weg. Sie erwachen am nächsten Morgen und wissen ja nicht, dass die Fee da war. Woran merken Sie, dass das Problem nicht mehr da ist?“ Ihr kommen viele Antworten. Sie springt munter und erholt aus dem Bett, freut sich auf den Tag, macht Musik an, singt mit und tanzt sogar ein wenig dazu. Weckt ihr Kind mit dieser Freude auf und der ganze Tag ist geprägt von Leichtigkeit.

Und woran erkennt ihr Kind, dass das Problem weg ist? Sie sagt unter anderem: „Es sieht, wie locker ich drauf bin, meine ganze Körperhaltung ist aufrecht und entspannt, es gibt Frühstück und ich lächle viel.“

Nun kann ich sie erneut fragen, was sie braucht, um diese Leichtigkeit und Entspanntheit zu spüren, und sie sagt leise: „Wieder zu sehen, wie gut es uns geht. Wir haben eine tolle Wohnung, wir verbringen an den Wochenenden Zeit miteinander. Mein Kind ist gut in der Schule und wir vertrauen einander. Das sind doch alles ganz wunderbare Dinge. Die vergesse ich aber immer wieder.“

Ich frage sie, was für sie möglich wird, wenn sie all dies wieder bewusst wahrnehmen kann. Dann, sagt sie, könne sie entspannter sein und habe wahrscheinlich auch weniger Schmerzen. Und sie würde aufhören, ihren Job, den sie einst so geliebt hat und in dem sie sogar Preise gewann, zu hassen.

Das ist er, der wunde Punkt! Sie hasst, was sie einst liebte und mit Passion tat!

Welche Emotion stresst dich?

Ich starte nun den Coachingprozess, etabliere ein Ressourcenerlebnis, das ihr Kraft gibt, falls es einmal turbulent werden sollte auf der Reise durch diese ungewissen Gewässer ihrer Empfindungen. Wir wenden uns den Emotionen zu, die sie stressen. Die Frage, welche Emotion es ist, kann sie nicht präzise beantworten. Ich sehe wieder die Trauer, die nun so stark ist, dass ich das Wort ‚Verzweiflung‘ vorschlage, und sie nickt. Ich lasse sie das Gefühl im Körper finden, bitte sie, es etwas genauer zu beschreiben und seine Stärke auf einer Skala von 0 bis –10 einzuordnen.

Dann arbeite ich mit dem Emotionscoachingformat emTrace® und lasse sie mit ihren Augen einen Punkt im Raum finden: den Blickpunkt, an dem sie dieses Gefühl am stärksten spürt. Anschließend lenke ich ihre Achtsamkeit auf Gedanken, Empfindungen und Bilder, die ihr an diesem Punkt kommen. In regelmäßigen Abständen lasse ich sie bewusst atmen und möchte von ihr wissen, was JETZT ist. Diesen Prozess durchlaufen wir so lange, bis das belastende Gefühl erträglich geworden ist oder vielleicht verschwunden ist. Irgendwann sagt sie, in sich hineinhorchend: „Es ist weg“. Und ich bitte sie noch einmal

Den wunden Punkt zu erkennen bedeutet nicht, dass alles wieder gut ist.

Gute Fragen

Es gibt außer der Wunderfrage noch andere wundervolle Möglichkeiten, in unserem Gegenüber sinnvolle Suchprozesse auszulösen.

Lösungsorientierte Fragen

- Wenn das Problem nicht auftritt, woran genau liegt das?
- Was müssen Sie tun, damit solche Ausnahmen öfter auftreten?

Hypothetische Fragen

- Was würde anders sein, wenn es das Problem nicht mehr gäbe?
- Wer würde als Erstes einen Unterschied bemerken?

Zirkuläre Fragen

- Wie sieht das aus der Perspektive Ihrer Familie/Ihres Teams aus?
- Wenn ich Ihren Partner/ Chef fragen würde, wie sich das Problem auswirkt, was würde er sagen?

Paradoxe Fragen

- Wie könnten Sie die Situation noch schlimmer machen?
- Was könnten Sie tun, damit das Problem niemals gelöst wird?

das Gefühl in der Intensität zu spüren, wie sie es zuvor empfunden hat, was zu ihrem Erstaunen nicht mehr möglich ist.

Den wunden Punkt zu erkennen bedeutet noch nicht, dass nun sofort alles wieder gut ist. Auch bei dieser Klientin erscheint in der nächsten Sitzung ein neuer wunder Punkt. Bei einer Timeline-Arbeit stellte sich heraus, dass ihre Mutter hart gearbeitet und die ganze Familie ernährt hatte, während der Vater abwesend war und dem Alkohol zusprach.

Meine Klientin wollte weniger arbeiten, viel mehr Zeit mit ihrem Kind und ihrem Freund verbringen und das Leben genießen, was sich ihre Mutter nie gegönnt hatte. In der dritten Sitzung haben wir dann noch eine Aufstellungsarbeit gemacht. Ein Jahr nach dem Coaching verkaufte sie ihr Geschäft. Heute arbeitet sie in einem ganz anderen Bereich mit Erfolg und auch ihre Schlafqualität hat sich um ein Vielfaches verbessert. ◀◀



Zur Autorin

Nicole Grün

Mimikexpertin, Trainerin, emTrace®-Lehroach, Dialog- und Prozessberaterin (DVNLP). Ihr jüngstes Buch erschien soeben bei Junfermann: „Mimikresonanz für Coaches“.