

COACHING MIT PROVOKATIVEN „NADELN“

Wie Coaches Klient:innen dabei unterstützen, sich selbst auf die Schliche zu kommen, hinderliche Denkweisen humorvoll zu entlarven und ihre Stärken voll auszuspielen.

VON **CLAUDIA SIMMERL**

Probleme und auch Entscheidungsfragen sind wie ein Spinnennetz miteinander verwoben und haben mit allen Ebenen der Persönlichkeit zu tun: dem Verhalten, der Zustandssteuerung, den Glaubenssätzen, den Werten, der Identität, dem höheren Sinn und nicht zuletzt auch mit der Ökologie des Probleminhabers.
Um nachhaltige Veränderungen zu erreichen, bedarf es sowohl eines Loslösungs- wie auch eines Lösungsprozesses und der Einübung. Auf diese Nachhaltigkeit, verbunden mit der Integration in die gesamte Persönlichkeit und in die Ökologie des Probleminhabers, muss der Coachingprozess Einfluss nehmen.
Hierfür haben wir bei *Kommunikationstraining Simmerl* als Systematik das Quattro-Coaching® entwickelt. Es besteht aus der Kombination und dem Zusammenwirken von Coachingeinheiten und von einzelnen Interventionen im Provokativen Stil, mit dem Figurenkabinett® und weiteren systemischen Methoden, mit NLP-Interventionen und mit wingwave®.

Der **Provokative Stil** dient dazu,

- die Veränderungsenergie zu erhöhen,
- die Selbstsabotage zu beenden,
- einschränkende Glaubenssätze zu irritieren und
- unökologische oder unsinnige Lösungsideen zu zerstören.

Ein Slogan, der zum Provokativen Coaching passt, heißt: den „selbstgebrauten Schwachsinn“ auf die Schippe nehmen! Oder wie Peter Ustinov sagte: Humor ist eine sehr lustige Art, ernst zu sein!
Beim **Coaching mit dem Figurenkabinett®** und **anderen systemischen Methoden** geht es vor allem um

- die Veränderung des Sozialen Panoramas, also der inneren Landkarte,

Raus aus dem Abspielen der Langspielplatte, die schon zigmal gelaufen ist!

- eine dissoziierte und damit entstresste ganzheitliche Betrachtungsweise und
- die Beachtung systemischer Grundsätze, beispielsweise der Ausgleichsprinzipien oder von nützlichen Grenzziehungen.

Alternativ oder ergänzend verwenden wir auch Methoden der Systemischen Strukturaufstellung.

NLP bietet eine große Auswahl an Methoden, um zielorientiert und ressourcevoll Lösungen für eine Problemstellung zu finden:
- positive Absichten werden gewürdigt,
- neue Verhaltensweisen werden entwickelt und installiert und
- die innere Erlaubnis zur Veränderung wird verankert.

Wir greifen dabei vor allem auf das Reframing, Change History, den Meta-Mirror, die Magic Words, den Timeline-Flug und die Pre-Meeting-Strategie zurück.

wingwave, ergänzt durch SET (simply energy techniques) hilft
- emotionale Blockaden und Stresserinnerungen zu lösen und zu verarbeiten und
- Fähigkeiten, positive Gefühle und Selbstbilder zu stärken und zu verankern.

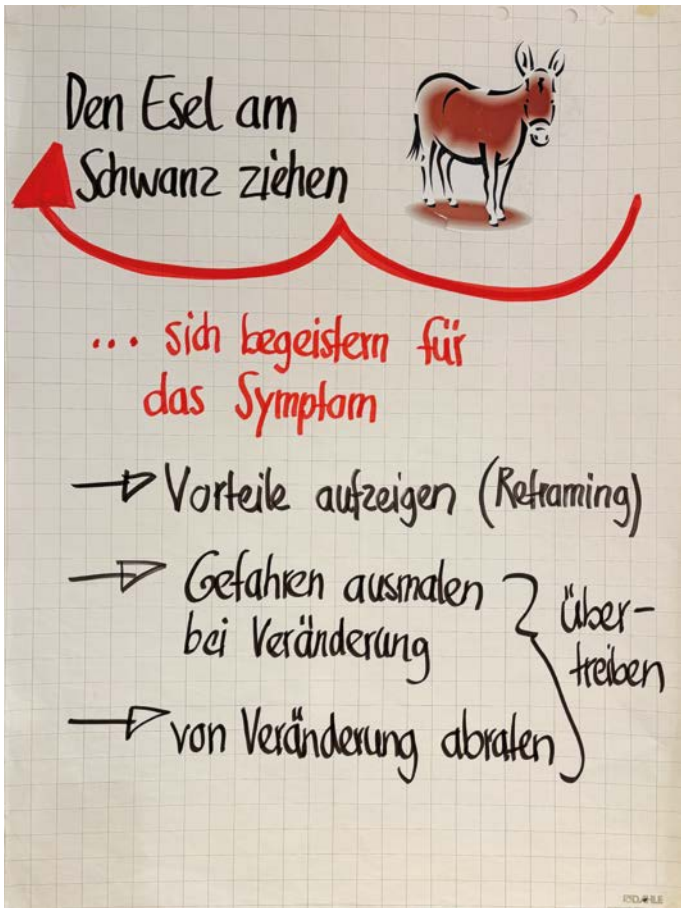
Themenfelder fürs Quattro-Coaching sind unter anderem
- Entscheidungsfragen: Gehen oder bleiben, ein neues Job-Angebot annehmen?,
- Veränderungen der Identität: Hineinwachsen in eine neue Aufgabe als Führungskraft oder Manager:in, Übertritt in die Selbstständigkeit, Renteneintritt, Gesellschaftsgründung,
- Verarbeitung von Krankheiten, Niederlagen, Trennungen, Kündigungen, Fehlern.

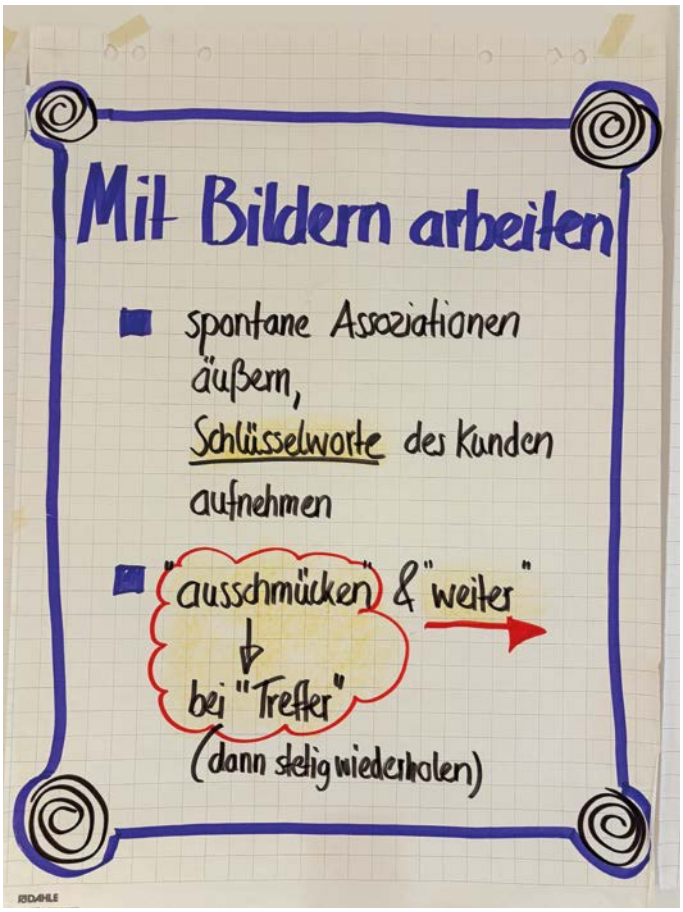
Durch das mehrmalige Coaching mit der Kombination dieser ganz unterschiedlichen und doch ineinandergreifenden Ansätze erhöht sich die Chance auf eine anhaltende Veränderung enorm. Die Reihenfolge ist nicht entscheidend. Wir bevorzugen zum Start häufig schwerpunktmäßig die Systemische Aufstellung mit dem Figurenkabinett oder den Provokativen Stil, um unproduktives Reporting (das wiederholte, ausführliche Erzählen des Problems – meist, ohne zu einer Lösung zu kommen) abzukürzen und von Anfang an mit einer belebenden Veränderungsenergie zu arbeiten.
Zwischen den einzelnen Terminen sollte jeweils mindestens eine Nacht „Bedenkzeit, Verarbeitungszeit, Nachbackzeit“ liegen. Jede Einheit dauert circa 90 Minuten.

Jetzt etwas näher zu den provokativen „Nadeln“ …
Im professionellen Coaching sind diese eingebettet in einen Coachingprozess mit schriftlicher Auftragsklärung – wir verwenden dazu einen einseitigen Fragebogen zum Ist- und Ziel-Zustand, zu Bedingungen und zu bereits unternommenen Lösungsversuchen.
Der Provokative Ansatz nützt schon bei der Problembeschreibung – nützlich heißt dabei „anders als bisher“. Also raus aus dem Reporting – dem Abspielen der Langspielplatte, die schon zigmal gelaufen ist.

Bei der der Aktiv-Diagnose schießt man als Coach sozusagen „in den Busch“ und schaut, ob man das eigentliche Problem „trifft“. Wenn dabei ein Treffer gelingt, wird anschließend der Myostatik-Test eingesetzt, um herauszufinden, um welche Art von Stress es sich handelt – zum Beispiel emotionaler, körperlicher oder systemischer Stress. Wir verwenden somit den Myostatik-Test als Kompass, der den Lösungspfad vorgibt (orientiert an der Stärke der Muskelreaktion). Zusätzlich wird eine Skala für das subjektive Wohlbefinden verwendet, um die aktuelle Befindlichkeit der Klient:innen sichtbar zu machen. Gleichzeitig stimmen sich die Coaches bewusst auf die körperlichen Signale der Kund:innen ein (Kalibrierung).
Somit sind wir gut aufgestellt und stellen sicher, dass es im Coachingprozess nicht ein Provozieren ohne Maß und Ziel gibt, sondern ein kundenorientiertes und auftragsbezogenes Vorgehen.
Wenn wir an Punkte kommen, an denen es den Kund:innen die Sprache verschlägt, wechseln wir auf die bilaterale Gehirnstimulation mit wingwave. Energetische Methoden sind genau dann weiterführend, bis die Konnektivität im Gehirn wieder da ist und nun die Lösungsfindung kreativ gelingen kann.

Als Lehrtrainer:innen bringen wir unseren Coaches eine Reihe an gut kombinierbaren Provokativen Coachingmethoden bei, die wir zum Teil bei Frank Farrelly und beim D.I.P. gelernt haben:
- Den Esel am Schwanz ziehen
- Mit Bildern übertreiben
- Doppel-Whopper – Provozieren und Tapping





Einige Provokative Strategien, mit denen wir arbeiten. © Kommunikationstraining Simmerl

- Zukunftsszenario
- Idiotische Lösungen säen
- Ah, eine Ressource – sofort sichern (mit wingwave weben wir diese ein)

Die Grenzen der provokativen Nadeln sind dort,

- wo der Rapport fehlt,
- wo die Freiwilligkeit und Bereitschaft fehlt,
- wo das liebevolle Herz bei den Coaches nicht aktiv ist (sondern man eher im Verfolger- oder Retter-Modus ist),
- wo Randthemen zum Hauptthema werden – die die Klient:innen nicht bearbeiten wollen –,
- wo man selbst als Coach dem Thema zu fern oder zu nah steht.

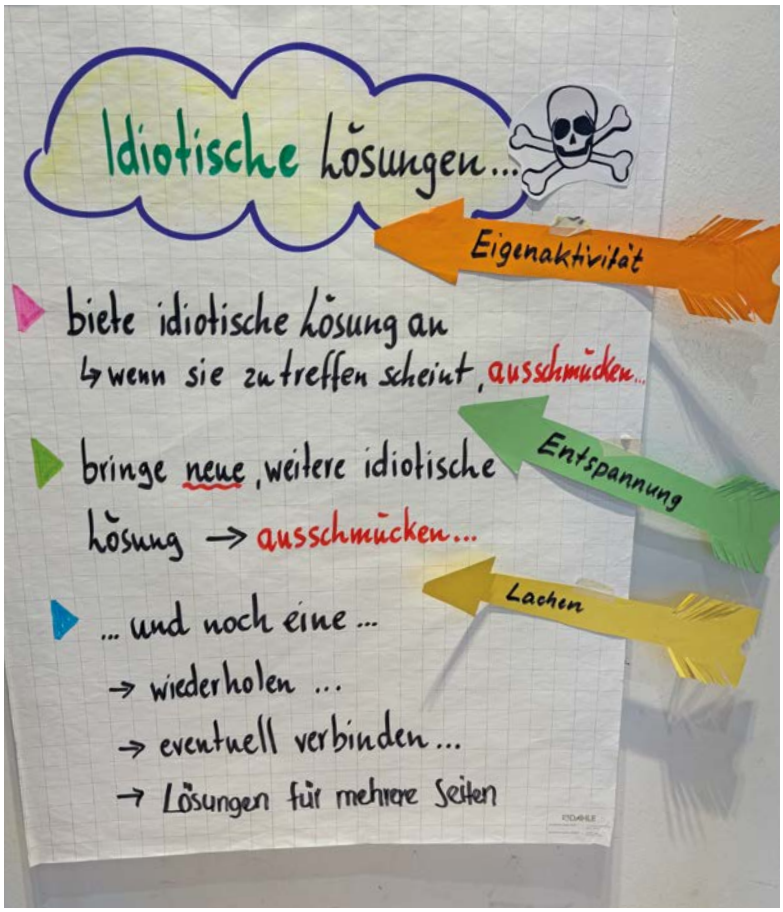
Als Kundin hat mir der provokative Stachel im Coaching bei meinem Thema des unerfüllten Kinderwunsches weitergeholfen. Die Aussage von Dr. Charlotte Cordes im Provokativen Coaching traf mich tief: „Ja, mach so weiter ... Du bist schon eine richtige Mama. Mit 50 Jahren siehst du genauso fertig aus wie all die Übermütter, die sich für ihre Kinder abarbeiten. Doch der einzige Unterschied ist, dass du keine Kinder hast, nur genauso fertig ausschaust." Das war ein Stachel für mich. Wenn es also nicht klappen würde mit eigenen Kindern, dann auch so fix und alle zu sein – das wollte ich nicht. So begann ich, wieder meine „Claudia-Energie" zu spüren: Meine Arbeit als Trainerin und Coach ist und war meine Berufung – schon immer. Ich beschloss meine „geistigen Kinder" zu pflegen und zu hegen: wingwave-Coaching habe ich ins Unternehmen eingeführt und weiter ausgebaut.

Gerade der Provokative Ansatz ist im Coaching so wertvoll – gemeinsam über den „selbst gebrauten Schwachsinn" zu lachen. Als Coaches schauen wir mit unseren Klient:innen so oft nur auf den Zielzustand, darauf, wo es hingehen soll und darf. Doch mit der Methode „Esel am Schwanz ziehen" wird sogar von der Veränderung abgeraten und die Vorteile des jetzigen Seins werden übertrieben ausgemalt und die Nachteile heruntergespielt. Wir legen in unserer Aus- und Weiterbildung von Coaches sehr viel Wert darauf, sowohl den Ist- als auch den Zielzustand zu schätzen.

Doch was nützt es darüber zu theoretisieren … Ausprobieren ist die Devise! Das ist allerdings nichts für vorsichtige Menschen, für Zweifler und für Hundertprozentige.

Denn es kann schiefgehen – zumindest der eigene Plan, den man eigentlich beim Coaching ohnehin nicht braucht. Wie soll man vorher schon wissen, wo die Reise hingeht?

Im Grunde bieten der Myostatik-Test und die Skala eine wunderbare Orientierung, und wenn es eine Spur zu heftig oder zu langweilig war, dann



können wir mit wingwave die Balance wiederherstellen!
Im Seminar fördern wir auch die Antreiber-Freiheit – denn wer weniger von den anderen will, der führt! Also weg von dem Antreiber, es allen recht machen zu wollen oder es perfekt und schnell und natürlich mit großer Anstrengung zu tun.
Wie wäre es mit „Wenn es leicht geht, stimmt's!"?
Nicht nur ein Motto aus der Kampfkunst, sondern auch ein Motto für professionelles Coaching mit provokativen Nadeln und durch Abkürzungen unterstützendem wingwave! ■


© privat

Claudia Simmerl, Dipl.-Päd. Univ., Lehrtrainerin und Lehrcoach DVNLP, GNLC, wingwave® und Quattro-Coaching®, Geschäftsführerin Kommunikationstraining Simmerl GbR, Expertin für lebendiges, wirksames Lehren & Trainieren – in Präsenz & online!
claudia@simmerl.de #PsychealsErfolgsfaktor #quattrocoaching #simmerl #coachweiterbildung #MentaleMastery