Kontaktstudiengang Coaching

der Führungsakademie Baden-Württemberg und der SRH Hochschule Heidelberg

Abschlussarbeit

für den Erwerb eines Hochschulzertifikats an der Fachhochschule Heidelberg von

Ulrike Brandl

Oktober 2009

Thema

Der Psychoorganische Kreis im Coaching-Prozess

Diskurs über die Verwendung eines Tools aus der Körperpsychotherapie

Bearbeitungszeitraum: 15.07.2009 bis 10.10.2009

Betreuerin der Führungsakademie Baden-Württemberg: Dr. Elke Berninger-Schäfer

Ulrike Brandl | Sophienstr. 96 c | 76135 Karlsruhe | 0721 3844216 | mail@ulrikebrandl.de

Erklärung an Eides Statt

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Karlsruhe, 10. Oktober 2009

Abstract

The Psychoorganic Circle of Paul Boyesen is a model for the analysis of psychological processes. Its basic structure enables the differentiated analysis of processes, the orientation within a process, and, lastly, task management. This model can therefore also be effectively adopted in the Coaching-Process as a systemic instrument.

The model includes the need out of which the coaching concern developed, as well as the determination of resources, and the problem-solving process from the implementation of the process to the achievement of a goal. In addition, the model focuses on the integration of experience, which allows a broadening of resources. Thus a healthy self-control is encouraged, which, considering our stressful daily routines; burn-out symptomatology; and lacking work-life balance, is highly demanded.

Der Psychoorganische Kreis nach Paul Boyesen ist ein Modell zur Analyse psychischer Prozesse. Seine Grundstruktur ermöglicht die differenzierte Analyse von Prozessen, eine Orientierung innerhalb eines Prozesses und damit letztendlich die Prozesssteuerung. Dieses Modell kann deshalb auch im Coachingprozess als systemisches Instrument wirkungsvoll eingesetzt werden.

Das Modell erfasst das Bedürfnis, aus dem sich das Coaching-Anliegen entwickelt, sowie die Ressourcenklärung, den Problemlösungsprozess bis zur Zielumsetzung. Darüber hinaus hält das Modell besonderes Augenmerk auf die Integration von Erfahrungen, die der Erweiterung von Ressourcen dienen. Damit wird eine gesunde Selbstregulation gefördert, was in Anbetracht unseres von Stress geprägten Zeitgeschehens, Burn-out-Symptomatik und mangelnder Work-Life-Ausbalanciertheit nachgefragt wird.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 6
2. Themenstellung 8
Teil 1: Modell des Psychoorganischen Kreises
3. Zum Hintergrund: Körperpsychotherapie und Psychoorganische Analyse 9
3.1. Körperpsychotherapie 9
3.2. Paul Boyesen und seine Methode der Psychoorganischen Analyse 9
4. Das Konzept des Psychoorganischen Kreises 10
4.1. Psychoorganischer Kreis 10
4.2. Flux, Deflux, Reflux 11
4.3. Mikro- und Makroregulation 11
4.4. Gleichzeitigkeit von Zyklen 12
4.5. Die Phasen 12
5. Berufsfelder Therapie, Beratung, Training, Coaching 17
6. Gegenüberstellung: Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen des Coachingprozesses und der therapeutischen Arbeit 20
6.1. Setting 20
6.2. Gegenüberstellung 20
6.2.1. Bedürfnis / Wunsch nach Veränderung 20
6.2.2. Akkumulation / Bündeln der Energie 21
6.2.3. Identität / Selbstbewusstheit 22
6.2.4. Kraft / Wille 22
6.2.5. Fähigkeit / Möglichkeit 23
6.2.6. Konzept / Plan 23
6.2.7. Ausdruck / Handlung 23
6.2.8. Gefühl / Resonanz 24
6.2.9. Integriert sein / Orgonomie 24
6.2.10. Fazit und Möglichkeiten zur Prozesssteuerung 25
7. Der psychoorganische Kreis als Modell zur Reflexion und Evaluation des Coaching-Prozesses 26
Teil 2: Praxisanwendung
8. Die Rolle von Körper, Biografie, und Emotionalität im Coaching 28
8.1. Körper 28
8.2. Biografie 29
8.3. Emotionale Befindlichkeit 29
9. Der Psychoorganische Kreis im Verlauf eines Coachingprozesses 30
9.1. Fall 1 „Die Angst vor Neuem“ 30
9.1.1. Falldokumentation: 30
9.1.2. Verlauf, Ergebnisse und Körperbezug 32
9.1.3. Psychoorganischer Kreis 33
9.2. Fall 2 „Die Ruhelose Frau“ 33
9.2.1. Falldokumentation 34
9.2.2. Verlauf, Ergebnisse und Biografiebezug 35
9.2.3. Psychoorganischer Kreis 36
9.3. Fall 3 „Persönliche Zufriedenheit und berufliches Selbstverständnis“ 36
9.3.1. Falldokumentation 36
9.3.2. Verlauf und Ergebnisse 47
9.3.3. Psychoorganischer Kreis 48

10. Prozessreflexion für den Coach anhand der Struktur des Coaching-Protokolls und des Psychoorganischen Kreises 49
11. Der psychoorganische Kreis als Tool für ein ganzheitliches Selbstcoaching 51
11.1. Selbstcoaching durch Reflexion 51
11.2. Selbstcoaching durch Körperorientiertes Arbeiten: Zuordnung der Phasen des Psychoorganischen Kreises zu Körperregion und Handlungsebene 52
12. Vergleich mit der modellhaften Struktur der kollegialen Coachingkonferenz 55
12.1. Der Psychoorganische Kreis im Verlauf einer kollegialen Coachingkonferenz 55
13. Zusammenfassung 58
14. Literatur und Quellen 59

1. Einleitung

Die Vertreter des professionellen Systemischen Coachings streben nach Qualitätssicherung. Dies erfordert eine Differenzierung gegenüber angrenzenden Berufsfeldern wie Beratung und Therapie. Ebenso ermöglicht Qualitätssicherung eine klare Abgrenzung gegenüber Angeboten aus New-Age-Strömungen, die mitunter den Begriff Coaching im Portfolio führen. Eine klare Abgrenzung gegen unprofessionelles, nicht berufsbezogenes Coaching ist notwendig in Anbetracht der weit gefächerten Angebotspalette auf dem Coaching-Markt.

Seriöses Coaching ist geprägt von Sachbezogenheit und Zielorientierung. Berufliche Zusammenhänge stehen im Vordergrund vor der privaten Erlebenswelt des Coachees. Doch ebenso wenig, wie nicht „nicht kommuniziert“ werden kann [Watzlawick 2000], kann weder Coach noch Coachee Körper, Biografie und Gefühlswelt aus dem Coaching ausgliedern. Der Coach wird unabdingbar mit der emotionalen Betroffenheit des Coachees konfrontiert. Druck, Wut, Trauer, Zweifel und Sinnsuche in beruflichen Themen sind es, die den Coachee zu einem Coaching motivieren. Der Coachee sucht eine verbesserte Arbeitssituation, wie Aufstieg, Gehaltssteigerung, Konfliktklärung. Im Ergebnis geht es ebenso um eine emotional bessere Befindlichkeit in Bezug auf dessen Anliegen.

Damit stellt sich ein Paradoxon. Einerseits definiert sich der Coach als sach- und zielbezogener Begleiter, andererseits steht der Coachee mit seinem gesamten emotionalen und körperlichen Befinden und seiner Biografie im Lösungsprozess. Dies erfordert neben systemischen Methoden und Tools die Präsenz des Coaches als Mensch, von dem die Kompetenz, mit Emotionalität und auch tiefer gehenden Lebensprozessen umzugehen, gefordert wird.

So begegnen sich im Berufsfeld des Coachs die Kompetenzen aus beruflichen, institutionellen und unternehmerischen Bezügen einerseits und aus psychologischen, therapeutischen, pädagogischen Feldern andererseits. Betrachtet man die Vita renommierter Coachs, so findet man in der Regel Feld- und Sachkompetenzen auf beiden Gebieten.

Das aus der Körperpsychotherapie stammende Modell des Psychoorganischen Kreises ermöglicht überlappende Bereiche beider Gebiete zu integrieren. Der tiefenpsychologische und analytische Ansatz wird in diesem Modell in eine übersichtliche Struktur gefasst. Es ermöglicht eine emotionale und gleichzeitig eine sachliche Orientierung. Mit Hilfe dieser Struktur können sowohl die im Coaching angesiedelte konstruktive Entwicklung von Projekten und Themenstellungen als auch die im therapeutischen Kontext angesiedelten Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung begleitet und gesteuert werden.

Die vorliegende Arbeit befasst sich im ersten Teil mit den Unterschieden und Ähnlichkeiten des systemischen Coaching-Prozesses und des systemisch-körperpsychotherapeutisch orientierten Therapieprozesses in Bezug auf die Steuerung des Coaching- oder Therapieprozesses sowie die Aufgabenstellung des Coachs bzw. des Therapeuten. Dass Coaching, Beratung und Supervision zur Klärungshilfe und Lösungsfindung dient, während Therapie in seinem Wortsinn die Behandlung von Krankheit ist und die Befreiung von Symptomen zum Ziel hat, ist unumstritten. Dennoch gibt es einen therapeutischen nicht klinischen Bereich, in dem es nicht um die Behandlung von Krankheiten geht, sondern um die persönliche Weiterentwicklung und die Bewältigung von Lebenskrisen. Ist dies mit beruflichen Themen verbunden, dann gibt es einen Überlapp zwischen den Gebieten des Coaching und der Therapie.

Der Coaching-Prozess wird in dieser Arbeit in die Strukturen des psychoorganischen Kreises übertragen und dem therapeutischen Prozess gegenübergestellt (Kapitel 6.2). Darauf, dass ein Prozess nicht immer nur vorwärts geht, es Stagnation und Rückschritte gibt, wird an dieser Stelle der Überschaubarkeit halber nicht eingegangen.

Basis des ersten Teils dieser Arbeit sind das Skript zum Psychoorganischen Kreis von Warja Saacke [Saacke 2004], die Basistexte Psychoorganische Analyse vom Deutschen Institut für Psychoorganische Analyse [Besson et al. 1994], das Skript zum Grundlagen-Seminar Coaching

von Dr. Elke Berninger-Schäfer [Berninger-Schäfer 2007] und das Buch Coaching – Miteinander Ziele erreichen von Maren Fischer-Epe [Fischer-Epe 2004].

Berninger-Schäfer teilt den Coaching-Ablauf in die drei zeitlich etwa gleich große Abschnitte: 1. Anliegenklärung mit 2. Situationsbeschreibung, 3. Zielfindung, und 4. Lösungsfindung.

Fischer-Epe [Fischer-Epe 2004] beschreibt die Struktur einer Coachingsitzung in vier Schritten:

1. Kontakt und Orientierung, 2. Situation und Ziele, 3. Lösungen, 4. Transfer“.

Boyesen [Besson et al. 1994], teilt seinen Kreis in vier Quadranten ein, die überschrieben sind mit „Energie empfangen, seiner Kapazität bewusst werden, darauf zugehen und handeln, bekommen und erfüllt sein“.

Abbildung 1: Gegenüberstellung des Ablaufs einer Coaching Sitzung (a, b) und des Psychorganischen Kreises (c)

In Abbildung 1 ist dargestellt, dass sowohl der Coaching Prozess wie auch der therapeutische Prozess in vier Phasen unterteilt werden kann. Diese sind in ihrer Bedeutung ähnlich, auch wenn die Wahl der Begriffe sehr unterschiedlich ist. Dennoch wird eine erste Unterschiedlichkeit deutlich. Im Coaching-Prozess wird der Coachee die vierte Phase in der Regel für sich alleine durchlaufen. Im Therapie-Prozess wird der Therapeut diese Phase seines Klienten begleiten. Der Klient lernt, die angenehmen und unangenehmen Resonanzen auf seine Handlungen auf eine gesunde Weise zu integrieren.

Der zweite Teil dieser Arbeit setzt sich mit der Anwendung in der Coaching-Praxis auseinander: Das Modell des Psychoorganischen Kreises wird auf Anwendbarkeit im Coaching anhand von Falldokumentationen untersucht. Des Weiteren wird das Modell wird als Möglichkeit des Selbstcoachings vorgestellt und dem Ablauf der kollegialen Coachingkonferenz gegenüber gestellt.

2. Themenstellung

Ich führe eine Praxis, in der ich sowohl als Therapeutin als auch als Coach arbeite. In der Körperpsychotherapie verwurzelt, nutze ich darum einige körperorientierte Methoden und Tools auch im Coaching. In meinem Arbeitsalltag hat somit die Auseinandersetzung mit der Abgrenzung von Körperpsychotherapie und Coaching hohe Präsenz. Für eine professionelle Beantwortung der Bedürfnisse meiner Klienten ist die Differenzierung der beiden Gebiete und klare Definition der Übergänge unverzichtbar. Die berufliche Ethik in beiden Feldern erfordert eine deutliche Unterscheidung, auf welchem Gebiet gerade gearbeitet wird. Einige Klienten wählen mich als Beraterin gerade wegen meiner Möglichkeit, beide Gebiete zu kombinieren um je nach Themenschwerpunkt von der Körperpsychotherapie zu Coaching oder vom Coaching zur Körperpsychotherapie übergehen zu können.

Das Modell des Psychoorganischen Kreises von Paul Boyesen lernte ich 2004 während meiner Supervisorin bei Warja Saacke kennen. Seither schätze ich die Vielseitigkeit dieses Modells und verwende dieses als Werkzeug in Coaching und Therapie. Ich nutze es für meine eigene Orientierung im Prozess. Darüber hinaus führe ich Klienten in die Anwendung des Modells ein, so dass sie es für sich zur Selbstreflektion und zum Selbst-Coaching nutzen können. Diese praktische Umsetzung des Modells soll mit dieser Arbeit theoretisch untermauert werden.

Teil 1: Das Modell des Psychoorganischen Kreises

3. Zum Hintergrund: Körperpsychotherapie und Psychoorganische Analyse

3.1. Körperpsychotherapie

Die körperpsychotherapeutischen Verfahren wurden maßgeblich von analytisch orientierten Psychiatern und Psychologen, die Schüler Wilhelm Reichs waren, auf der Basis der Freudschen und/oder Jungschen Analyse entwickelt. Zu den Leitfiguren der neueren Psychotherapien gehörten beispielsweise der Psychoanalytiker Dr. Alexander Lowen als Begründer der bioenergetischen Analyse, die Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen als Begründerin der Biodynamischen Psychologie und Körperpsychotherapie, der Arzt und Körpertherapeut Dr. John Pierrakos Begründer der Core-Energetik und der Psychologe und Pädagoge Dr.h.c. David Boadella, Begründer der Biosynthese.

Aus diesen Schulen heraus entwickelten viele Therapeuten der nachfolgenden Generation ihre eigenen Konzepte, die sie mit weiteren eigenen Schwerpunkten verbanden, so auch Gerda Boyesens Sohn Paul Boyesen.

Den Körperpsychotherapeutischen Methoden ist das humanistisch geprägte Menschenbild und die Arbeit dem Körper gemeinsam. Körperpsychotherapie arbeitet direkt und indirekt mit dem „Organismus als Verkörperung des mentalen, emotionalen, sozialen und spirituellen Lebens“ [DGK] und initiiert selbstregulative Prozesse und die angemessene Auseinandersetzung mit der äußeren Realität des Klienten. Körperpsychotherapeutische Verfahren werden sowohl im klinischen als auch in ambulanten Bereich angewendet.

Die Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie [DGK] als schulenübergreifender Berufsverband bindet Therapeuten und Berufsverbände einzelner Schulen in ein nationales und internationales System ein. Sie sorgt für fachliche und ethische Qualitätssicherung ihrer Mitglieder und initiiert wissenschaftliche Arbeiten sowie Fachkongresse, was der Anerkennung der Körper psychotherapeutischen Verfahren dient.

3.2. Paul Boyesen und seine Methode der Psychoorganischen Analyse

Der Psychotherapeut Paul Boyesen entwickelte die Psychoorganische Analyse in 20jähriger Tätigkeit. Er führte in seinem Konzept Ansätze aus Psychoanalyse, Humanistischer Psychologie, Körperpsychotherapie und Sensologie/Philosophie zusammen.

Paul Boyesens Psychoorganische Analyse ist als Therapiemethode von der European Association for Psychotherapy [EAP] als eigenständige Therapieform anerkannt. Die Methode wird von der Ecole Francaise d'Analyse Psycho-Organique [EFAPO] in der EAP vertreten. Die Psychoorganische Analyse wird in hauptsächlich in Frankreich und Deutschland praktiziert.

Als Körperpsychotherapeut verbindet Boyesen den geistig-seelischen Entwicklungsprozess der psychosexuellen Entwicklung in der frühen Kindheit mit dem Erlangen körperlich-seelischer Fähigkeiten, z.B. Beziehungs- und Handlungsgestaltung. Darüber hinaus bezieht er das Reich’sche Konzept des Energieflusses in sein Modell ein und ordnet den inneren Prozessen Körperregionen zu.

Paul Boyesens Modell des Psychoorganischen Kreises ist als Synthese des psychoanalytischen und des körpertherapeutischen Ansatzes sowie der Psychoanalyse nach Freud und Jung zunächst ein Werkzeug zur Diagnose von neurotischen Fixierungen auf der psychodynamischen und der körperlichen Ebene.

4. Das Konzept des Psychoorganischen Kreises

4.1. Psychoorganischer Kreis

Der psychoorganische Kreis bildet eine maßgebliche Grundstruktur im Konzept der Psychoorganischen Analyse. Die Psychoorganische Analyse (POA) versteht sich als „ein Metasystem zur Beschreibung psychotherapeutischer Arbeit. Der besondere Schwerpunkt der POA liegt dabei auf der Verbindung von tiefenpsychologischem Denken und Handeln unter Einbeziehung des Körpers“ [Besson et al. 1994]. Als tiefenpsychologische Methode bezieht sie psychoanalytische Konzepte der psychosexuellen Entwicklung ein. Als körpertherapeutische Methode berücksichtigt sie körperliche Abläufe und Regulationssysteme.

Der Psychoorganische Kreis ist ein Modell, das auf dem Reiz-Reaktionszyklus aufbaut, der sich im Organismus im Wechselspiel des sympathischen und parasympathischen Nervensystems kontinuierlich abspielt. Wilhelm Reich entwickelte daraus das Konzept „Spannung-Ladung-Entladung-Entspannung“, das die Energiebewegung beschreibt, die auf einen lebendigen Impuls folgt.

In der Biodynamischen Körperpsychotherapie wie in der Psychoorganischen Analyse trägt der Blick auf das Abschließen noch offener Zyklen wesentlich zum Gelingen des therapeutischen Prozesses bei. Je weniger alte oder gegenwärtige Kreisläufe noch unvollendet sind, desto häufiger und höher wird das Erleben des Klienten von Stabilität und Lebensqualität.

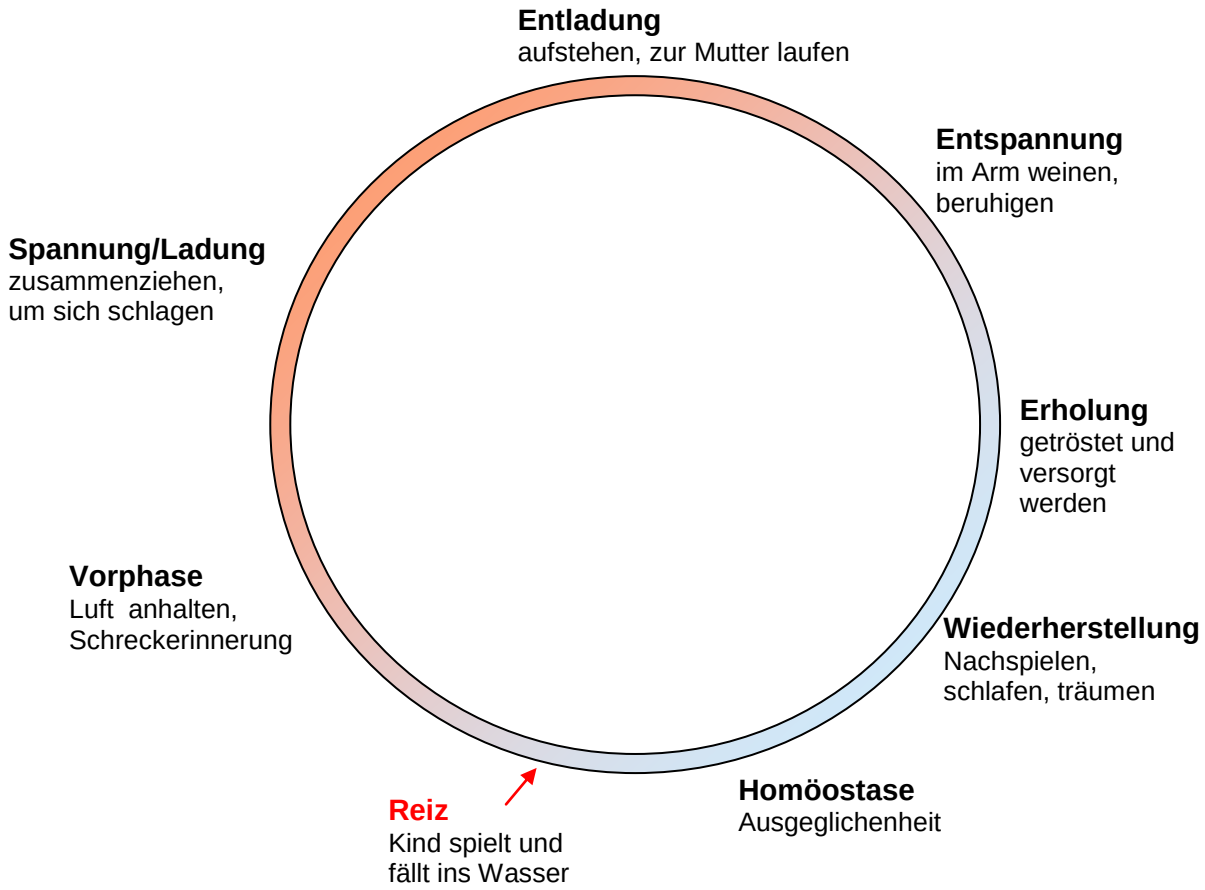


Abbildung 2: Reiz-Reaktionszyklus am Beispiel eines ins Wasser fallenden Kindes

Paul Boyesen sieht im Psychoorganischen Kreis zum einen ein idealtypisches Entwicklungsmodell vom Beginn des Lebens bis zum Tod. Zum anderen legt er die These zugrunde, das mit jedem Stimulus, der ein Bedürfnis auslöst, also jedem auftretenden Impuls von außen oder innen,

dieser Kreislauf initiiert wird. Idealtypischerweise würden alle Phasen vollständig und nacheinander durchlaufen werden. Entsprechend der Charakterprägung des Individuums werden jedoch oft nicht alle Phasen durchlebt und der Kreis bleibt vollendet. Das Individuum verharrt immer wieder in unterschiedlichen Phasen entsprechend der individuellen Art der „Panzerung“ [Reich 1989] „- das Resultat unserer bisherigen Biographie“ [Saacke 2004] - und von den aktuellen inneren und äußeren Gegebenheiten. Wilhelm Reich vertritt die These, dass jede Erfahrung eine körperliche Reaktion wie Spannung, Atemveränderung, Stoffwechselbeeinflussung hervorruft. Erfahrungen, die nicht ausreichend verarbeitet und in eine Entspannung (Homöostase) geführt werden können, hinterlassen eine körperliche Spannung. Die Summe dieser Spannungen nennt Reich Charakterpanzerung.
Reich ordnet darüber hinaus inneren Prozessen bestimmte Körpersegmente zu [Reich 1989]. Als Körperpsychotherapeut übernimmt auch Boyesen die Verbindung geistig-seelischer Entwicklungsprozesse mit Körperentsprechungen. Im Kapitel 11.2 wird hierauf noch einmal Bezug genommen.

Das Modell zeigt, welche Phasen wir in idealer Weise durchlaufen können und an welcher Stelle die Risiken für eine Unterbrechung oder für Stagnation innerhalb des Kreises liegen. Wenn es darum geht unsere Bedürfnisse zu befriedigen, kann das Modell zur Diagnose, Selbstreflexion und zur Steuerung psychischer Entwicklungsprozesse sowie zur Erweiterung des individuellen Handlungsspielraumes genutzt werden. Mit seiner psychodynamisch, körperorientierten und prozessorientieren Ausrichtung repräsentiert der Psychoorganische Kreis die innere Kommunikation des „Systems Mensch“ [Johanson 2006] sowie die Möglichkeit mit anderen Systemen zu kommunizieren.

4.2. Flux, Deflux, Reflux

Die Begrifflichkeiten Flux, Deflux und Reflux werden in dieser Arbeit im körperpsychotherapeutischen Sinn verwendet. Flux bezeichnet eine im Körper aufsteigende, „aufladende“ Bewegung, Deflux die absteigende „entladende“ Bewegung. Reflux steht für das Verharren oder Wenden der Zirkulationsrichtung.

Wenn beispielsweise ein Zyklus auf ein Bedürfnis hin in Bewegung kommt, und der Prozess keinen inneren oder äußeren Ausdruck findet, wird er dem ursprünglichen Bedürfnis nicht gerecht. Er stagniert damit im Reflux. Ausdruck ist in diesem Sinne auch ein expliziter Beschluss, nicht zu handeln, da auch dies im Außen Auswirkungen hat. Auch damit bleibt der Zyklus im Flux.

4.3. Mikro- und Makroregulation

Boyesen spricht in seinem Modell von Mikro- und Makroregulation.

Damit unterscheidet er zwischen Prozessen, die im Inneren der Person und denen, die im Kontakt mit der Außenwelt ablaufen. Die inneren Prozesse sind Prozesse der Selbstregulation. Sie stehen mit der äußeren Welt nicht in Kontakt. Dies sind die Phasen 1 – 6. Sie dienen der Differenzierung und Individuation. Im Coaching-Kontext entspricht dies dem inneren Klärungsprozess.

In Phase 7 tritt der innere Prozess mit der Außenwelt in Kontakt. Der Übergang von der Mikro- in die Makro-Regulation ist vollzogen. In Phase 7 geht es darum, den inneren Prozess in Resonanz mit der Welt zu bringen. In einem Coachingprozess entspricht dies der Umsetzung der Ergebnisse im beruflichen Kontext.

Phase 8 und 9 dienen der Regulierung und Integration dieser Resonanz auf der emotionalen, sinnstiftenden oder spirituellen Ebene. Es geht um die Übereinstimmung mit Sinn und Werten des Individuums, das Herstellen eines Gefühls von Ganzheit. Dies ist ein Geschehen, das sich wieder mehr dem inneren Prozess zuwendet. Im Coachingprozess durchläuft der Coachee diese Phase

die in der Regel weitgehend außerhalb des Coachingsettings. Deshalb gibt es hier keine explizite Entsprechung.

Die folgende Grafik ist aus den Basistexten Psychoorganische Analyse 1 [Besson et al. 1994] entnommen.

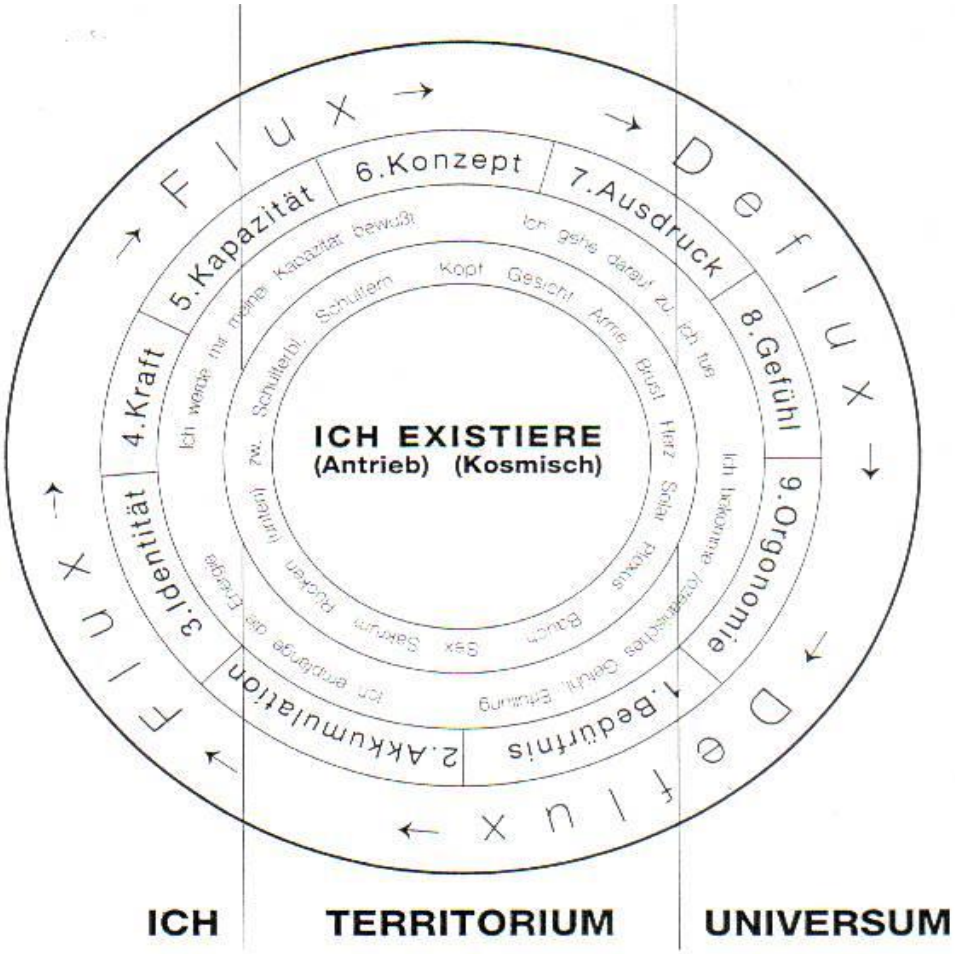


Abbildung 3: Der Psychoorganische Kreis mit seinen Phasen und Zuordnungen

4.4. Gleichzeitigkeit von Zyklen

Boyesen beschreibt den idealtypischen Zyklus. In der Realität durchlaufen wir fortwährend kürzere oder längere Zyklen, die sich überlappen oder gleichzeitig ablaufen können. So können wir mit einem ersten Projekt über Monate oder Jahre beschäftigt sein, während wir parallel dazu in einem zweiten Projekt einen Urlaub planen (Flux), diesen verbringen (Deflux) und somit den Urlaubszyklus abschließen. Das erste Projekt kann sich zeitlich unabhängig vom Urlaub vorwärts bewegen, stagnieren (Reflux), wieder in Gang kommen und dann seinen Abschluss (Deflux) finden.

4.5. Die Phasen

Paul Boyesens Modell fußt auf der Psychologie der Objektbeziehungen und der Theorie der psychosexuellen Entwicklung. Eine kurze Übersicht zur psychoanalytischen Entwicklungs-

psychologie und entwicklungspsychologischen Modellen von Mahler und Spitz findet sich in Klußmanns Kompendium „Psychosomatische Medizin“ [Klußmann 1998].

In der folgenden Tabelle werden die einzelnen Phasen des psychoorganischen Kreises den Phasen der psychosexuellen Entwicklung zusammengefasst und gegenüber gestellt. Die Tabelle basiert auf den Basistexten der Psychoorganischen Analyse [Besson et al. 1994], dem Skript von Warja Saacke [Saacke 2004] zum Psychoorganischen Kreis und der Übersicht von Klußmann [Klußmann 1998].

Die Phasen 1-6 entsprechen dem Flux, also dem Aufbau und Ansammeln der Energie, die benötigt wird, um in Handlung zu gehen. Sie dienen der Konzeption eines Projektes.

Boyesen stellt Phase 1-3 unter den Überbegriff des „Empfangens von Energie“. Dieser Abschnitt definiert den Rahmen und Inhalt des aktuell beginnenden Prozesszyklus.

Phasen 4 – 6 stehen unter dem Aspekt, sich „seiner Kapazität bewusst“ zu werden. Der Zweifel vor der Entscheidung, nach außen zu gehen (Phase 6) ist unvermeidbar. Wenn der Zyklus von Phase 1 bis 6 gut durchlaufen wurde, fühlt sich der Mensch gut geerdet und verwurzelt. Die Kraft zur Durchführung des Projektes ist bereitgestellt, das Projekt ist ausreichend fokussiert, das Konzept ist durchdacht.

Phasen 7-9 entsprechen dem Deflux und beinhalten die Entladung der angesammelten Energie in Form von Aktion, sowie die darauf folgende Entspannung und Integration des Prozesses.

Tabelle 1:
Aufstellung der Phasen des Psychoorganischen Kreises und Entsprechungen und Kommentare zur psychosexuellen Entwicklung.

Phase des psychoorganischen Kreises	**Phase der psychosexuellen Entwicklung / Kommentare**
1 Bedürfnis: Diese erste Phase wird durch einen Stimulus ausgelöst, der die Homöostase, also eine Ausgeglichenheit oder ein Integriertsein beendet. Durch den Stimulus entsteht ein physisches oder psychisches Bedürfnis. Wenn ein Mensch diese Bedürftigkeit und seine direkte oder indirekte Abhängigkeit von der Umwelt zur Befriedigung dieses Bedürfnisses akzeptiert, kann er sich als Erwachsener selbst unterstützen oder sich die angemessene Unterstützung aus dem Außen holen. „ich habe Hunger“ => „ich kaufe etwas zu essen“ „ich will Anerkennung“ => „ich sorge dafür, dass ich anerkannt werde“	Intentionale Phase - erste Tage bis Wochen nach der Geburt Der Säugling ist vollkommen abhängig von seiner Umwelt. Je nach grundlegenden Erfahrungen einer Person im Säuglingsalter wird das Auftauchen eines Bedürfnisses unbewusst andocken mit frühesten Erfahrungen von Bedürfnissen und deren Befriedigung oder Nichtbefriedigung. Das Spektrum reicht von der Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies, der Einheit mit der Mutter bis hin zur Todesangst, weil die Erfahrungen so schmerzlich waren. Grundthema dieser Phase ist die Erfahrung der Abhängigkeit von anderen. Die Befriedigung der Bedürfnisse führt zu Wohlbefinden, die Nichtbefriedigung führt zu Mangel und Schmerz.
2 Ansammeln: In der zweiten Phase geht es darum, den eigenen Kompetenz- und Handlungsraum zu definieren, zu sortieren und zu sammeln. Was ist mein Anteil, was habe ich bereits zur Befriedigung des Bedürfnisses. Was brauche ich von mir, von anderen dafür. Was ist überflüssig, was gehört wo anders hin.	Orale Phase - bis $1^{1/2}$ Jahre: Die Aneignung und Verinnerlichung der Umwelt beginnt. Der Säugling unterscheidet erst ganz allmählich zwischen ICH und DU, zwischen dem MEIN und NICHT MEIN: Orale und anale Themen von nehmen, geben und zurückhalten sind in dieser Phase dominant. Problembereiche, die aus dieser Entwicklungsphase stammen sind die chronische Verweigerung oder die Unfähigkeit Nahrung - auch im übertragenen Sinn - anzunehmen.

Phase des psychoorganischen Kreises	Phase der psychosexuellen Entwicklung / Kommentare
3 Selbstbewusstheit / Identität: Die dritte Phase ist geprägt vom spielerischen Umgang mit dem Projekt. Kreatives, ungebundenes Experimentieren im Gedankenspiel steht im Vordergrund. Es entwickelt sich Selbstbewusstheit und Selbstwertgefühle. Man wird sich unterschiedlicher Kompetenzen bewusst. Wille, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft zur Konfrontation beginnen sich in dieser Phase zu verwurzeln. Es stehen Sätze im Vordergrund, die mit „Ich bin, „Ich habe“, „Ich besitze“ beginnen.	In der dritten Phase beginnt die Autonomieentwicklung. Kreatives, ungebundenes Experimentieren mit Lauten und Bewegungen, die zur Aneignung des eigenen Körpers und der eigenen Stimme führen stehen im Vordergrund. Selbstbewusstheit und Selbstwertgefühle nehmen ihren Anfang. Hier ist die Quelle der Kreativität. Etwas taucht von außen oder von innen auf als Stimulus für Reaktionen und Aktionen (Spiel und Probierverhalten). Wenn zuwenig ungebundenes Spiel möglich war, führt das leicht zum phantasielosen und sturen Perfektionismus. Wenn Ziel- und Lösungsorientierung stets dominieren, ist Überforderung vorprogrammiert.
4 Kraft: Das Bedürfnis, der Rahmen und die Kompetenzen, also die Unterscheidung zwischen ICH und DU, zwischen dem MEIN und NICHT MEIN, sind geklärt. Die eigene persönliche Seite des Prozesses ist zugänglich. Nun öffnet sich der Blick auf die äußere Umgebung und dem Gegenüber: Menschen, Grenzen, Hindernisse. In Phase 4 geht es um das Bewusstsein der eigenen Kompetenzen, des aktuellen oder zu erobernden Handlungsraumes. Das Hindernis kann als Herausforderung oder als Überforderung begriffen werden. Ich stütze mich auf dich. Ich kämpfe gegen dich (Boyesen). Die eigenen Kräfte werden eingeschätzt und darauf baut sich das „Ich will“ auf.	Anale Phase - $1^{1/2}$-3 Jahre: Die Aufgabe in dieser Phase besteht darin, die Unausgewogenheit von Getrennt sein und Fusionssehnsucht auszubalancieren, wie dies ein Kind in der Trotzphase lernt. Das „Nein“ ist als Grenze und als Halt zu begreifen, ohne das Selbst und die Bezogenheit zur Umwelt aufzugeben. Die Suche nach Klarheit, Grenzen und Struktur gilt der Entwicklung des ICH. Die Selbstbehauptung gegenüber der Umwelt entwickelt sich in dieser Lebensphase.
5 Möglichkeit, Fähigkeit: Auf der Basis der durchlaufenen Phasen und dem in diesen Phasen erworbenen Bewusstsein für die eigenen Kompetenzen, Kräfte und Fähigkeiten kann in Phase 5 mit Vorstellungen und Phantasieren über die Möglichkeiten für die Verwirklichung der Bedürfnisbefriedigung gespielt werden. Sie muss noch nicht umgesetzt werden. Jeder Plan kann auf seine Auswirkungen hin durchgespielt werden. Die Energie wird gebündelt, ihr volles Potential ausgeschöpft, um zu einer befriedigenden Lösung zu finden. Sowohl reale und symbolische Bilder haben Raum.	Ödipale Phase- 4.-6. Lebensjahr: Kreatives, ungebundenes Spiel mit Phantasien und Gedanken steht im Vordergrund. Es ist ein Spiel mit den Möglichkeiten auf kognitiver Ebene, wie es in Phase drei ein Spiel mit den motorischen Möglichkeiten des Körpers war. Das Kind lebt im Raum der Phantasie, mit inneren Dialogen und kreativem Imaginieren und zugleich in seiner Realität mit gegenwärtigen, künftigen und vergangenen Inhalten.

Phase des psychoorganischen Kreises	Phase der psychosexuellen Entwicklung / Kommentare
6 Konzept, Plan / Ambivalenz: Aus den Gedankenspielen entwickelt sich ein Konzept. Phase 6 stellt den Scheitelpunkt zwischen Innen- und Außenwelt dar. Bisherige Erfahrungen werden eingebracht, mögliche Konsequenzen überdacht. Die Entscheidung, ob und wie das Ziel verwirklicht werden soll, wird gefällt. Angesichts der Trennung von innen und außen, wird an dieser Stelle oft Angst erlebt. Die Reaktion der Umwelt ist nicht in letzter Konsequenz berechenbar. Es ist der Scheitelpunkt zwischen Projekt und Realisation. Hier stellt sich die Herausforderung, auch in Anbetracht von etwaigen Ambivalenzen in Handlung zu gehen.	Das Ego ist jetzt ausgebildet, die psychosexuelle Entwicklung soweit abgeschlossen. Das Kind bzw. der Mensch entscheidet auf Basis seiner Erfahrungen, ob und wie es seine Bedürfnisse und Wünsche zum Ausdruck bringt. Der Konflikt zwischen Individuation und Fusion, zwischen Dualität und Einheit kann nicht gelöst, aber transzendiert werden.
7 Ausdruck: Es entsteht ein Streben nach Verwirklichung des Projektes und dies in der Welt zu erproben. im Zentrum dieser Phase stehen Schauen, Sprechen, Handeln, das angemessene Tempo finden. Phase 7 steht für die reale Begegnung mit der Welt, die Dualität von ICH und DU. Es entsteht ein Dialog, in dem sich zeigen wird, wie das Gegenüber reagiert, wie die Umgebung sich auf den Ausdruck hin verhält. Die Form des Ausdrucks richtet sich sowohl nach der Person als auch der Art und Weise, wie sie die Umwelt einschätzt, damit das Risiko einer Zurückweisung möglichst gering gehalten wird. Eine gegründete Selbstsicherheit schützt hier davor, sich emotional zu sehr von den Reaktionen der Außenwelt abhängig zu machen.	Betrifft alle Entwicklungsphasen: Wird der Ausdruck (Entladung) gestoppt oder negativ sanktioniert, kann sich der Zyklus nicht vollenden (Reflux). Wenn dies zu häufig geschieht, verdrängt ein Kind seine primären Bedürfnisse und deren Ausdruck.
8 Gefühl: Punkt 8 birgt viel Verletzlichkeit. Es geht hier um das Zulassen der Gefühle, die aus dem Dialog, der Folge des Ausdrucks resultieren. Sowohl das Zulassen von Glücksgefühlen, Zufriedenheit und Erfolg als auch das Annehmen von Zurückweisung, Misserfolg und Enttäuschung braucht die Präsenz der Person für sich selbst. Nur die aktive Bereitschaft, die Reaktionen der Umwelt zu fühlen, ermöglicht eine wirkliche Integration des Projektes. Damit können die Ergebnisse zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit genutzt werden. Die Echtheit und der Mut, die zum Ausdruck und Handeln geführt haben, verdienen Würdigung. Die Fähigkeit, auch negative Reaktionen verkraften zu können, kann zur kraftvollen Ressource werden. . Wenn die Person über ausreichende Standfestigkeit verfügt und über Halt und Sicherheit in anderen Lebensbezügen, hat sie bei negativer Resonanz der Umwelt die Wahl, sich dennoch offen zu verhalten oder aber sich schützend zu verschließen. Eine positive Resonanz der Umwelt wird ein echtes	Betrifft alle Entwicklungsphasen: Eine stabil entwickelte Persönlichkeit wird eine positive Resonanz der Welt mit Freude integrieren. Einer negativen Reaktion wird sie mit echten Gefühlen begegnen, mit Trauer oder Wut beispielsweise, die ohne Scham oder Selbstmitleid ausgedrückt werden können.

Phase des psychoorganischen Kreises	Phase der psychosexuellen Entwicklung / Kommentare
Gefühl von Freude, Friede und Stolz hinterlassen, beispielsweise eine körperliche Empfindung von Weite, Schmelzen, Fließen oder eine ähnlich angenehme Empfindung.	
9 Orgonomie / Integriert sein: In Phase 9 wendet sich der Fokus wieder dem Selbst zu. Im besten Fall fühlt sich die Person zufrieden oder eins „mit sich und der Welt“. Sie erreicht einen Zustand, der für das abgeschlossene Projekt weder weitere Fragen aufwirft noch Handlungsbedarf fordert. Zum Ende des Zyklus verfügt die Person über ein unabhängiges Wohlbefinden, das mehr oder weniger lange währt. – bis der nächste Zyklus seinen Anfang nimmt. In Ausnahmefällen wird dieser Zustand als exstatisch erlebt. Immer aber ist es ein Zustand der Freude, der Harmonie, einer Berührung mit dem Lebenssinn.	Betrifft alle Entwicklungsphasen: Phasen der Integriertheit und des Gefühls von Eins-Sein stärken die gesamte psychische Persönlichkeit und ihre Weiter-entwicklung.

5. Berufsfelder Therapie, Beratung, Training, Coaching

Allen Berufsfeldern aus Therapie, Beratung, Training und Coaching ist das Interesse, dem Menschen in seinem Bedürfnis nach Verbesserung des Lebensgefühls und bei der Lösung seiner Probleme zu unterstützen, gemeinsam.

Therapeutisches Feld

Je nachdem, wie hoch die emotionale und existenzielle Beeinträchtigung erlebt wird, wird sich die Person an unterschiedliche Hilfssysteme wenden.

a) Bei einer schwerwiegenden psychischen Erkrankung geht es zunächst darum, die Grundstabilität wieder herzustellen. Im Psychoorganischen Kreis entspricht dies den Phasen 1–3. Es gilt, die Bedürfnisse zu erkennen und zuzulassen, Energie zu bündeln und sich seiner Identität mit ihren Grundkompetenzen sicher zu sein. Menschen, die in diesem Bereich erkranken, bedürfen einer psychiatrisch-therapeutischen Behandlung.

b) Wenn die Person in den Feldern 1 – 3 stabil ist, kann Psychotherapie wirksam eingesetzt werden. Sie verbindet die Gesundung mit zunehmender Sicherheit im Alltag und in Beziehungen, was zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zum besseren Umgang in Beziehungen führt. Hierfür eignet sich beispielsweise eine Langzeittherapie. Im psychoorganischen Kreis entspricht dies den Phasen 1–9. Am Anfang der Therapie kann die in den Phasen 1 – 3 stehende Stabilisierung der Persönlichkeit im Vordergrund stehen. Häufiger Anlass für eine Psychotherapie außerhalb des klinischen Kontexts sind Lebenskrisen, in denen neurotische Muster verstärkt zu Problemen führen. Die Menschen fühlen sich oder sind hilfsbedürftig. Ihr Zugang zu ihren Bedürfnissen, dem Ansammeln von Energie und ihren Grundfähigkeiten (Phase 1–3) mag zuweilen verstellt sein, er ist jedoch leicht reaktivierbar.

c) Einige Menschen, die sich für eine Therapie entscheiden, könnten in der Regel ihre Probleme auch ohne therapeutische Begleitung bewältigen. Solche Therapien bewegen sich rasch aus der Krise heraus. Die Klienten sind wach, kompetent und neugierig darauf zu erfahren, welchen Anteil sie selbst an der Krise hatten und wie sie sich künftig ein krisenfreieres Leben gestalten können. Hier beginnt der Bereich, in dem der Prozess zwar noch als Therapie bezeichnet wird, sich aber längst im Rahmen einer Persönlichkeitsentwicklung bewegt. Der Klient erweitert in diesem Prozess seine emotionalen Kompetenzen. Hier wird sich der systemisch ausgebildete Therapeut derselben Sichtweisen und Methoden bedienen, die der Coach im systemischen Coaching nutzt. In diesem Fall kann der Therapeut davon ausgehen, dass innere Fähigkeiten, die in Phase 1–3 entwickelt wurden, stabil und leicht zugänglich sind. Die Arbeit mit dem Klienten kann darauf aufbauen. Der vollständige Zyklus wird während des therapeutischen Prozesses durchlaufen. Die Begleitung durch den Therapeuten ist insbesondere in den Phasen 4 bis 6 gefragt. Innerhalb des Prozesses wird sich der Therapeut darüber hinaus für die Integration der Resonanz der einzelnen Schritte (Phasen 7-9) interessieren und diese empathisch begleiten.

Berufsbezogenes Feld

e) Der Anlass für ein Coaching ist häufig eine berufliche Krise, die direkt die emotionale Befindlichkeit beeinträchtigt. Es kann das Gefühl einer existenziellen Bedrohtheit mitschwingen, beispielsweise bei Furcht um den Arbeitsplatz. Im Psychoorganischen Vokabular ausgedrückt, handelt es sich in diesem Fall um Anlässe für ein Coaching, die weitgehend durch Mikro-regulation bewältigt werden können. Hierzu zählen Stress, Burn out, Werte-Sinn-Reflexion, Selbstmanagement, Visionen, innere Rollenkonflikte, Beziehungskonflikte oder Entscheidungs-konflikte. Es geht um die Erweiterung der emotionalen Kompetenz der Persönlichkeit im beruflichen Kontext. Hier können dem Coachee psychologische Kenntnisse des Coachs um emotionale Prozesse und psychologische Zusammenhänge tief greifende Veränderungen ermöglichen.

Andere Anlässe für ein Coaching können berufs- oder spartenspezifische Kenntnisse des Coachs erfordern, z.B. bei Themen wie Karriereplanung, Problemlösungen, Konfliktlösungen, der Vereinbarung von Berufs- und Privatleben, Zeitmanagement, Umgang mit Mitarbeitern und Hierarchien sowie Rollenklärung. Dies entspräche im Psychoorganischen Vokabular eher der Makroregulation, also der Regelung in und mit der Außenwelt. Die Art und Weise des Ausdrucks, also der Handlung und ihrer Auswirkung muss in geeigneter Weise auf die beruflichen Gegebenheiten ausgerichtet werden. Hier ist die Branchenkenntnis des Coaches hilfreich.

Der Coach kann in der Regel davon ausgehen, dass der Coachee in den Phasen 1-3 des Psychoorganischen Kreises grundsätzlich stabil ist. Er kann also seine Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Kontakt selbst stillen und ist mit seiner Identität verbunden. Bei einer Instabilität in diesem Bereich wird der seriöse Coach den Coachee auf die Grenzen und Möglichkeiten der gemeinsamen Arbeit hinweisen und mit ihm klären, in welchen Themenbereichen die gemeinsame Arbeit Sinn macht und an welcher Stelle Therapie oder Beratung auf psychologischer oder psychotherapeutischer Ebene in Anspruch genommen werden sollte. Ansonsten werden während des Coaching-Prozesses sämtliche Bereiche 1-9 berührt und durchlaufen. Der Hauptfokus ist auf die Bereiche 4-6 gerichtet. Dies ähnelt dem Kreislauf im therapeutischen Prozess, wie er im Abschnitt c) beschrieben wurde.
An dieser Schnittstelle treffen die Berufsfelder aus Psychologie und Coaching aufeinander und verschmelzen möglicherweise. Es bedarf der Fähigkeit des Coachs, seine Kompetenzen und fachlichen Grenzen zu kennen und im Sinne des Coachees das Coaching zu gestalten und/oder den Coachee an einen Coach weiterzuvermitteln, der über die dem Anliegen entsprechenden Kompetenzen verfügt.

d) Auch in einer beruflichen Weiterbildung oder einem Training können die Phasen 4-6 des Psychoorganischen Kreises relativ klar abgegrenzt genutzt werden. Der Teilnehmer will eine Kompetenz erlangen (Phase 4). Er erweitert mit dem Trainer seine Fähigkeiten und Möglichkeiten (Phase 5) und wird diese in sein Handlungskonzept einbauen (Phase 6). Die übrigen Phasen durchschreitet er ohne den Trainer.

e) Ein Coach aus dem Berufsfeld der Organisationsberatung [Wikipedia 02] beschäftigt sich hauptsächlich mit Bereich 1-6, wobei er die Kompetenz mitbringt, die Organisation mit deren Bedürfnissen, Kompetenzen und Zielen zu betrachten. Er analysiert mit dem Coachee die betriebliche Situation, bringt Fakten und Informationen ein, um konstruktive Veränderungen in Gang zu setzen. Ob er in den Bereichen 7-9 die Begleitung fortsetzt, werden die Beteiligten bestimmen.

f) Ein Coach mit unternehmensberaterischem Hintergrund [Wikipedia 03] kann den Coachee mit seiner Feldkompetenz im Bereich Management, Kundenmanagement, Personalfragen, branchenspezifischen Fragen unterstützen und das Unternehmen bzw. den Coachee als dessen Vertreter möglicherweise lange Jahre begleiten. Dabei können mehrere vollständige Zyklen durchlaufen werden.

Tabelle 2: Berufsfelder und deren Arbeitsschwerpunkte innerhalb der Phasen des Psychoorganischen Kreises

Berufsfeld	**Phase**
Psychiatrische Behandlung	**1-3** 4-6 7-9
Psychotherapeutische Behandlung	**1-3 4-6** 7-9
Persönlichkeitsentwicklung	**1-3 4-6 7-9**
Coaching	1-3 **4-6** 7-9
Training	**4-6**
Organisationsberatung	**1-3 4-6** 7-9
Unternehmensberatung	1-3 **4-6 7-9**

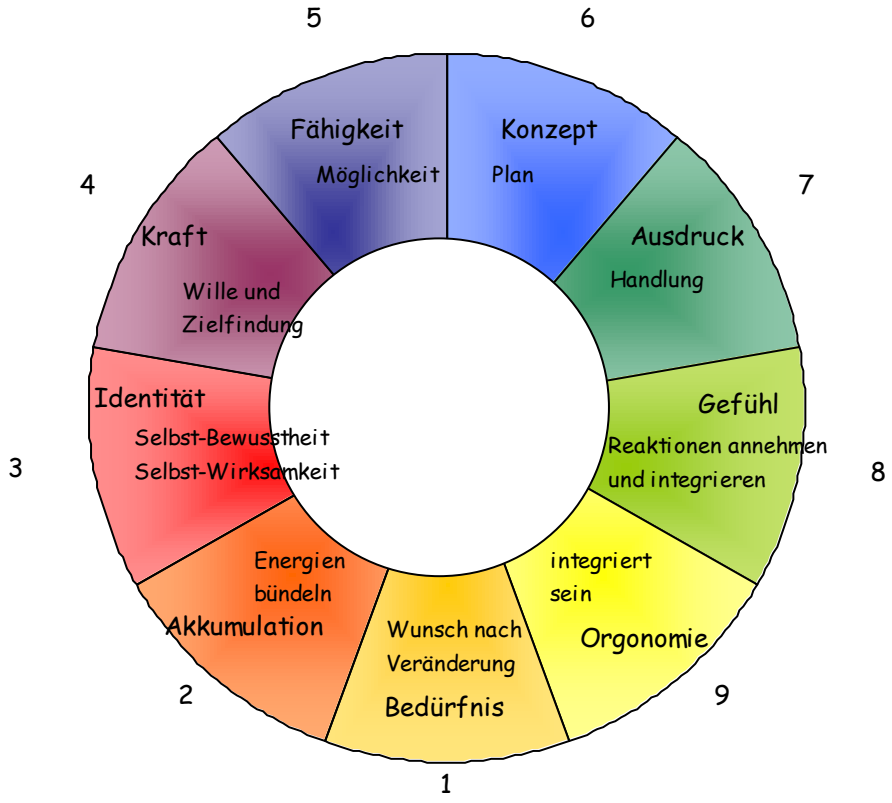


Abbildung 4: Die neun Phasen des Psychoorganischen Kreises

6. Gegenüberstellung: Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen des Coachingprozesses und der therapeutischen Arbeit

6.1. Setting

Der zeitliche Rahmen eines Coaching-Prozesses kann sehr unterschiedlich sein. Er wird entsprechend der Themenstellung und den äußeren Umständen angepasst. Für die einzelne Sitzung sind in der Regel 1,5 bis 3 Zeitstunden vorgesehen. Zwischen den Sitzungen sind größere Zeitabstände üblich. Sie belaufen sich zwischen zwei und vier Wochen. Der gesamte Zeitraum des Prozesses liegt zwischen einem halben und einem Jahr.

Eine Systemische Kurzzeittherapie wird in der Regel zwischen 5 und 20 Sitzungen mit je einer Zeitstunde beinhalten. Für gesunde Menschen, die zur Krisenbewältigung oder Lösung eines Problems einen klassisch orientierten oder einen Körperpsychotherapeuten konsultieren, passt dieser Rahmen ebenfalls gut. Die Zeitabstände zwischen den Sitzungen sind ähnlich wie beim Coaching-Prozess.

Für einen klassischen therapeutischen Prozess mit Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie stehen je nach Verfahren zwischen 25 und mehr als 100 Sitzungen von 45 bis 60 min zur Verfügung. Auch für eine Körperpsychotherapie wird eine Zeit von ein bis drei Jahren mit anfangs wöchentlichen Sitzungen veranschlagt.

In der von mir als Heilpraktikerin Psychotherapie geführten Praxis habe ich es zu etwa 75 % mit Personen zu tun, die sich in einem Prozess der Persönlichkeitsentwicklung begleiten lassen. Meist ist der Anlass für einen solchen Prozess eine persönliche Krise oder ein Konflikt mit depressiven oder panischen körperlich-seelisch-geistigen Symptomatiken, die nicht chronifiziert sind. Der Großteil der Klienten trägt die Kosten für die Sitzungen selbst, ist im Berufsleben integriert, verfügt über ein mehr oder minder funktionsfähiges soziales Netz und ist trotz der Symptome körperlich und seelisch weitgehend gesund. Ein weiterer Teil dieser Klientengruppe sind Personen, die ihren Lebensprozess bewusst reflektieren und ihre persönlichen Fähigkeiten verbessern wollen.

Einen Prozess, der von gemeinsamer Arbeit zur Lösung und Weiterentwicklung einer Thematik dient, mit der Bezeichnung Therapie zu versehen, fällt mir schwer. Therapeutische Behandlung bedarf eines Patienten und eines Krankseins. Die Begriffskultur „Therapie“ für einen Prozess bezieht sich hier eher auf die Methodik und den berufsständischen Kontext als auf den Prozess selbst. Da die Klienten sich jedoch wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, innerhalb weniger Sitzungen stabilisieren, empfinde ich treffender, meine Arbeit als Begleitung bei einer Persönlichkeitsentwicklung zu bezeichnen. Dies passt auch besser zu meinem Menschenbild der Ebenbürtigkeit und Ressourcenorientierung in der Therapie, wie es auch der hypno-systemischen Sichtweise entspricht. Wegen des einfacheren Verständnisses wird in in den folgenden Kapiteln weiterhin die herkömmliche Bezeichnung Therapie verwendet.

6.2. Gegenüberstellung

6.2.1. Bedürfnis / Wunsch nach Veränderung

<u>Phase 1: Kontakt, Vorgespräch, erste Sitzung</u>

Ein Stimulus, von innen oder von außen kommend, löst ein Bedürfnis aus. Ein Stimulus von innen, also ein Bedürfnis aus der Person heraus, ist beispielsweise das Streben nach mehr Zufriedenheit, Wachstum und Sättigung. Ein Stimulus von außen wird durch andere Personen oder Umstände hervorgerufen und erfordert eine innerliche Veränderung und vielleicht ein Handeln im Außen, um wieder in eine innere Ausgeglichenheit zu finden.

Das Bedürfnis von „Abhängigkeit“ zu akzeptieren, ist das Grundthema dieser Phase. Es geht um Abhängigkeit im Sinne von innerer Veränderung, von Anderen oder Anderem, damit das Bedürfnis befriedigt werden kann.

Die Person weiß von sich, dass die Befriedigung der Bedürfnisse zu Wohlbefinden führt, die Nichtbefriedigung zu Mangel, Schmerz oder Druck. Wenn die bisher zur Verfügung stehenden Lösungsmechanismen nicht mehr ausreichend als zielführend empfunden werden, sucht sich die Person einen Therapeuten oder Coach als Begleiter, von dem sie die Kompetenz erwartet, sie in ihrer Lösungsfindung zu unterstützen und zu begleiten.

Dennoch sind in dieser Phase oft Selbstabwertung, Inkompetenz- und Schamgefühle im Spiel. Das tritt im therapeutischen Kontext stärker als im Coaching auf. Misstrauen der Umwelt gegenüber und Selbstzweifel können in dieser Phase sehr stark sein. Ein Klient wird eher seine emotionalen Reaktionen, ein Coachee eher den Sachverhalt in den Vordergrund stellen.

Im Vorgespräch und der ersten Sitzung geht es in beiden Settings darum, einen vertrauensvollen Rahmen zu gestalten, der ausreichend Sicherheit bietet, den emotionalen Anteil anzuvertrauen und die Sachkompetenz zu klären.

Im Coaching-Setting ist diese Phase geprägt von der Grundhaltung des Coaches:

- Präsenz, zur Verfügung stehen, klar abgesprochener Rahmen.
- Empathie, Autentizität, Akzeptanz, Wertschätzung und Interesse.

Im Therapie-Setting soll nonverbal beim Klienten die Botschaft ankommen:

- Du kannst und darfst zum Ausdruck bringen, was Du brauchst und möchtest.
- Du bist willkommen.
- Du hast ein Existenzrecht und bist okay.

6.2.2. Akkumulation / Bündeln der Energie

Phase 2: Anliegenklärung / Situationsbeschreibung

In der Phase der Anliegenklärung wird der Klient oder Coachee zunächst seine Situation schildern. Der empfundene emotionale Druck wird in dieser Phase häufig deutlich sichtbar in Form von Zweifel, körperlichen Symptomen, Trauer oder Wut. Der Coach oder Therapeut ist aufgefordert, diesen Emotionen angemessenen Raum zu geben. Ein Therapeut wird die Emotionalität eher fördern, herausheben und anhand der emotionalen Signale weiter arbeiten. Ein Coach wird sich auf die Fähigkeit des Coachees zur Selbstregulation verlassen. Er wird dem Klienten Zeit lassen, um dann zum sachlichen Kontext zurückzukehren.

Zeigt der Klient in dieser Phase keine emotionalen Signale, wird der Therapeut diese eher erfragen, während der Coach den Coachee in dessen Form der Kommunikation abholt und die inhaltlichen Zusammenhänge in den Vordergrund stellt.

Grundthema dieser Phase ist die zunehmende Unterscheidung von „mein“ und „nicht mein“, „jetzt“ und „nicht jetzt“. Es geht darum, was in diesem Prozess behalten und weggeben wird.

In dieser Phase wird die Energie in beiden Settings gebündelt über die Unterscheidung und Klärung dessen,

- was emotionaler und sachlicher Inhalt ist,
- was bleiben kann, wie es ist, behalten werden soll (erste Ressourcenfindung),
- was nicht in diesem Prozess bearbeitet werden muss oder soll,
- und was sich in der Person und was sich außerhalb der Person verändern soll.

Der Klient oder Coachee verschafft sich in dieser Phase etwas Distanz zu seiner Thematik. Dies eröffnet ihm einen Überblick auf seine Kompetenzen und ermöglicht den Zugriff auf diese. Er kann sein Anliegen nun mit fokussierter Aufmerksamkeit betrachten. Er klärt die Grenzen und Übergänge seines Anliegens. Die Energie für eine konstruktive Arbeit wird bereitgestellt.

6.2.3. Identität / Selbstbewusstheit

Phase 3: Anliegenformulierung

Im Coaching wird der Coach den Coachee mit Hilfe der klaren formalen Struktur des Coachingprozesses und einem definierten zeitlichen Rahmen dahin führen können, das Anliegen so zu portionieren, dass auch ein umfassendes Anliegen in mehrere Teilanliegen untergliedert und formuliert werden kann, sodass in der aktuellen Sitzung nur ein Teilanliegen zu bearbeiten ist.

Im therapeutischen Kontext können sich die Schritte der Phase 1 und 2 über mehrere Sitzungen erstrecken, vor allem wenn die emotionale Betroffenheit anfangs großen Raum einnimmt. Der Therapeut wird dennoch mit dem Klienten die Erkenntnisse der aktuellen Sitzung ergebnisorientiert zusammenfassen, um dem Klienten einen roten Faden für dessen Orientierung im Prozessgeschehen an die Hand zu geben.

Grundthema dieser Phase ist das Experimentieren mit Selbst-Bewusstheit über die eigenen Kompetenzen und die Selbst-Wirksamkeit. Dies steckt den Rahmen ab, was erreicht werden kann oder soll.

Durch die Unterscheidung und Fokussierung des Anliegens in der vorangehenden Phase 2 wird die Energie der Person ausreichen, um das Anliegen bewusst und klar formulieren zu wollen. Auf der Basis des bisherigen Geschehens, seines bisherigen Blickwinkels, Verstehens, und Handelns beginnt ein Experimentieren mit den Wünschen und Möglichkeiten, bis sich das Anliegen deutlich zeigt und in Worte gefasst werden kann.

Die konkrete Formulierung des Anliegens kann metaphorisch als Tür in einen neuen Raum betrachtet werden. Die Situation ist benannt, analysiert und zusammengefasst. Dem ursprünglichen Bedürfnis ist damit eine klare Ausrichtung gegeben.

6.2.4. Kraft / Wille

Phase 4: Ausrichtung / Zielfokussierung

Der Coach wird den Coachee in dieser Phase darin unterstützen, einen Fundus an Ideen und Materialien für dessen Problemlösung zusammenzutragen. Unterschiedliche Fragetechniken (offene Fragen, Zukunftsfragen, zirkuläre Fragen, Lösungsfragen) des Coachs eröffnen in seinem Gegenüber Räume, die es braucht, um bislang verborgene Ideen auszusprechen und neue Ideen keimen zu lassen. Aktives Zuhören und Feedback vermitteln Wertschätzung. Durch die Ergebnisoffenheit und Wertfreiheit des Coachs kann der Coachee ohne Zwang prüfen, welche seiner Ideen weitergeführt oder verworfen werden sollen. So kreiert er eine eigene Struktur für seinen Lösungskatalog. Den empathischen und interessierten Begleiter nutzt er als Resonanzboden. Dessen Paraphrasieren und Spiegeln kann ihn unterstützen, seine eigenen Ideen wahr und ernst zu nehmen. Die Prozesse dieser Phase sind denen im therapeutischen Kontext sehr ähnlich.

Das Grundthema dieser Phase ist es, das Anliegen im Hinblick auf Begegnung mit der Außenwelt zu betrachten. Die Distanz zwischen dem Ich und der Welt wird deutlich. Zugleich kann das Ziel an der – in dieser Phase nur im Gedankenexperiment existierende – Außenwelt reifen und Form finden. „Ich stütze mich auf dich, ich kämpfe gegen dich." (Boyesen) [Besson et al. 1994].

Ein klares Anliegen kann verbindend wirken, wenn es mit den Anliegen anderer Menschen einhergeht. Sobald das Anliegen aber nicht mit den Anderen oder dem Außen in Einklang ist, wird deutlich, dass der Coachee auf sich gestellt ist. Es braucht Wille, Kraft und emotionale Sicherheit, um für sich und seine Ziele einstehen zu können.

Im Coaching-Setting entspräche dies dem Clustern und Ordnen von Gedanken, z.B. mit Hilfe der Moderationswand. Ziele werden sichtbar, spürbar und definierbar. Im therapeutischen Setting kann es hier darum gehen, das eigene Verhalten zu beobachten und neue Denkweisen im Hinblick auf deren mögliche Auswirkungen zu prüfen.

6.2.5. Fähigkeit / Möglichkeit

Phase 5: Vision – Träumen - Durchspielen

Der ausgebreitete Fächer von möglichen Aspekten und Handlungsweisen ermöglicht in Phase 5 einen kreativen Prozess des Imaginierens mit gegenwärtigen, künftigen und vergangenen Inhalten.

Grundthema dieser Phase ist es, Klarheit und Sachlichkeit des formulierten Anliegens mit der Sehnsucht nach emotionaler Erfüllung des Bedürfnisses zu verbinden. Dies gelingt durch die Integration von Intuition und Phantasie im Zusammenhang mit den realen Gegebenheiten.

Im Coaching und im therapeutischen Setting stehen für diesen Prozess unterschiedliche Tools zur Verfügung. Dies sind Visionsarbeit, die Wunderfrage, Timeline, Rollenspiel, u.v.m.. Mit diesen Tools wird der Bogen der Möglichkeiten zur Zielleichreichung aufgespannt. Die in Phase 4 erarbeiteten Ideen können kreativ eingesetzt und miteinander kombiniert werden.

In der Regel ist diese Phase des Prozesses im Coaching wie auch im therapeutischen Setting von Leichtigkeit und spielerischer Atmosphäre geprägt. Die empfundene Dramatik aus ersten therapeutischen Begegnungen ist gesundem Optimismus gewichen. Die anfängliche Dringlichkeit wird den realen Möglichkeiten angepasst, ohne die eigenen Bedürfnisse und das Ziel aus den Augen zu verlieren. Im Coaching kann die Atmosphäre als wach, neugierig und handlungsbereit beschrieben werden.

6.2.6. Konzept / Plan

Phase 6: Lösungsfindung und Entscheidung

„Das realistisch zu erwartende Ergebnis wird dem Wunsch nach der Bedürfnisbefriedigung gegenüber gestellt. „Mögliche Konsequenzen werden bedacht, nachdem alle Informationen und bisher gemachten Erfahrungen ausgewertet wurden.“ [Saacke 2004].

Die Ergebnisse aus dem spielerischen Umgang mit möglichen Lösungen aus Phase 5 werden nun den realen Gegebenheiten gegenübergestellt. Der Coachee stellt sich seinen Ängsten vor den Risiken, die sein geplantes Vorgehen zur Folge haben könnte. Um die Umsetzung sicher zu stellen, werden „Wirkungen und Nebenwirkungen“ [Fischer-Epe et.al. 2007] mit Hilfe des Coachs vor der Umsetzung geprüft. So gelangt er zur Planung gangbarer Schritte.

Das Grundthema dieser Phase ist, den unlösbaren Konflikt zu akzeptieren, der zwischen Individuation und Zugehörigkeit (Einheit und Dualität) liegt. Die dabei auftretenden Ängste wahrzunehmen, Risiken abzuschätzen und dennoch die Handlung zu wagen, bedeutet einen Konflikt mit der Umwelt. Der Plan steht zur Umsetzung bereit, sobald die Risiken als kalkulierbar und tragbar empfunden werden.

Diese Phase bildet im Modell des Psychoorganischen Kreises die letzte Stufe der Aufladung. Sie drückt sich in Mobilisierung, Motivation und Energie (Flux) aus. Nun geht der Prozess mit Phase 7 in die Entladung, den Abbau und Lösen von Spannungen über.

6.2.7. Ausdruck / Handlung

Phase 7: Ausdruck, Handlung, Umsetzung

Im Coaching-Prozess wird der Kontakt zwischen Coachee und Coach im Verlauf dieser Phase möglicherweise beendet. Der Coachee setzt die Pläne in seinem Arbeitsumfeld um. Inwieweit er seinen Coach am weiteren Verlauf des Geschehens teilhaben lässt, liegt vollkommen bei ihm und dem verabredeten Setting. Er wird den Mut haben, authentisch zu seinen Plänen stehen zu können und diese in angemessener Weise den Umständen entsprechend umsetzen.

Im therapeutischen Setting ist, bedingt durch die engmaschigere Zeitstruktur und die persönlich-keitsorientierte Themenstellung, die Rückbindung und Zwischenbilanzierung des Erlebens eher gegeben. Der Therapeut wird seinen Klienten in dieser Phase darin bestärken, dass es gut und

richtig war, für die Befriedigung der Bedürfnisse sorgen zu wollen, unabhängig davon, ob das Gegenüber oder die Welt dies erfüllen kann, will oder wird.

Aus beiden Settings ist bekannt, dass es die Person in der Regel als erleichternd empfindet, zu den eigenen Ideen gestanden und sich damit gezeigt zu haben. Unabhängig von Erfolg oder Misserfolg ist schon jetzt auf einer Ebene Entspannung und Druckentlastung spürbar.

Das Grundthema in dieser Phase ist die Artikulierung und Realisierung des Geplanten und die prinzipielle innere Sicherheit und Unabhängigkeit von der Reaktion der Umwelt.

6.2.8. Gefühl / Resonanz

Phase 8: Dialog mit der Umwelt

Die aktive Umsetzung von Lösungsansätzen, sei es ein neues Verhaltensmuster oder ein messbarer und sichtbarer Schritt, löst eine Reaktion des Umfelds aus, die wiederum in der Person Resonanz auslöst. Dies ist die Phase der realen Rückkopplung mit der Welt. Ob positiv oder negativ, beiderlei muss angenommen und integriert werden.

Das Grundthema dieser Phase ist es, die aufgrund dieser Rückkopplung entstehenden eigenen Gefühle anzunehmen und Nutzen daraus zu ziehen. Das Durchlaufen der vorherigen Phasen und die daraus entwickelte innere Stabilität ermöglichen eine gewisse Gelassenheit gegenüber der Reaktion des Umfeldes.

In der Phase der Lösungsfindung, Phase 6, sind sowohl positive als auch negative Reaktionen durch die Umwelt durchdacht worden, so dass es nun möglich ist, beiderlei in dieser Phase auszuwerten und zu integrieren. Diese Integration kann zur Stabilisierung von neu entdeckten Kompetenzen weiter genutzt werden.

In dieser Phase ist der Coachingkontext typischerweise beendet. Sollte der Coach weiter am Prozess des Coachee beteiligt sein, wird er das Erlebte mit dem Coachee besprechen und auswerten. Die Haltung des Coachs ist dabei ähnlich wie im therapeutischen Setting.

Die therapeutische Aufgabe liegt darin, dem Klienten die Bewusstheit für dessen Verletzlichkeit in dieser Phase der Öffnung zu verdeutlichen und ihn zu unterstützen, mit seinen Ressourcen verbunden zu bleiben. Bei positiver Resonanz wird der Therapeut den Klienten in seiner Freude empathisch begleiten, so dass er das Schmelzen in Phase 9 annehmen und integrieren kann.

Bei negativer Resonanz der Umwelt besteht die therapeutische Unterstützung darin, dem Klienten konstruktiv zu unterstützen. Eine Entscheidung, sich zurückzuziehen und sich zu verschließen, wäre destruktiv für ihn selbst. Der Therapeut wird die Handlung an sich würdigen. Daneben wird er den Klienten auf dessen Suche nach neuen, adäquaten und Erfolg versprechenden Wegen der Selbstverwirklichung begleiten.

6.2.9. Integriert sein / Orgonomie

Phase 9: Ausgeglichenheit, Zufriedenheit

Oft gilt es, einer positiven Erfahrung wie einem Erfolg ausreichend Aufmerksamkeit zu geben, damit die persönliche Erfahrung in den Selbstwert integriert werden kann. Der Coach oder Therapeut wird angemessenen Raum für diese Empfindungen geben. Er wird die Schritte, die der Coachee gegangen ist, Wert schätzen. Der Prozess ist abgeschlossen, ein Innehalten ist angezeigt.

Auf der Alltagsebene erlebt sich die Person in dieser Phase integriert und ausgeglichen. Sie empfindet etwas wie die Ruhe nach dem Sturm, eine Pause nach einer mutigen Handlung, oder Stolz auf die eigene Entwicklung.

Im besten Fall erlebt die Person in dieser Phase eine zweite Ebene von tiefer spiritueller Verbundenheit mit sich und der Welt: „Dieser Zustand ist nicht willentlich zu erreichen. Er ist das Resultat von einem erfolgreich durchlaufenen emotional-vasomotorischen Zyklus. In dieser

Phase gibt es keine Impulse mehr, keine Bedürfnisse, keine Zweifel, keine Ängste, keine Fragen … Es ist das pure SEIN.“ [Saacke 2004].

Im Coaching könnte dies bedeuten, vor Beginn einer neuen Sequenz den Status quo zu erfragen. Es wird Resumee gezogen. Der Prozess wird bewusst abgeschlossen. Der nächste Prozess kann aus einer inneren Ruhe heraus beginnen. Das Grundthema dieser letzten Phase des Zyklus ist ein Atemschöpfen, ehe ein neuer Impuls den nächsten Zyklus in Gang setzt.

6.2.10. Fazit und Möglichkeiten zur Prozesssteuerung

Beide Prozesse, der therapeutische wie auch der Coaching-Prozess, können über die Phasen des psychoorganischen Kreises gesteuert werden. Die Struktur des Modells, gibt dem Coach oder Therapeuten die Möglichkeit, sich leicht im Prozess zu orientieren. Er erhält einen roten Faden zur Prozesssteuerung und kann dafür sorgen, dass alle Phasen zum Wohle des Klienten angemessen durchlaufen werden.

Im Coaching wie im therapeutischen Kontext können sämtliche Phasen des Zyklus durchlaufen werden. Die Schwerpunkte in den Sitzungen werden sich unter anderem danach richten, wie existenziell sich die Person durch ihr Anliegen emotional berührt fühlt, also welcher Art und wie stark die dahinter liegenden Bedürfnisse sind.

In der Terminologie des Psychoorganischen Kreises spricht man hier davon, dass die Person genug Energie empfangen und angesammelt hat, um darauf aufbauend ihre willentlichen und spirituellen Bedürfnisse stillen zu können. Bedürfnisse, die nach Ausdehnung und Wachstum der Persönlichkeit streben, stehen Defizitbedürfnissen gegenüber (Bedürfnispyramide nach Maslow [Wikipedia 01]).

Wenn es um die Sicherung körperlicher und existenzieller Bedürfnisse der Person geht, z.B. um Gesundheit oder Sicherheit des Arbeitsplatzes, werden die Phasen 1-3 zunächst mehr Raum einnehmen. Möglicherweise bedarf es hier auch therapeutischen Hintergrundwissens, um der Person gerecht zu werden.

Themen aus dem Beziehungsfeld brauchen den Aufmerksamkeitsfokus besonders in den Phasen 3 und 4. Es geht um Reflektion der Identität und die Auseinandersetzung (Phase 3) mit der Ich-Grenze und dem Gegenüber (Phase 4). Wenn hier Klärung stattgefunden hat, können die folgenden Phasen mit Leichtigkeit durchschritten werden.

Anliegen, bei denen es um soziale Wertschätzung und Erfolgsprojekte geht, werden eher in einem Coaching und weniger in einem therapeutischen Setting bearbeitet werden. Solche Prozesse bauen auf der Identität (Phase 3) auf und werden sich stark in Phasen 4-6 bewegen. Themen der Selbstverwirklichung umfassen die Auseinandersetzung mit allen Phasen und können in Coaching wie im therapeutischen Setting begleitet werden.

Insbesondere gilt es, die Aufmerksamkeit auf die Phasen 8, 9 und 1 zu lenken, da diese in unserer leistungsorientierten Gesellschaft in der Regel zu wenig Beachtung finden. Für das Akkumulieren von Selbstwert, Regeneration und Gesunderhaltung wie auch für die Befriedigung von Sinnfragen tragen sie jedoch wesentlich bei.

7. Der psychoorganische Kreis als Modell zur Reflexion und Evaluation des Coaching-Prozesses

In Kapitel 6 wurde der Psychoorganische Kreis mit idealtypischem Prozessverlauf vorgestellt. In der Praxis wird im Coachingprozess mitunter eine Phase begonnen, ehe die vorherige Phase abgeschlossen wurde. Die Notwendigkeit, in vorangegangenen Phasen nachzuarbeiten, wird sich zeigen, wenn es zum Stocken des Prozesses kommt, oder die Person in eine frühere Phase (Reflux) zurückgeworfen wird.

In der Praxis geschieht dies häufig vor und in Phase 4 (Ausrichtung und Fokussierung) und vor dem Übergang von Phase 6 zu Phase 7 (Übergang Lösungsfindung zur Handlung). Wenn der Prozess in Phase 4 stecken bleibt, kommen typischerweise Zweifel des Coachees an seinen Kompetenzen auf oder es gibt Wiederholungen der Problemtrance. Ein Stocken in Phase 6 kann sich bereits darin angekündigt haben, dass sich der Coachee nur schwer auf die Visualisierung oder andere Tools zur Lösungsfindung einlassen konnte. In Phase 6 kann es passieren, dass der Coachee plötzlich alte oder auch neue Aspekte des Anliegens einbringt und so der Transfer des bisher erarbeiteten Ergebnisses nicht sinnvoll scheint.

Es kann anhand des Modells des Psychoorganischen Kreises nachvollzogen werden, in welchen Phasen noch nicht alles für den aktuellen Lösungsprozess notwendige Potenzial gesammelt wurde. Häufige Varianten sind folgende:

Da Phase 4 die erste Konfrontation mit dem eigenen Willen ist, braucht es hier den Mut, sich mit einem Wunsch zu zeigen, den sich der Coachee vielleicht bisher selbst noch nicht erlaubte. In diesem Fall ist es sinnvoll, die Prozesse in den Phasen 1 – 3 nochmals zu festigen. Probleme mit der Zielfindung können gelöst werden durch

- nochmaliges Einschwingen in die emotionale Befindlichkeit des Coachee und die Akzeptanz und Benennung der Bedürfnisse, die aus der Themenstellung (dem Stimulus) resultieren (Phase 1).
- erneute Analyse der Situation und Strukturieren des Themas in für den Coachee überschaubare Teilprozesse (Phase 2).
- Aufgreifen einer früher erfolgreichen Problembewältigung, sowie das Unterscheiden und / oder Übertragen der damaligen Bewältigungskompetenzen (Phase 2).
- Selbst-Bewusstheit über die eigenen Bedürfnisse und Kompetenzen und sich zu erlauben, das Anliegen neu und treffender zu formulieren (Phase 3).

Ausreichend stabilisiert, wird es dem Coachee leichter fallen, sich auf die Lösungstrance in Gestalt der Wunderfrage etc. einzulassen.

Wenn beim Coachee Probleme mit der Formulierung und der Umsetzung der Pläne und Vorhaben auftauchen, kann der Coach den Prozess optimieren durch Nacharbeit in den einzelnen Phasen, insbesondere in den Phasen 3, 4, 5 und mit dem

- spielerischen Umgang mit der Selbst-Bewusstheit ohne (Phase 3) und mit Einbeziehung der realen Umstände (Phase 5).
- Herausarbeiten des Willens, des „Nein“ zur Problemerhaltung (Phase 4).
- Prüfen, ob Bedürfnisebene und Werteebene (s. Transaktionsanalyse im Sinne von gesundem Es und Über-Ich) im Konzept ausreichend integriert sind.

Falls Ausdruck oder Handlung des Coachees abgeblockt oder negativ sanktioniert wurden, braucht es die ehrliche und wertschätzende Präsenz des Coachs, um dennoch den notwendigen Abbau von Spannung und Ladung zu ermöglichen. Dies kann geschehen durch das

- Sammeln und Wertschätzen der getanen Schritte (aus Phase 6 und 7).
- Verifizieren der verbliebenen inneren und äußeren Sicherheiten (aus Phase 3).

- Finden und Planen von alternativen Wegen zur Verwirklichung der Bedürfnisse. Dies bedeutet das Beschreiten eines zweiten Zyklus zum selben Thema unter Einbeziehung der neu gemachten Erfahrung. Es handelt sich um die Vorbereitung von Phasen 1 – 6.

Damit kann die negative Erfahrung z.B. von Enttäuschung oder Zurückweisung durchlaufen werden und in einen dennoch konstruktiven Veränderungsprozess eingegliedert werden.

Teil 2: Praxisanwendung

Als Coach mit psychotherapeutischem Hintergrund beziehe ich in den Lösungsprozess Körperarbeit, Biographie und emotionale Befindlichkeit als Ressourcen im Gesprächskontext und im Prozess der Lösungsfindung mit ein.

Obwohl dies in Ausbildungskontexten von erfahrenen Coaches gelehrt wird, ergibt eine Online-Recherche nach den Begrifflichkeiten Coaching und Körper oder Emotion wenige nennenswerte Ergebnisse. Sie beschränken sich auf Literatur zur Körpersprache oder auf das Gebiet des „Life-Coachings“, das sich bei genauerer Betrachtung meist weniger mit dem strukturiert vorgehenden Lösen und Weiterentwickeln beruflicher Themen bezieht, sondern eine etwas diffuse Mischung aus Therapie, Lebensberatung und Coaching darstellt.

Im vorliegenden praxisorientierten Teil wird anhand von Falldokumentationen geprüft, inwieweit die einzelnen Phasen des psychoorganischen Kreises durchlaufen wurden. In den einzelnen Prozessen wurden Tools eingesetzt, die den Körper oder die Biografie als Ressource nutzen. Deshalb wird im Folgenden zunächst auf Möglichkeiten und Grenzen eingegangen, diese Ressourcen im Coaching einzubeziehen.

8. Die Rolle von Körper, Biografie, und Emotionalität im Coaching

8.1. Körper

Im seriösen Systemischen Coaching wird der Körper bei zahlreichen Interventionen bereits als Ressource genutzt. Dr. Gunter Schmidt [Schmidt 2001] lehrt in seinen Seminaren, den Körper im Sinne eines Organismus als Ressource zu nutzen, z.B. zur Gestaltung eines individuellen „Lösungs-Tai-Chi“ oder „Lösungstanz“ von der Problemhaltung des Körpers hin zur Lösungshaltung. Epe und Fischer-Epe beschreiben in ihrem Buch „Selbstcoaching“ [Fischer-Epe et al. 2007] unter anderem das Entwickeln eines positiven Körpergefühls als eine „generelle Anforderung, die das Leben an jeden Menschen stellt“.

Der Coach nutzt im Coaching seinen eigenen Körper für die konstruktive Gestaltung des Prozesses:

- Gestaltung des räumlichen Settings, z.B. Beschaffenheit, Position und Abstände der Sitzgelegenheiten.
- Form der Begrüßung, der Sitzhaltung, des Blickwinkels zueinander.
- Nutzung des Körperausdrucks des Coachees zur Einschätzung von dessen Befindlichkeit.
- Zur Gestaltung einer vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre (Yes-Set, Pacing)..
- Als Instrument nonverbaler Signalisierung von Empathie, Atemkongruenz, Nicken, offene Körperhaltung [Molcho 1983].
- Zur Wahrnehmung von Übertragung- und Gegenübertragungsgefühlen.

Im Verlauf des Coachingprozesses wird der Körper des Coachees genutzt:

- Zur Beschreibung von alten und neuen Musterzuständen vgl. Berninger-Schäfer [Berninger-Schäfer 2007] und Dohne [Dohne 2008]. Dohne nutzt alle Wahrnehmungskanäle in der Lösungs-Trancearbeit.
- Als Feedbackgeber für angenehme oder unangenehme Reaktionen auf die Themenstellung. Im Focusing wird die Wahrnehmung von inneren Empfindungen und deren Veränderbarkeit als Felt Sense und der Felt Shift bezeichnet [Feuerstein 2000].

- In unterschiedlichsten Interventionen wie Organisations-Aufstellungen und Rollenspielen, z. B. Arbeit mit dem inneren Team, „Auf mehreren Stühlen“ [Hansmann 2004], Time-line, etc.
- Als Medium, den Coachee aus dem aktuellen Problem-Musterzustand in die Bereitschaft zu versetzen, diesen Zustand zu verlassen und in Richtung Lösungs-Musterzustand zu gelangen. Dies zeichnet eine erfolgreiche Visualisierung oder Zielvision aus.
- Zur Entladung, Entspannung und sich zur Dissoziierung zum aktuellen Geschehen.

Im ersten Fallbeispiel werden Körper und Körperempfindung im Rollenspiel eingesetzt.

8.2. Biografie

Auch die Biografie des Coachees wird bereits von Coachs als hilfreiche Ressource genutzt. So stellt Dohne in seiner praktischen Arbeit als Coach das Organigramm dem Genogramm gegenüber [Dohne 2008]. Die berufliche Konstellation kann mit früheren Erlebnissen, die auch in der Herkunftsfamilie liegen können, abgeglichen werden. So kann der Coachee für sich aufdecken, an welcher Stelle er sich eventuell in eigenen Projektionen verstrickt. Er kann für sich neue, zieldienliche Verhaltensmuster erarbeiten.

Das Ausmaß des Einbeziehens beruflicher und privater biografischer Erlebnisse muss auf die Notwendigkeit zur Lösung des aktuellen Anlasses beschränkt bleiben. Die Abgrenzung bleibt in der Verantwortung des Coachs, wie sie von Wolfgang Schmidbauer im Artikel „Coaching in der Psychotherapie – Psychotherapie im Coaching“ [Schmidbauer 2007] beschrieben wird. Es ist Aufgabe des Coachs, den Coachee auf die Unterscheidung von therapeutischem Vorgehen und Coaching aufmerksam zu machen. Die Entscheidung zu eingehender Arbeit mit biografischen Zusammenhängen muss beim Coachee bleiben, auch wenn der Coach über das entsprechende Rüstzeug verfügt. Hierzu sei auf das zweite Fallbeispiel verwiesen.

8.3. Emotionale Befindlichkeit

Die emotionale Befindlichkeit wirkt sich unwillkürlich und direkt auf die körperliche Befindlichkeit aus, wie es im Coaching-Setting als Musterzustand [Berninger-Schäfer 2007] beschrieben wird. Körperpsychotherapie geht von dem Wissen aus, dass Gefühle Körperempfindungen auslösen bzw. hinterlassen. So kann ein Gefühl von Trauer beispielsweise das Gefühl von Schwere im Herzen, von einem Kloß im Hals, oder auch ein Gefühls-Bild von Dunkelheit auslösen. Wut oder Ärger wird eher als Druck oder Energie im Bauch, Spannung im Nacken oder in den Fäusten wahrgenommen werden. Vielen Menschen fällt der Zugang zu Körperempfindungen nur dann leicht, wenn es sich um ausreichend unangenehme Empfindungen handelt, die dann bewusst wahrgenommen werden. Die ununterbrochene Präsenz der körperlichen Befindlichkeit dringt sinnvoller Weise nicht in das Alltagsbewusstsein, sie würde eine absolute Reizüberflutung bedeuten. Die Kompetenz eines willentlich gesteuerten Zugangs zur körperlichen Befindlichkeit ist allerdings eine Ressource großen Ausmaßes und kann den Coachingprozess vertiefen und bereichern, wenn sich der Coachee darauf einlässt. In allen drei Fallbeispielen gab die emotionale Befindlichkeit den Anlass für das Coaching. Wie auch in der Erickson'schen Psychotherapie wird im Coaching die Einzigartigkeit des Coachees wertgeschätzt.

Das Einbeziehen von Körper, Biografie und Emotionalität dient im Coaching dazu, dem Coachee seine Eigenheiten und Erfahrungen als Ressource zugänglich zu machen und ihm damit weitere Möglichkeiten für seine Lösungsfindung anzubieten. Die Grenzen des Arbeitsauftrags müssen dabei vom Coach gut im Auge behalten werden, damit die Zielorientiertheit erhalten bleibt. Auf Signale des Coachees, dass die Einbeziehung persönlicher Informationen als zu intim empfunden wird, muss sorgsam geachtet und eingegangen werden.

9. Der Psychoorganische Kreis im Verlauf eines Coachingprozesses

In diesem Kapitel wird anhand von zwei Falldokumentationen überprüft, inwieweit der Psycho-organische Kreis im Coachingprozess einer Einzelcoaching-Sitzung anwendbar ist. In einer dritten Falldokumentation wird ein Coaching-Zyklus von sieben Sitzungen vorgestellt. Der Verlauf des gesamten Prozesses wird auf Übereinstimmung mit dem Psychoorganischen Kreis untersucht.
Bei den Falldokumentationen handelt es sich um Protokolle von Coaching-Sitzungen, die als Interventionsmethode genutzt werden [Brandl 2008] und in dieser Form dem Coachee nach jeder Coaching-Sitzung zugesandt werden. Darum finden sich in den Protokollen auch Begrifflichkeiten und Sprachbilder, die von den Coachees eingebracht wurden und Außenstehenden evtl. nicht direkt verständlich erscheinen.

9.1. Fall 1 „Die Angst vor Neuem“

Frau Z. suchte mich zunächst in meiner Funktion als Heilpraktikerin Psychotherapie auf und nahm einige körperpsychotherapeutische Sitzungen. Als sie sich psychisch stabilisiert hatte, stand an, sich mit ihrer beruflichen Situation auseinandersetzen. So nahm sie im Rahmen eines psychotherapeutischen Settings eine Coaching-Sitzung zu diesem Thema in Anspruch.
Aus der vorhergehenden körperpsychotherapeutischen Arbeit war Frau Z. bereits vertraut damit, ihren Körper als Feedbackgeber zu nutzen, was in dieser Sitzung besonders hilfreich war.

9.1.1. Falldokumentation:

Kunde: Frau Z **Protokoll:** Termin 01 **Datum:** xx.xx.09

Situationsbeschreibung:

Frau Z. arbeitet seit 31 Jahren als Bankangestellte in derselben Filiale. In den vergangenen Jahren hat sie zunehmend Angst vor Neuem verspürt, bis sie vor einigen Wochen mit depressiven Symptomen erkrankte. Besonders beängstigend erlebte sie einen Vormittag in der Bank, an dem sie „nicht bei sich“ war und fehlerhaft gearbeitet hatte.

Die regelmäßig jährlich anstehende Urlaubsvertretung für die Filialleiterin, die immer wieder ohne wirkliche Einarbeitung oder Übergabe erfolgte, schien ihr als unüberwindliche Hürde. Sie war seither einige Wochen krank geschrieben. Während ihrer psychotherapeutischen Behandlung stellte sie sich auch den persönlichen Hintergründen ihrer Krise.

Entgegen der Auffassung ihres Arztes und ihres Ehemanns hatte sie sich vor drei Wochen entschieden, sich nicht weiter krankschreiben zu lassen und für zwei Wochen in den Betrieb zurückzukehren. Im Anschluss plante sie, ihren Urlaub anzutreten. Die Rückkehr in die Bank hatte sie in der Therapie vorbereitet und schien psychisch entsprechend stabilisiert.

Für den folgenden Herbst standen in der Bank neue Projekte und Schulungen an. Frau Z. bemerkte das Auftreten ihrer Angst vor Neuem und entschied sich im Rahmen der folgenden Coachingsitzung damit auseinander setzen.

Zielsetzung des Coachings:

Auf Neue Gegebenheiten offener und neugierig zugehen können.

Inhalt:

- Bisheriges Muster:
  Frau Z. erlebt sich als ängstlich und nervös, wenn Neuerungen angekündigt werden. Es tauchen Inkompetenzgefühle auf, es nicht zu schaffen. Sie denkt von sich, sie verstehe Manches langsamer als sie es von sich selbst erwartet.
- Rollenspiel: Frau Z und das „Neue", das durch die Coach verkörpert wurde. Beide stellten sich mit großem Abstand im Raum gegenüber. Frau Z. macht sie für sich folgende Erfahrungen:
  - Wenn das Neue schnell auf sie zukommt, ohne Aussage darüber, wie es sich auf Frau Z. auswirken wird, hält sie den Atem an, spannt sich am ganzen Körper an. Sie spürt Unbehagen und Ängstlichkeit, wird starr.
  - Wenn das Neue schnell auf sie zukommt und klar ist, was mit Frau Z. passieren wird (ihr Arm wird berührt werden), mildern sich sämtliche Körperreaktionen.
  - Wenn das Neue langsamer auf Frau Z. zukommt, werden die Reaktionen noch milder.
  - Wenn Frau Z. auf das Neue zugeht, ohne sich zu überlegen was sie von / mit dem Neuen will, geht sie sehr schnell und spürt ihre Angst nicht. Sie ist dann aber mit dem Neuen in Kontakt und weiß nicht, was sie damit anfangen möchte.
  - Wenn Frau Z. sich Zeit lässt, den Entschluss zum Loslassen zu fassen, bereits aus der Ferne schaut, was sie am Neuen interessiert, neugierig macht und welche Risiken davon ausgehen, fühlt sie sich am sichersten.

  Ergebnis: Frau Z. hat nun unterschiedliche Wahlmöglichkeiten mit Neuem umzugehen und will sich künftig bewusster entscheiden, welche davon sie für sich auswählt.

- Biografischer Hintergrund:
  Hypothese Frau Z. ist als erstes Kind mit einer Wucherung im Gesicht zur Welt gekommen und musste gleich operiert werden. Diese frühe Erfahrung, dass Neues bedroht und Angst macht, könnte ihr ganzes Leben geprägt haben. Bestärkend für dieses Glaubensmuster ist das große Sicherheitsbedürfnis in der Herkunftsfamilie.

- Zurück ins Rollenspiel:
  Die Arbeit mit dem symbolischen inneren Kind, das vom inneren Erwachsenen in seiner Ängstlichkeit Verständnis, Schutz und Begleitung erfährt, macht das Zugehen auf das Neue viel einfacher. Frau Z. fühlt sich stark und kompetent.
  Sie spürt sich beweglich, mit sicherem Stand, fühlt Zuversicht und Mut. Ihr Atem fließt frei, der Brustraum fühlt sich lockerer an.

- Beruflicher Aspekt:
  Durch die langjährige routinierte Arbeit, die Teamkonstellation und die privaten gestiegenen Anforderungen hat Frau Z. ihre berufliche Entwicklung in den vergangenen Jahren schleifen lassen und dadurch das Gefühl begünstigt, dass sie den Anschluss an die Neuerungen verpasst hat. Auch wird die Kollegin mit Abitur von der Filialleiterin bevorzugt, ohne dass Frau Z. einen Grund dafür sieht.
  Sie entscheidet sich jetzt dafür, sich wieder offensiver zu interessieren und ihr Engagement im Team sichtbar zu machen.

- Körperregulation:
  Im Nachspüren empfindet Frau Z. eine angenehmes Kribbeln im Brustraum und einen freien Kopf. Damit sie auch ihren Bauch- und Beckenraum und die Beine integrieren kann, lässt sie sich etwas Zeit für die Körperregulierung. Sie stellt die Fußsohlen auf den Boden und während sie sich auf ihren Atem und die noch nicht spürbaren Körperregionen ausrichtet, kann das angenehme Gefühl sich im ganzen Körper ausbreiten.

Massnahmen:

- Frau Z. wird ihre Fragen zum anstehenden Projekt entwickeln, die Unterlagen sichten, sich vorbereiten.

- Die unterschiedliche Behandlung der Teammitglieder durch die Filialleiterin will sie beobachten und eventuell ansprechen.

Themen:

Kontakt mit dem inneren Kind halten.

Der nächste Coachingtermin: xx.xx.09

Unterschrift Coach: Unterschrift Coachee:

9.1.2. Verlauf, Ergebnisse und Körperbezug

Am Anfang der Sitzung wird als Anliegen benannt, die Angst vor Neuem zu überwinden. Zugrunde liegt das Bedürfnis nach mehr Sicherheit im Umgang mit neuen Situationen im beruflichen Kontext.

Im Verlauf der Sitzung wird mit Rollenspiel und Körperwahrnehmung die Symptomatik der Angst- und Überforderungsgefühle entdramatisiert und als Ressource für Unterschiedsbildung genutzt. Damit findet zeitgleich ein Reframing statt: die Symptome von Starre, flachem Atem etc. verlieren ihre Bedrohlichkeit und werden zur neutraleren, beobachtbaren Information. Über die Distanzierung, das humorvolle und spielerische Experimentieren mit anderen Verhaltensweisen wandeln sich die Körpersignale von flachem Atem, Unruhe in der Brust, Starre in einen ruhigeren kraftvollen Atem, eine guten Kontakt zum Körper und einen sicheren Stand.

Eine weitere Entlastung erhält Frau Z. durch die Bezugnahme auf die frühe Lebensgeschichte. Dies führte im Rahmen ihrer beruflichen Entwicklung zu einer Sinngebung für ihr bisheriges Verhalten, mit Neuerungen angstvoll umzugehen.

Am Ende der Sitzung konnte Frau Z. bereits in einen Zustand von Orgonomie (Phase 9) eintreten. Sie empfand Klarheit, angenehmes Kribbeln. Mit etwas Zeit und Aufmerksamkeit im Körper konnte Frau Z. zulassen, dass sich das angenehme Gefühl weit im Körper ausbreitete. Sie fühlte sich in ihren Kompetenzen bereichert und stabilisiert. Sie kehrte mit Zuversicht in ihr berufliches Setting zurück.

Bereits Wochen nach der Sitzung berichtete Frau Z. von der Übernahme neuer Aufgaben und anstehenden Weiterbildungen. Sie hat zu ihrem beruflichen Selbstwert zurückgefunden, genießt Anerkennung von Kollegen und Vorgesetzten und hat Freude an Neuerungen. Ihr geändertes Verhalten im Umgang mit Neuerungen bleibt auch in den folgenden Monaten stabil.

9.1.3. Psychoorganischer Kreis

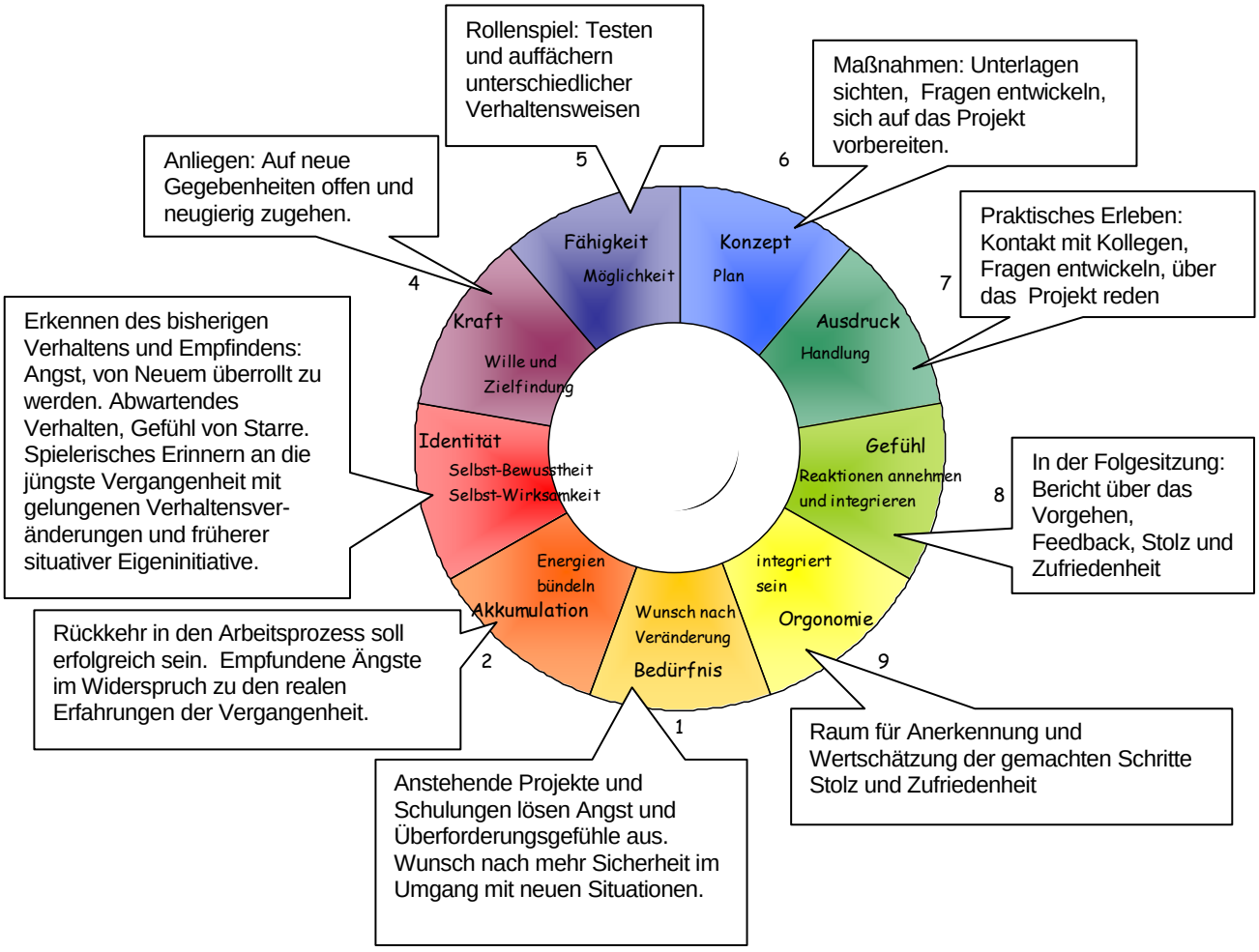


Abbildung 5: Einordnen des Prozessverlaufs von Fall 1 in die Phasen des Psychoorganischen Kreises

9.2. Fall 2 „Die Ruhelose Frau“

Frau Y fragte um ein Coaching für ein berufliches Thema an. Sie leide unter ihrer beruflichen Situation im Team und leide mittlerweile unter körperlichen Symptomen. Im Coaching wolle sie ihren Anteil am Geschehen aufdecken.
Frau Y äußerte im Verlauf der Situationsbeschreibung und Anliegenklärung, dass ein Wechsel in der Abteilungsleitung stattgefunden habe. Sie habe viel Wertschätzung für den neuen Vorgesetzten. Damit lag die Hypothese einer Rollenidentifikation mit dem Herkunftssystem nahe und ich schlug den Vergleich Genogramm – Organigramm für diese Sitzung vor.

9.2.1. Falldokumentation

Kunde: Frau Y **Protokoll:** Termin 01 **Datum:** xx.xx.08

Situationsbeschreibung:

Frau Y arbeitet bei xxxxxxxxxx im xxxxxx-Sekretariat, einem Pool bestehend aus 8 Frauen.

Sie war zwischenzeitlich in einer Außenstelle tätig, dort hat sie sich wohl gefühlt. Umso stärker trifft sie nun im Mutterhaus die Stimmung, die im Kollegium herrscht. Es scheint ihr, dass hier Lachen unerwünscht ist. Die Situation belastet sie mittlerweile so stark, dass sie unruhig schläft und ab und ein Herzstolpern wahrnimmt.

Im Großen und Ganzen ist sie optimistisch und verlässt sich darauf, während des Coaching-Prozesses oder auch später die Situation zu bewältigen.

Ihr Thema würde sie betiteln mit: „Die ruhelose Frau – Stress durch Gleichzeitigkeit und Perfektionismus"

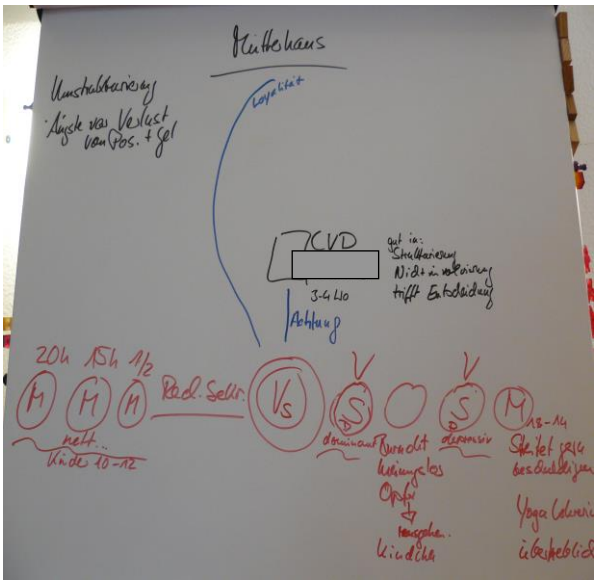
Zielsetzung des Coachings

Das Coaching soll Frau Y ermöglichen, wieder gelassener bei der Arbeit zu sein und besser zu schlafen.

Sie möchte ihre „Negativstruktur" kennen lernen und eine Parallelspur für sich entwickeln, so dass diese nach einiger Zeit – vielleicht in einem ½ Jahr eingefahren ist, und möglichst die alte Spur ablöst.

Inhalt:

- Berufliche Situation:



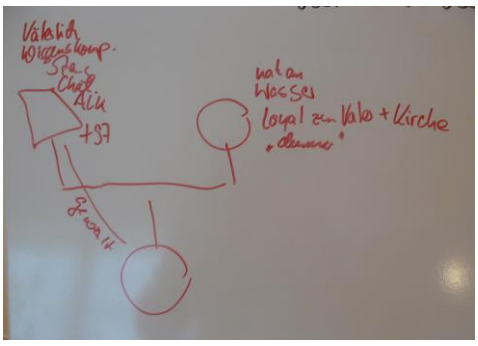
Übergeordnet findet im Betrieb eine **Umstrukturierung** statt, die im Kollegium Ängste vor Verlust von Position und/oder Geld auslösen können.

Frau Y fühlt sich selbst davon nicht besonders negativ beeinträchtigt, da sie einen finanziellen Rückschritt mit mehr freier Zeit verbindet, was ihr ein Plus an Lebensqualität gäbe.

Seit kurzem gibt es Herrn … als **Chef vom Dienst**, der dem Sekretärinnenpool vorgesetzt ist. Frau Y erlebt ihn als gut strukturierend, nicht involviert, entscheidungskompetent, und ab und an etwas cholerisch. Sie hat Achtung vor seiner Kompetenz und kommt gut mit ihm zurecht.

Als junge kinderlose Kollegin wird von Frau Y regelmäßig erwartet, die Kolleginnen zu entlasten. (Dies ist ein häufig auftretendes Problem: der Arbeitgeber hat eine Fürsorge-Verantwortung für die Mütter, die er selbst nicht einhalten kann, die Kollegen ohne Kinder haben einen Arbeitsvertrag ohne Fürsorge-Verantwortung für die Kolleginnen und damit originär dieselben Rechte und Pflichten.)

Bei näherer Betrachtung des Systems wird deutlich, dass besonders zwei Kolleginnen als besonders belastend empfunden werden. Die eine wegen ihrer Bedürftigkeit, die andere wegen ihrer Art zu beschuldigen und zu belehren.



- Familiäre Situation:

Ihren Vater beschreibt Frau Y kurz als sehr väterlich. Sie hat viel von und mit ihm gelernt, ihre Liebe zur Natur und zu Tieren hat sie mit ihm entwickelt. Er hatte ein Alkoholproblem, was ihn cholerisch reagieren lies. Ihre Bindung war jedoch stark genug, diese Situationen als vorübergehend einstufen zu können.

Ihre Mutter erlebte sie als weinerlich, durchsetzungs-

schwach. Sie passte sich an ihren Mann an, und aus Sicht von Frau Y vertrat sie sich viel zu schlecht. Ein Grund dafür kann ihre Religiosität sein.

- Parallelen:
  Die beiden Kolleginnen „drücken die alten Knöpfe":
  die bedürftige Kollegin **A** erinnert an die schwach empfundene Mutter und Frau Y gerät in die alte Spur des Unverständnisses für so viel Abhängigkeit.
  Die dominante Kollegin **B** ruft die Situation mit den Ausbrüchen ihres Vaters wach, die sie als Kind durch pures Abwarten für sich lösen konnte. Frau Y erkennt mit Leichtigkeit, dass sich B nicht wie der Vater nach dem Ausbruch positiv reguliert, und dass sie selbst sich inzwischen als Erwachsene sich sehr wohl gegen unangemessenes Verhalten abgrenzen kann und darf.

Massnahmen:

- Kollegin A: Frau Y trifft für sich eine klare Wahl, ob, wann und wie sie die Kollegin unterstützen will.
  Kollegin B: Hier wird sie beim nächsten Ausbruch klare Grenzen setzen.
- Das eigene Verhalten und das Geschehen im Kollegium unter den neuen Aspekten beobachten.

Der nächste Coachingtermin: nach Vereinbarung

Themen:

„Die ruhelose Frau – Stress durch Gleichzeitigkeit und Perfektionismus" –
Prüfen, ob das Thema mit dieser Sitzung ausreichend bearbeitet wurde.

Datum: xx.xx.08 Unterschrift Coachee: Unterschrift Coach:

9.2.2. Verlauf, Ergebnisse und Biografiebezug

Ihre berufliche Situation beschreibt Frau Y mit angemessener Sachlichkeit und Distanz. Die Diskrepanz zwischen der distanzierten Darstellung des Sachverhaltes und der übermäßigen emotionalen und körperlichen Beeinträchtigung durch die Situation legt die Frage nahe, ob Frau Y Verhaltensweisen der Kolleginnen und des Vorgesetzten aus ihrer Herkunftsfamilie kennt und in welcher anderen Situation sie die aktuellen emotionalen Reaktionen auf Andere bereits erlebt hat.

Vorgesetzter und Kolleginnen zeigten signifikante Verhaltensweisen, die das Erleben der Coachee in ihrer Kindheit prägten. Deshalb riefen diese ähnliche, „alte" Reaktionsweisen hervor. Das Aufdecken dieser Parallelen ermöglicht eine neue, freiere Sicht auf das eigene aktuelle Verhalten und Erleben.

Auf dieser Basis konnte Frau Y die Verhaltensweisen ihrer Kolleginnen klarer differenzieren und zuordnen. Sie wurde sich ihrer eigenen Rolle klarer und konnte sich selbstsicherer positionieren. Für die Zukunft steht der Coachee die Wahl frei, in welcher Weise sie sich abgrenzen möchte oder welcher ihrer Kolleginnen sie Unterstützung bietet.

Frau Y sah nach dieser Sitzung keine Notwendigkeit, direkt an diesem Thema weiter zu arbeiten. Sie gewann wertvolle Erkenntnisse über sich selbst und konnte die Ergebnisse direkt umsetzen. Wir trafen die Absprache, dass sie sich weiterem Bedarf melden würde. Offensichtlich ist ihr die Umsetzung gelungen, da sie sich bislang nicht mehr gemeldet hat.

9.2.3. Psychoorganischer Kreis

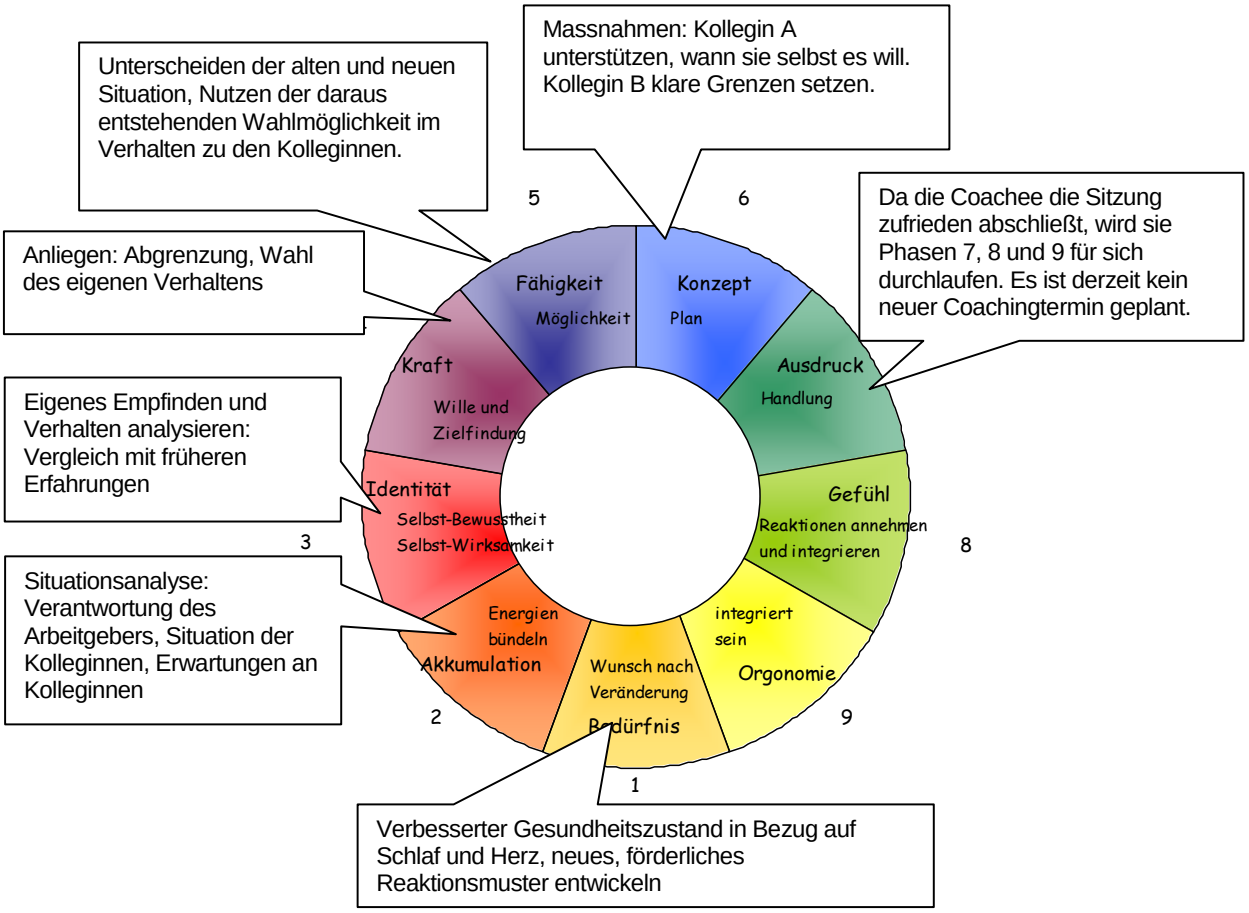


Abbildung 6: Einordnen des Prozessverlaufs von Fall 2 in die Phasen des Psychoorganischen Kreises

9.3. Fall 3 „Persönliche Zufriedenheit und berufliches Selbstverständnis“

Die dritte Falldokumentation beschreibt einen Coaching-Prozess mit sieben Sitzungen verteilt über den Zeitraum von neun Monaten.

Frau E buchte das Coaching, um sich in ihrer Rolle als Unternehmerin selbstverständlicher zu vertreten. Sie beabsichtigte ihr unternehmerisches Konzept zu überprüfen sowie ihr berufliches und privates Leben besser auszubalancieren.

9.3.1. Falldokumentation

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **01** **Datum:** 05.10.07

Rückblick und Ausgangssituation:

- Verdienst – Aufwandsbalance stimmt nicht
- Laufende Aufträge brechen ab, Konkurrenz wird stärker (individuell und institutionell)
- Schwierigkeit, sich zu verkaufen
- Vor Ort: Anspannung, zu wenig Gründlichkeit, zu kurz => Qualitätseinbußen und unbezahlte Nacharbeit, das

- Wissen und die Lösungen tauchen nach dem Termin auf
- Innere Spannung macht körperliche Spannung
- Unzufriedenheit nimmt Energie, Energielosigkeit macht Unzufriedenheit
- Flaues Geschäft führt zu depressivem Verhalten.

Zielsetzung des Coachings:

1. größere Ruhe spüren um Dinge anzugehen
+ 2. mehr Klarheit in den Zielvorstellungen
= 3. mehr Aufträge da und eine lebendige Struktur im Alltag

quirlig statt gelähmt, wacher Forscherdrang, weniger Suchtmittelgebrauch
Hilfestellung, um in entspannte Haltung zu finden, raus aus dem Alleinsein.
Cave! Spass darf nicht verloren gehen durch das Coaching.

Inhalt:

Aktuelle Fragen:

- Wie gestaltet sich ihr Zugang zur Kreativität?
- Wie nimmt Kunde die Qualifiziertheit wahr?
- Wie kann der Kundenkontakt gehalten werden?
- Langfristige Planung mit Haus und Grund

Vor-Ort-Besuch

- Gefahren: zuviel Kontakt, 2 Mal hinfahren müssen
- Alternativen: von vorne herein 2 Termine: Analyse und Lösung
- Denkpause für Hypothesenbildung einplanen
- inneren Berater installieren für einen fiktiven Dialog
- Selbstwert: wenn Beziehung und Annerkennung gegen Leistung gesucht werden, was ist die Rolle des Geldes?

Kreisläufe:

a) Der eigene Anspruch für den Verdienst prägt die Preisgestaltung.

Wenn die Bezahlung zu niedrig wird, tritt Geiz mit dem Wissen/der Leistung auf den Plan. Dies wirkt sich auf die Qualität der Arbeit aus.

b) Preis wird niedrig angesetzt, dadurch wird die Zeit knapp bemessen

Zeit sparen führt zu Qualitätsverlust, der Anspruch sinkt, die Zufriedenheit mit der eigenen Leistung ebenfalls.

Wichtig: die Beziehungsbefriedigung und der eigene Arbeitsstil brauchen einen angemessenen Platz

Massnahmen:

- Checkliste erstellen für Hausbesuche und für Telefon
- Varianten überlegen für die Denkpausen.

Coaching-Struktur:

Mind. ½ Jahr, um anderes Vorgehen und anderes Empfinden zu integrieren, Termine nach Bedarf.

Themen:

- Erschöpfung
- Alleinsein / Kontakt
- Berufliches Standing
- Persönlicher Arbeitsstil – Aufschrieb und Erfassung

- Selbstwert

Der nächste Coachingtermin: 21.11.07

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 10.10.07

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **02** **Datum:** 20.11.07

Rückblick:

Die erste Sitzung hat Impulse gesetzt und FE ist in der Zwischenzeit mit guter Resonanz sehr aktiv gewesen:

- 12 Haus- und Grundvereine angeschrieben
- Checkliste erstellt für vor-Ort-Termine
- Unterstützung mit einfachen Mitteln: Linierte Protokollvordrucke, guter Stift
- Grundanspannung erkannt und in den Fokus gerückt – sie ist auf dem Weg mit sich gelassener umzugehen
- Veränderung des Blickwinkels auf eine öffentliche Bestellung und Vereidigung
- Lehrgänge in Karlsruhe finden statt, und dazu mit sehr gutem Feedback

Die Gestaltung/Organisation der vor-Ort-Termine ist auf einem guten Weg.

Schwierig war für sie eine Situation, in der sie eine ihr bekannte Frau bei einer Veranstaltung nicht wahrgenommen hat.

Zielsetzung der Sitzung

Woher kommt die unterschiedliche Bewertung von Geben und Nehmen?

Inhalt:

Frau E. hat bei ihrer Arbeit einen hohen Anspruch an sich und das Gefühl, sie bringe nicht genug.

Mögliche Gründe: Problem/Ursache sind nicht eindeutig benennbar. (was eigentlich die Regel und normal ist)

Sie wirft sich fehlende praktische Erfahrung vor.

Beispiel:

a) Ingenieur mit Eigentümergemeinschaft: Schadensaufnahme verlängert sich über Gesprächsbedarf des Kunden

sie findet, ihre Leistung zu gering für den Zeitaufwand, da sie während des Gesprächs „gefaulenzt" hat.

Was ist Leistung?

Frau E. misst die Leistung am Ergebnis. Es scheint eine innere Verwirrung darüber zugeben: der Kopf misst den Arbeitsaufwand, der Bauch lediglich das Ergebnis.
Das führt zu Emotionaler Rechnungsgestaltung und Eigen-Dumping ihrer ohnehin soft kalkulierten Preise.

Was ist der Auftrag?

Auftrag lautet, die Ursachen herauszufinden und zu benennen, daraus Empfehlungen zu entwickeln zur Behebung.

Aktuell empfindet sie jeden vor-Ort-Termin wie eine Prüfung. In ihr tut „etwas" so, als ob kein Zugriff auf ihr Wissen da sei.
Dabei hat sie die Prüfungen zu diesem Beruf gut bestanden, die Inhalte liegen ihr, und sie kann aus ihrer reichhaltigen und guten Erfahrung als Referentin schöpfen.
Vision:

Wenn sich alles verändert hat, dann …

- wacht sie morgens auf und freut sich auf Herausforderungen
- ist ganz wach, locker, leicht, freudig
- schaut sich ihre Stichpunkte vom Vorabend an. Dabei sitzt sich ruhig und mit entspanntem Atem und unauffälligem Nacken am Schreibtisch und bereitet sich konzentriert vor.
- Die Begrüßung ihrer Kunden ist spontan
- Innerlich ist eine ruhige, sachliche und konzentrierte Atmosphäre und sie erstellt leicht ein übersichtliches Protokoll
- Die Rechnung schreibt sie mit Freude, den Menschen geholfen zu haben und dass das Geld der Kunden sich lohnt.

Maßnahmen / Aktivitäten

Nicht „alleine" zum Termin gehen, sondern bewusst die innere Kompetenz, ihr Diplom, ihre Neugier, ihre Konzentrationsfähigkeit mitnehmen. Die Kontaktfähigkeit gibt der Begegnung den guten Rahmen und zieht sich während der Arbeit entspannt an den Rand des Geschehens zurück.

Der nächste Coachingtermin: 20.12.07 16.50 Uhr

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Unterschrift Coach

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **03** **Datum:** 20.12.07

Rückblick:

Frau E. hat sich mit den Themen und Ergebnissen der letzten Sitzung intensiv auseinander gesetzt:
Ziele des Ortstermins sind für sie: Kunde zufrieden stellen, die Situation erfassen, Lösungsansätze anbieten.
Das Honorar steht in Relation von geleisteter Arbeit und der entsprechenden Umsetzung der Zielsetzung. Wenn sie selbst unzufrieden mit ihrer Zielerfüllung ist, beginnt das „Selbstdumping".
Entschieden hat sie für sich, ihrem Bedürfnis und ihrer Kompetenz im sozialen und fachlichen Bereich Kontakt mit den Kunden genug Raum zu geben. Auch Extra-Leistungen müssen mal drin sein.
Grund für ihre Unzufriedenheit mit sich ist, dass sie die Messlatte zu hoch hängt und eine innere Versagensangst sie treibt. Nach dem Modell des inneren Teams gibt es in ihr den Angstlieferanten (sieht aus wie Hopps), der dann ihren Perfektionisten antreibt.
Die Angst bringt u.a. Verunsicherung, sich lächerlich fühlen, fehlende Anerkennung.
Auch ein Kollege spiegelte ihr, dass sie weniger Perfektionismus braucht und mehr in den Selbstwert gehen kann.

Zielsetzung der Sitzung

Das dahinter liegende Thema: „ beschwert sein müssen"

Inhalt:

- „Lieber einen Vortrag halten als die Verantwortung bei einem Ortstermin tragen." – was begründet diese Angst?

Beim Nachforschen tauchen Erinnerungen bis zurück in die Kindheit auf. Das Ausgegrenztsein der Eltern aus unterschiedlichen Gründen, die gegenseitige Abwertung der Eltern, Existenzangst, Schmerz um verstorbenes Kind …

Stichworte zum Vater: Behinderung, sozial unfähig, entwurzelt, ausgestoßen aus Herkunftsfamilie, Rechthaberei, an Frau E. vorbei sehen.

Stichworte zur Mutter: Angst vor Blamage, sozial fähig, zu früh arbeiten, zu kurz gekommen unter 12 Kindern,Minderwertigkeit wegen schlechter Bildung.

- Unausgesprochene Aufträge der Eltern an Frau E:

  Dir soll es besser gehen!

  Du sollst nicht anecken!

  Du sollst was darstellen!

  Mutter: Ich gewinne Geltung durch dich bei Anderen

  Vater: Stolz und vielleicht ein bisschen Neid??
- Ausgleich durch Klaus und andere spätere Erfahrungen.
  Sie erfährt achtungsvollen Umgang und Akzeptanz ihrer selbst.
- Trotzdem scheinen die alten Kräfte aus demütigenden Erfahrungen wie ein chronisches Schmerzgedächtnis zu wirken.

Trotz der Schwere der Themen fühlt sich Frau E. am Ende der Sitzung erleichtert, da ihr Zusammenhänge sichtbar wurden, die sie bislang nicht in Betracht gezogen hatte.

Bedeutend einfacher gestaltet sich der Prozess durch die frühere innere Arbeit der Aussöhnung mit ihren Eltern, so dass nun die kritische Seite beleuchtet, erforscht und transformiert werden kann.

Maßnahmen / Aktivitäten

Eine Form finden, wie sie symbolisch oder anderswie die Abwertung, Demütigung und Kritik an die Eltern zurückgeben kann, damit sie ihr Beschwertsein ablegen kann, und ihre Kompetenz und ihren Einsatz realistisch einschätzen kann.

Der nächste Coachingtermin: im Februar nach Vereinbarung

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 22.12.07

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **04** **Datum:** 07.02.08

Rückblick:

Zur letzten Sitzung: Es war hilfreich für Frau E., sich die Einflüsse und Prägungen aus ihrer Herkunftsfamilie noch einmal bewusst zu machen. Ein symbolisches Ritual in dem manche Belastungen zurückgegeben werden können, macht ihr keinen Sinn. Sie will sich direkt in den Prozess einlassen, bewusst mit den Prägungen umgehen, sie im Auge behalten. Wesentlich neben der Sozialisierung in der Familie ist ihr die Sozialisierung in der Rolle als Frau und ihre berufliche Biografie mit der spezifischen Begrenzung.

Sie hat in der Zwischenzeit ihre Preisstruktur geändert, so dass Aufwand und Honorarforderung mehr zueinander passen. Die erste Stunde kostet 100 €, die folgenden 60 €. Mit dieser Regelung geht es ihr gut und sie will sie bis zum Sommer beibehalten und nach ihrer nächsten Fortbildung überprüfen.

Frau E. ist besonders zufrieden, wie leicht und kompetent sie einen Auftrag (betreffend Risse in einer Hausfassade) bearbeitet hat. Nach Schadensaufnahme kontaktierte sie die betreffenden Handwerker und erarbeitete sich den Weg zum nötigen Know How und konnte den Kunden zufrieden stellen.

Situation:

Durch den ganzen Januar hindurch hat Frau E. ununterbrochen gearbeitet. Der Lehrgang, den sie vorbereitet und durchgeführt hat ist mit guter Resonanz gelaufen.

Große Sorge macht ihr, dass sie über die viele Arbeit in ständige Anspannung geraten ist, die sie durch „Süchteln" wie Rauchen, Lesen, Filme, Bier und wiederum Arbeiten zu kompensieren versucht. Sie sieht, dass ihre große Begeisterungsfähigkeit und Kreativität Gegenspieler der Sehnsucht nach Kontakt, aktiven Pausen, Struktur und Rhythmus ist und sucht einen Weg vor allem aus dem Rauchen und nach einer für sie angenehmeren Zeitstruktur.

Kontakt belebt sie, schürt ihre Kreativität und den Ideenreichtum, Alleinsein lähmt und schürt das Suchtverhalten. Bewegung ist eine gute Möglichkeit zur Selbstregulation, wird aber ebenfalls am liebsten im Zusammensein mit Anderen gepflegt und scheitert an Zeitplanung, Motivation und am Praktischen (kaputtes Fahrrad).

Zielsetzung der Sitzung

Neuer Umgang mit dem Rauchen

Inhalt:

Bewegung: 15-30 min aktive täglich mit gehen, inlinern oder Rad fahren

- Das Rad wird repariert
- Einkäufe zu Fuß erledigen, die Bewegungszeit sich anrechnen, „verlockbar" werden zu Umwegen durch gutes Wetter …

Rauchen mindern durch:

- Begleitung und Unterstützung über Kontakt nach außen, das Thema sichtbar machen, in Resonanz bringen
- Strichliste? - über die nicht gerauchten Zigaretten
- Den inneren Satz „ich will nicht mehr rauchen" übersetzen in „ich will gesund und schön bleiben"
- Rauchen ersetzen durch eine positive Geste im Sinne des Zieles: Gesicht / Arme streichen, massieren, …
- Zigarettenplatz ändern – neben dem Badezimmerspiegel ablegen
- Im Büro einen optischen Anker gut sichtbar positionieren – Pflanze, o.ä.

Positionierung und Ausrichtung der Arbeit:

Klar ist:	keine öffentlich vereidigte Sachverständige zu werden, sondern weiterhin freie Arbeit
	statt Schadstoff und Gesundheitsfällen die Verstärkung Richtung Bauschaden weniger Mieter, mehr Vermieter
Marketing:	überarbeiten von Logo, Homepage … sobald klar ist, wie sie sich präsentiert.
Netzwerke:	ASS und BSS
Ideen:	Mediation anbieten Handwerkerkontakte ausbauen
	Hausverwaltungen kontaktieren
	Mehrfache Verwendung von geschriebenen Artikeln
Ziel:	Faden für die Lehrgangsplanung in die Hand nehmen

Ergebnisse, erreichte Ziele:

Maßgeschneiderte Preisstruktur

Entscheidung über öffentliche Vereidigung getroffen

Schulter-Arm-Symptome behoben

Vor-Ort-Termine verlaufen in der Regel mit mehr Gelassenheit

Maßnahmen / Aktivitäten

Optiker	bis 15.2.
Zahnarzt	bis 15.2. Termin vereinbart
Fahrrad	Entscheidung fällen, wohin- und bis 29.2. repariert

Der nächste Coachingtermin: im März nach Vereinbarung

Mögliche Themen: Positionierungsfragen, Zeitmanagement: Ruhe und Struktur

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 8.2.08

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **05** **Datum:** 29.04.08

Rückblick:

Seit der letzten Sitzung ist für Frau E. das Arbeitspensum durchgängig sehr viel gewesen.

Die Impulse aus dem Geldseminar rütteln sie auf und führen dazu, dass sie viele Aspekte ihrer Konzeption in Frage stellt und überprüft.

Sie hat Schwerpunkte herausgearbeitet, ihr Equipment durch ein neues Gerät für die Raumluftmessung aufgestockt, was ihr die Möglichkeit gibt, auch im Auftrag anderer Unternehmer Messungen durchzuführen und damit ein zusätzliches Angebot in ihrem Portfolio ergibt.

Sie prüft ihr Engagement in den Verbänden „Schimmelpilz" und „Holz- und Bautenschutz".

Situation:

Momentan fühlt sich Frau E. wie mit einem „Whirlpool" im Kopf: eine Vielfalt von Ideen und Projekten sprudelt ständig in ihr und sie sehnt sich nach mehr innerer Ruhe. Zwischendurch taucht Panik auf, wie sie die unterschiedlichen Ideen verwirklichen und bewältigen kann.

Für den September hat sie einen Messeauftritt in xxxxx geplant. Zu diesem Zeitpunkt will sie einen Flyer zur Hand haben und ihre Homepage neu strukturiert und aufgebaut haben.

Das Gefühl der Überforderung führte dazu, dass sie ihr Vorhaben, mehr auf ihre Gesundheit zu achten, hintan gestellt hat. Es gelingt ihr, dafür Verständnis aufzubringen, auch wenn ihre Sorge auf Veränderung drängt.

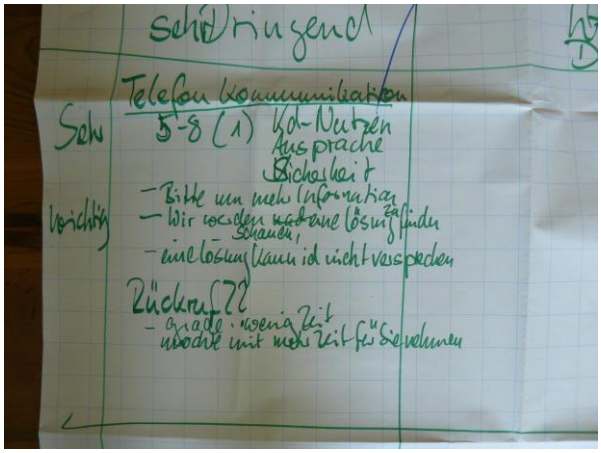
Zielsetzung der Sitzung

Strukturen schaffen im Whirlpool. Zeitmanagement.

Inhalt:

Zur Strukturierung kann eine
„dringend + wichtig Aufteilung" hilfreich sein.
Checklisten werden teilweise bereits von Frau E. genutzt.

Telefonaquise: vermitteln will Frau E.



- Kunden-Nutzen
  Ansprache/Kontakt
  Sicherheit/Vertrauen
- Unterstützend:

  Bitte um mehr Information
  Eine Lösung kann ich nicht versprechen (wie jeder andere auch!)
  Wir werden gemeinsam schauen, dass eine Lösung gefunden wird
- Rückruf – als Möglichkeit für Reflektion, gezielte Nachfrage und Vorbereitung des Besuchs:

  „bin gerade beschäftigt, möchte mir mehr Zeit und Ruhe für Sie und Ihr Problem nehmen …"

Vorlagen nur grob vorstrukturieren, und dann zum konkreten Fall Stichpunkte und Fragen vornotieren

Homepage statt direkt zu programmieren mehr Raum für Ideen zur Strukturierung lassen

Flyer hängen thematisch ganz eng an der Homepage und werden im Zusammenhang damit entwickelt

Messeauftritt für September geplant – die Zeitstruktur für die Planung fehlt derzeit noch

Soziales Umfeld Ziel ist, einmal täglich privaten oder kollegialen Kontakt zu haben.
Der professionelle Austausch ist derzeit von höherer Wichtigkeit als der private.

Gesundheitspflege wird leichter gelingen, wenn soziale Bedürfnisse befriedigt werden.

Roter Faden? - Frau E. hatte sowohl bei der Überprüfung der Planung der „vor-Ort-Termine" als auch bei der Telefonaquise von sich im Nachhinein den Eindruck zu kompliziert gedacht zu haben. Vielleicht kann sie dieses Verhalten auch bei anderen Aufgaben beobachten und dann korrigieren.

Nützlich scheint der Perspektivenwechsel auf die Kundenseite zu sein.

Ergebnisse, erreichte Ziele:

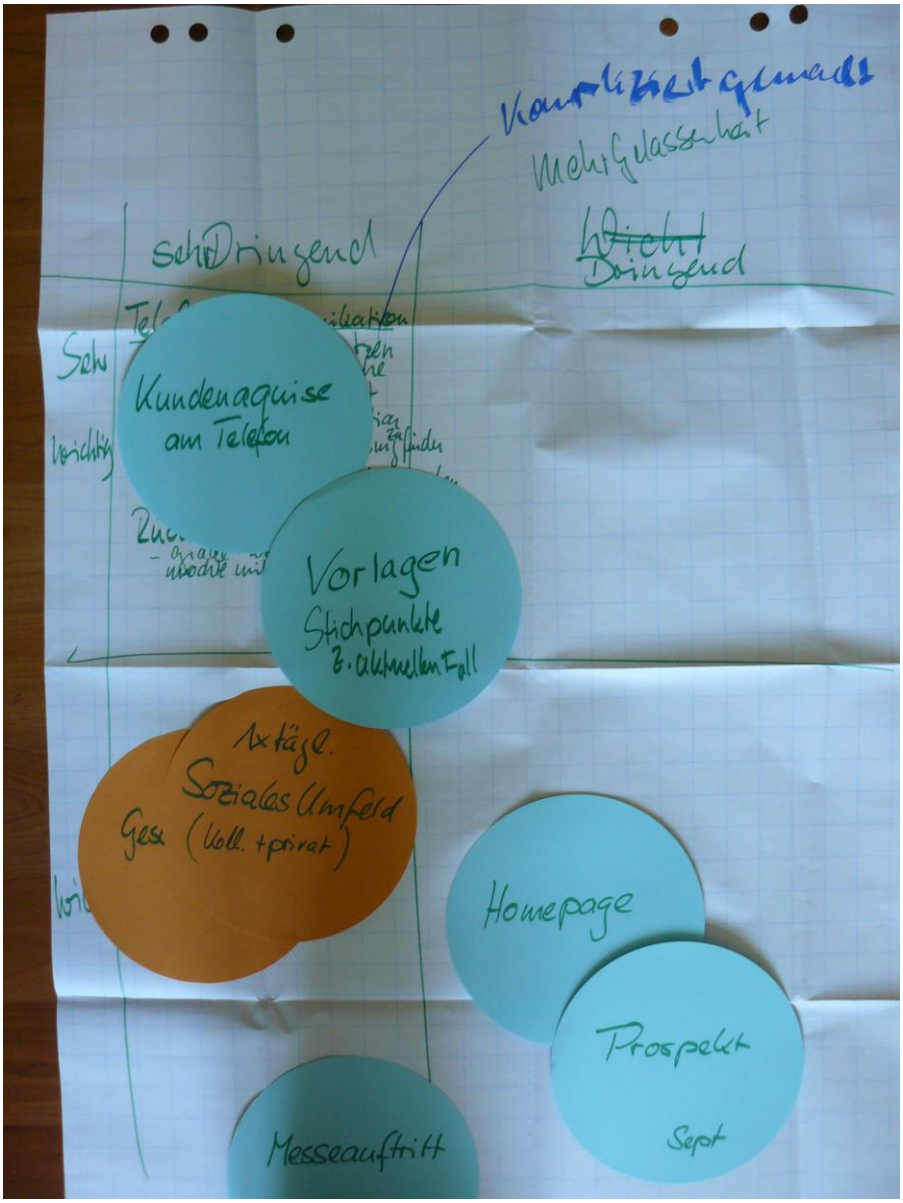
Weniger Bedrohung, mehr Ruhe im „Whirlpool"
Pausen als kreativitätsfördernde Maßnahme sehen.
Lust und Last des Whirlpools: viele Ideen machen Arbeit und lebendig

Maßnahmen / Aktivitäten

Telefonaquise ausarbeiten
Mit Gelassenheit im „Whirlpool" schwimmen. Dessen Qualitäten ausloten.

Der nächste Coachingtermin: nach Vereinbarung

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 8.2.08



Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **06** **Datum:** 19.06.08

Rückblick:

Frau E. war krank und ist heute sehr erschöpft.

Ihre Prüfung steht Anfang Juli an und sie freut sich auf eine kundenfreie Zeit ab Ende Juli.

Situation:

Tragend ist im Augenblick die körperliche Erschöpfung.

Zielsetzung der Sitzung

Erholung ist angesagt, aber wie ?

Inhalt:

Frau E. träumt davon, gezielter mit sich umgehen zu können, aktuell braucht sie Erholung, innehalten.

Am besten nichts Neues … stattdessen möchte sie die Sitzung für Entspannung nutzen und bestellt das Coaching um in eine Massage-Sitzung.

Ergebnisse, erreichte Ziele:

Entspannter Rücken …

Der nächste Coachingtermin: nach Vereinbarung

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 19.6.08

Kunde: Frau E. **Protokoll:** Termin **07** **Datum:** 17.07.08

Rückblick:

Eine anstrengende Zeit liegt hinter Frau E. Sie hat ihren Lehrgang mit der Prüfung abgeschlossen. Danach nahm sie an einem weiteren Lehrgang teil.

In ihrer Freizeit hat sie Freude am Klavierspiel, und gerade mit ihrem Klavierlehrer ein Schlüsselerlebnis gehabt: Genauso, wie sie mit ihrem Klavierspiel schnell vorprescht, macht sie es in anderen Lebensbereichen, auch im Beruflichen. Das will sie verändern.

Für ihr gesundheitliches Wohlbefinden lässt sie sich Feldenkraisbehandlungen geben und ihr wird dort deutlich, wie sehr sie innerlich Spannung („innerliches Gehetztsein") hat und sie lernt, sich auf andere Art zu führen.

Situation:

Diese Erkenntnisse wirken enorm klärend und regulierend auf sie.

Die heutige Sitzung wird den Abschluss des Coachings bilden, da der Prozess sich abgerundet hat.

Zielsetzung der Sitzung

Abschließen des Coachings.

Inhalt:

Die Themen aus dem Coaching im April sind inzwischen erledigt oder in guten Bahnen:

Alle notwendigen Prüfungen und Weiterbildungen sind gemacht. Jetzt gilt es, die Impulse und das Gelernte zu integrieren und anzuwenden. Weiteres nur aus Lust und Interesse.

Firmenkonzeption:

Die Entscheidung, keine Gerichtsgutachten zu schreiben, trägt weiterhin.
Der Bautenschutz und die Baubiologie kommen ebenfalls raus, das bringt weitere Entlastung.

Als Sachverständige für Schimmelpilz und Feuchteschäden bewegt sie sich in die berufliche Konsolidierungsphase.

Verbandsarbeit: wird künftig einen begrenzteren Rahmen einnehmen.

Telefonaquise: erledigt – läuft jetzt zufrieden stellend

Vorlagen: Visitenkarten / Briefpapier ist neu gestaltet

Homepage/Flyer ist in Entwicklung

Messeauftritt: Messestand ist da!

Soziales Umfeld: Frau E. entwickelt aus den Kontakten aus der Bürgerinitiave auch Privatkontakte.

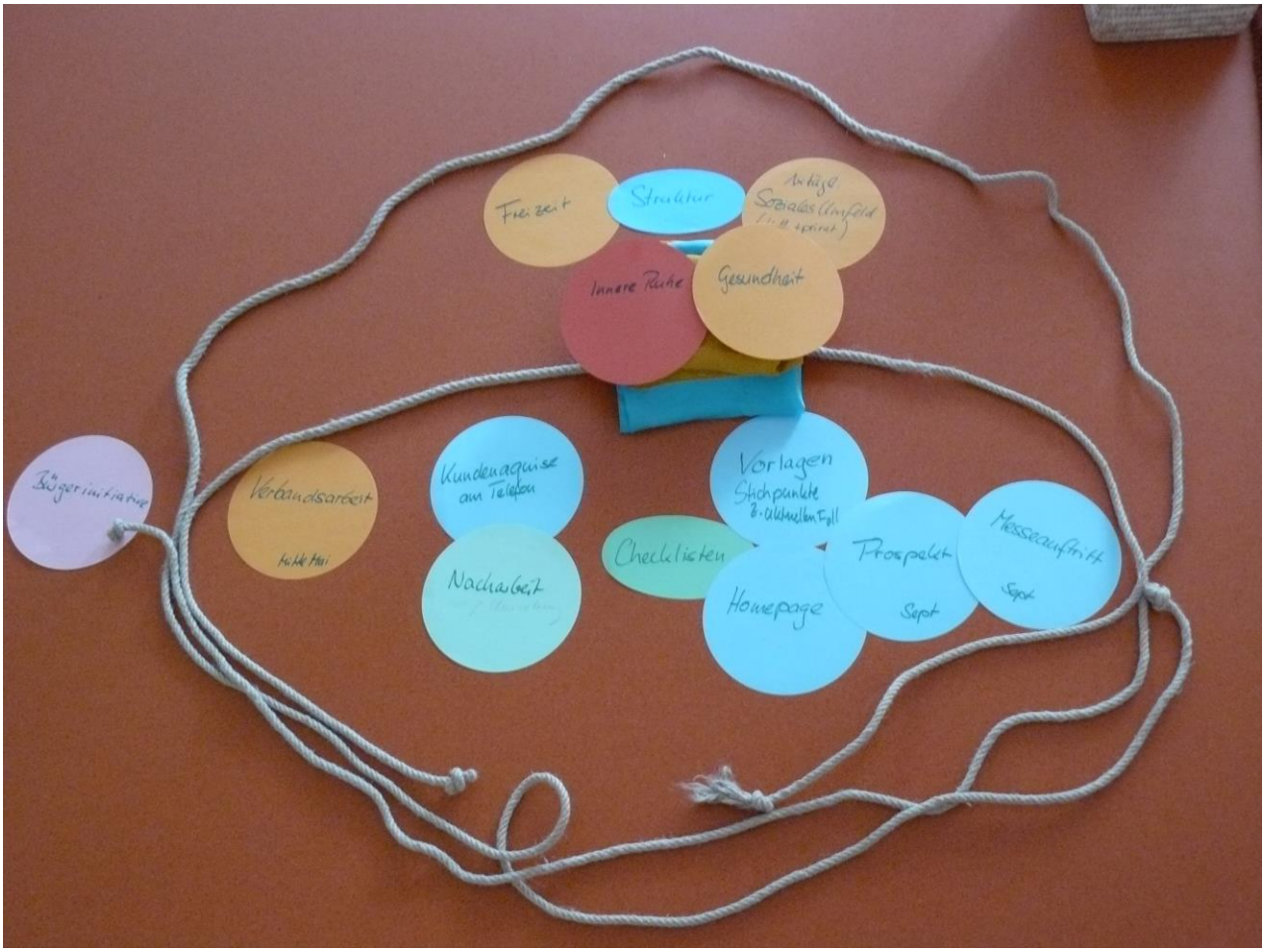
Gesundheitspflege: Weniger Rauchen wird mit mehr Gelassenheit von selbst gelingen.

Laufbandtraining als morgendlichen Fitmacher installieren.

Vision: Das nächste persönliche Ziel ist, etwas weniger zu arbeiten und dabei etwas mehr zu verdienen, die Arbeitsmenge und Arbeitszeiten mehr selbst steuern,

eine Freizeitstruktur zu entwickeln, in der ausreichend für Kontakte gesorgt ist.

Innere Ruhe und Gesundheit prägen den privaten und beruflichen Bereich.



Ergebnisse, erreichte Ziele:

Nächtliche Schlafunterbrechungen können immer *öfter ohne Zigaretten und Wein* überbrückt werden.

Die Durchführung von *Ortsterminen* gestaltet Frau E. inzwischen *nach ihren Vorstellungen*.

Alle notwendigen *Prüfungen und Weiterbildungen sind gemacht.*

Sozusagen: **Alles in trockenen Tüchern**, ich gratuliere!!!

Maßnahmen / Aktivitäten:

Umgang mit dem **Klavierspiel** nutzen als Wegweiser, wie sich das Verhalten in anderen Lebensbereichen ändern kann.

Datum, Unterschrift Kunde / Kundin Coach 21.07.07

9.3.2. Verlauf und Ergebnisse

Aus dem Erstgespräch zeigte sich, dass der Anlass für das Coaching sowohl das Bedürfnis nach verbesserter Arbeits- und Erlebensqualität im Beruf als auch nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance vorhanden war (1). Die beiden Themenstränge zogen sich durch den gesamten Coaching-Prozess.

In den Sitzungen 1, 2, und 5 standen die beruflichen Anliegen der Coachee im Fokus. In den ersten beiden Sitzungen wurden Arbeitsabläufe strukturiert analysiert, um sie verbessern zu können. Die Umsetzung solch organisatorischer Ziele gelang ihr mit großer Leichtigkeit.

Ab der zweiten Sitzung traten Fragen nach emotionalen und biografischen Ursachen mehr und mehr in den Vordergrund. In der dritten Sitzung ging es um die Würdigung und Abgrenzung zu ihrem Elternhaus, was die Ablösung von deren Werten und Vorgaben erleichterte. Das führte in der vierten Sitzung organisch zur Auseinandersetzung mit sich selbst und zum verantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit. Unter dieser Prämisse fiel es der Coachee leichter, in den beruflichen Belangen Prioritäten zu setzen.

Die fünfte Sitzung war von aktuellen Anforderungen im Betrieb geprägt, wobei die privaten Belange im Auge behalten werden. In der sechsten Sitzung erlaubte sich die Coachee, zu ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu stehen und statt des Coachings eine Massage in Anspruch zu nehmen.

In der siebten und letzten Sitzung wurde der gesamte Arbeitszyklus noch einmal beleuchtet und die Ergebnisse zusammengefasst:

- Einige berufliche Ergebnisse liegen handfest vor, es konnte z.B. die Gestaltung von Visitenkarten entschieden werden, das Verhalten im Kundenkontakt verbessert werden, Entscheidungen zur Unternehmensplanung und zur Positionierung ihrer eigenen Person getroffen werden.
- Privat konnte sich die Coachee in ihrem Umfeld über ein gemeinsames Projekt einbinden.
- Stress wird weniger über Suchtmittel kompensiert.
- Über die Anschaffung eines Instruments wird ein alter Traum verwirklicht und die Pausenstruktur untermauert.

Alles in allem haben sich berufliche und private Themenstränge sehr zufrieden stellend entwickelt. Die Coachee überschreibt das Ergebnis mit „Innere Ruhe und Gesundheit“. Der vorgesehene Zeitrahmen des Coachings von „mindestens einem halben Jahr“ konnte mit einer Dauer von neun Monaten gehalten werden.

Die Coachee konnte fast alle angebotenen Methoden und Tools während des Coaching-prozesses annehmen und nutzen. Auch das Einbeziehen der Prägungen aus der Herkunftsfamilie hat zur Differenzierung der beruflichen Situation beigetragen.

In den Einzelsitzungen konnte das Modell des psychoorganischen Kreises nachvollzogen werden. Da dies bereits in den ersten beiden Fällen dokumentiert wurde, wird hier darauf verzichtet.

Zu bemerken ist, dass es in der dritten Sitzung fast zu einem Zustand des Reflux gekommen wäre, als die Coachee eingeladen wurde, in einer Aufstellungsarbeit die Position der Eltern nachzuvollziehen. Sie empfand sich als zu sachorientiert, um sich darauf einzulassen und war mit der schweren Atmosphäre ihrer Kindheit konfrontiert, die sie nicht weiter erleben wollte. Auch dem Angebot, sich symbolisch von den Eltern zu verabschieden, konnte die Coachee für sich nichts abgewinnen, entwickelte jedoch nach der Sitzung einen eigenen Weg im Umgang mit diesem Thema. So konnte sie ihr eigenes „Nein“ zur Entwicklung eines eigenen Weges nutzen.

Die Abneigung der Coachee gegen Visualisierungs- und Aufstellungsarbeit wurde von mir ernst genommen. In den nächsten Sitzungen bot ich ihr bewusst andere Tools zur Lösungsfindung an.

Der Psychoorganische Kreis wurde im Prozessverlauf fast in der vorgesehenen Reihenfolge nach durchschritten. Ausnahme war die 6. Sitzung (Phase 6). Diese Sitzung kann dennoch als eine

erfolgreiche Musterveränderung gesehen werden, eine Bewegung heraus aus der Leistungsorientierung hin zur Selbstfürsorge.

Während der einzelnen Sitzungen wurde die 6. Phase als Konzept- und Planungsphase regelmäßig durchlaufen, auch wenn die detaillierte Planung für Organisatorisches außerhalb des Coachings durchgeführt wurde.

Ein Jahr nach Abschluss des Coachingprozesses berichtete Frau E. über ihre Zufriedenheit in privater und beruflicher Hinsicht. Privat hat sie stabile Kontakte im Ort knüpfen können, die sie auch im Berufsalltag pflegen kann. Sie musiziert gerne und sorgt besser für Entspannung und Auszeiten. Beruflich hat sich die Auftragslage verbessert. Sie fühlt sich selbstsicher im Kontakt mit Kunden vor Ort und steht zu ihrem eigenen Arbeitsstil. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Berufsverband führt sie engagiert weiter und genießt die Wertschätzung ihrer Kollegen. Das Coaching bewertet sie als erfolgreich.

9.3.3. Psychoorganischer Kreis

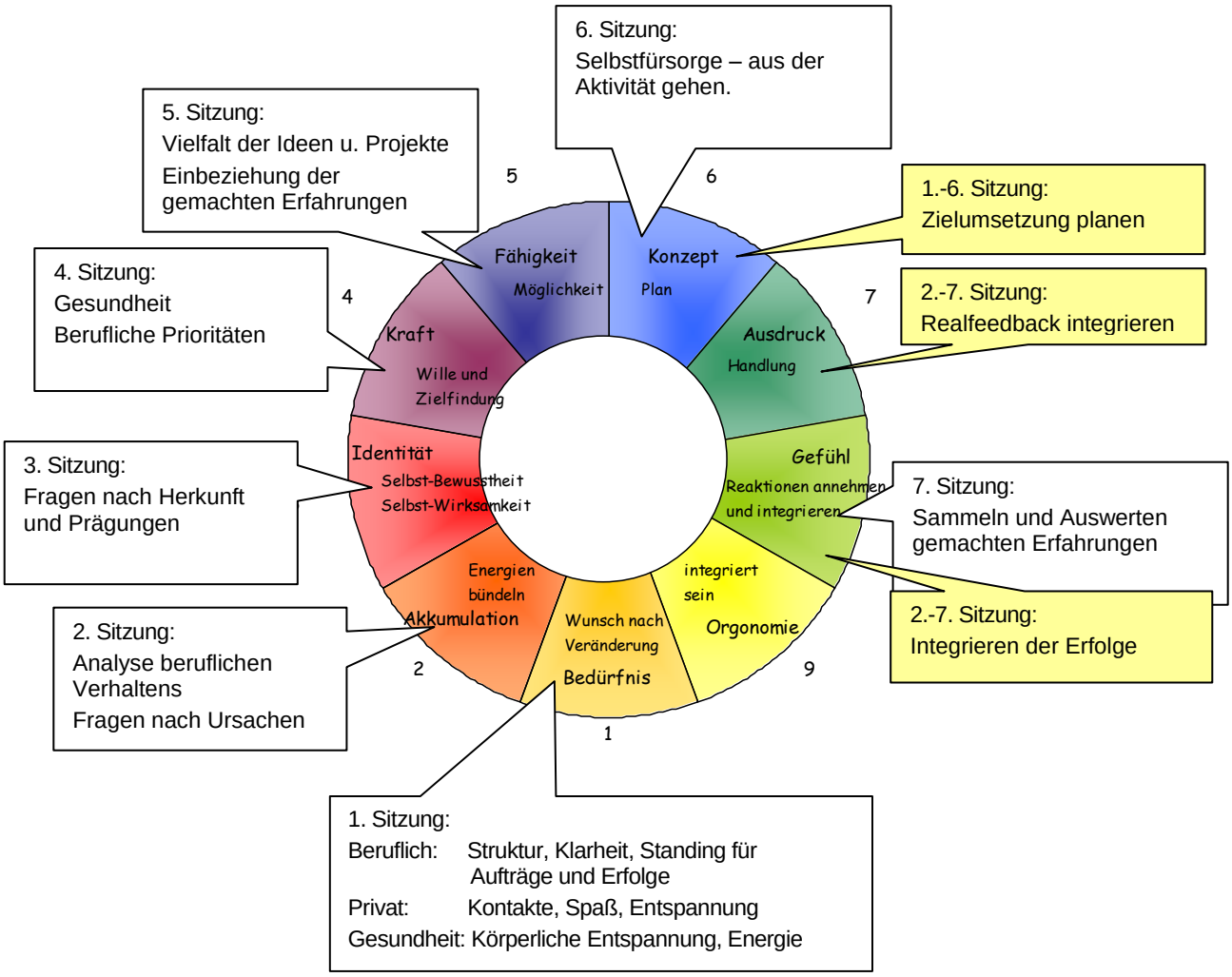


Abbildung 7: Einordnen des Prozessverlaufs von Fall 3 in die Phasen des Psychoorganischen Kreises

10. Prozessreflexion für den Coach anhand der Struktur des Coaching-Protokolls und des Psychoorganischen Kreises

Zu einem professionellen Arbeiten als Coach gehört die Prozessreflexion. Diese beinhaltet neben einer Erfolgskontrolle auch die Reflexion des Coachingverlaufs und die Überlegung, inwieweit der Coachee den bestmöglichen Zugang zu seinen Ressourcen gefunden hat.

Eine Möglichkeit, den Prozess bereits während der Coachingsitzung zu reflektieren, stellt das Führen eines Coaching-Protokolls dar. In meiner Abschlussarbeit „Das Coaching-Protokoll als Intervention“ [Brandl 2008] wird die Handhabung des Protokolls detailliert beschrieben. Es bezieht in seiner Grundstruktur bereits die Phasen des Psychoorganischen Kreises ein.

Tabelle 3: Entsprechungen der Phasen einer Coachingsitzung mit dem Psychoorganischen Kreis

Thematischer Verlauf der Coaching-Sitzung	**Phase des Psychoorganischen Kreis**	
Rückschau Eventueller Bericht über das Geschehen zwischen den Sitzungen	7 8 9	Handlung Wie wurde agiert? Gefühl Wie wurden welche Reaktionen aufgenommen? Integriert sein Welche Wertschätzung bringt sich der Coachee entgegen, was hat er integriert?
Situationsbeschreibung Akkumulation / Energien bündeln Anliegenklärung	1 2	Bedürfnis / Veränderungswunsch Beschreibung des Coachinganlasses Benennen des Anliegens.
Zielsetzung der Sitzung	3	Identität / Selbstbewusstheit und –wirksamkeit Auf dieser Basis kann das Ziel konstruktiv und einfach formuliert werden.
Inhalte des Lösungsprozesses	4 5	Wille und Zielfindung Zusammentragen von Ideen und Materialien für die Problemlösung durch Fragetechniken, Übungen, etc. Fähigkeit / Möglichkeit Der Fächer der möglichen Vorgehensweisen wird mit den Bedürfnissen und Werten in Verbindung gebracht.
Maßnahmen / Aktivitäten Meilensteine Termine / Teilziele **Aufgaben** des Coachee	6	Konzept / Plan Aus den erarbeiteten Inhalten ergeben sich konkrete Vorhaben und Handlungsschritte.

Anhand der Protokollstruktur erhält der Coach ein unmittelbares Feedback. Sollten sich Schwierigkeiten beim Einfügen von Notizen zum Prozessverlauf in diese Struktur ergeben oder es sich als schwierig erweisen, den Prozessverlauf zu beschreiben, dann kann dies ein Hinweis darauf sein, dass die Phasen des Kreises nicht ausreichend durchlaufen oder beleuchtet worden sind. Der Coach hat nun die Möglichkeit zu prüfen, ob es aktuell für die Lösungsentwicklung notwendig ist, Fragen zu den einzelnen Phasen bzw. Stichpunkten der Protokollstruktur zu stellen oder weitere Tools zur Klärung einzusetzen. Darüber hinaus bezieht das Protokoll die Phasen 7-9

mit ein, indem es in Form einer Rückschau die Zeit zwischen den Sitzungen integriert und damit den gesamten Zyklus in der Bewusstheit des Coachee hält. Dies ist für die Ressourcenwahrung und –erweiterung in sofern von großer Relevanz, als dass häufig im Berufsalltag unzureichend Raum für Integration und Nutzen von Erfahrungen und die Würdigung von Positivem bleibt.

So bietet das Coaching-Protokoll eine einfach zu handhabende Möglichkeit, der Verantwortung des Coachs für das Prozessgeschehen gerecht zu werden.

Die Tabelle 3 zeigt die Phasen einer Coachingsitzung und deren Entsprechung im Psychoorganischen Kreis.

11. Der psychoorganische Kreis als Tool für ein ganzheitliches Selbstcoaching

Paul Boyesens Modell des Psychoorganischen Kreises bildet eine Synthese aus Psychoanalyse und dem körpertherapeutischen Ansatz. Es ist ein Werkzeug zur Diagnose auf der psychodynamischen und der körperlichen Ebene. Deshalb kann das Modell auch als Tool für ein effizientes Selbstcoaching genutzt werden.

In seinem Artikel „Die innere Resonanz – das passende Coaching-Tool auswählen und erfolgreich anwenden“ schreibt Huber [Huber 2004] über die Auswahl des passenden Coaching-Tools:

„Das Tool muss zu dem Coach passen“
„Das Tool muss zu dem Klienten passen“ und
„Das Tool muss zu der Beziehung passen.“

Diese Prämissen gelten auch für den Psychoorganischen Kreis als Coaching-Tool. Wenn der Coach sicher in der Differenzierung und Steuerung durch die Phasen führt, wird er interessierte Coachees in das Modell zur Selbstanwendung einführen können. Der Coach entscheidet, ob er dem Coachee das Modell vertraut macht und inwieweit es für den Prozess sinnvoll und wichtig ist, darauf Bezug zu nehmen.

An der Wand meines Praxisraumes hängt eine Abbildung des Psychoorganischen Kreises im DIN-A0 Format. Ich nehme auf, wenn die Abbildung während der Sitzung die Aufmerksamkeit des Coachees auf sich zieht und oder er nach deren Bedeutung fragt. Dann erkläre ich kurz das Modell anhand seiner persönlichen aktuellen Situation.

11.1. Selbstcoaching durch Reflexion

In der praktischen Arbeit ist schnell spürbar, wenn ein Klient mit dem Modell des Psychoorganischen Kreises etwas anfangen kann und will. Dann wird das Modell transparent im Prozess eingesetzt und immer wieder der Bezug zwischen Geschehen und Modell hergestellt.

Manche Coachees reagieren stärker auf den psychoanalytischen und psychodynamischen Aspekt des Modells. Mit diesen Menschen lohnt es, ihre für ihr Anliegen relevant scheinenden biografischen Zusammenhänge zu eruieren und mögliche Parallelen zum aktuellen Thema aufzudecken. Damit kann Differenzierung von eigenen Verhaltens- und Glaubensmustern stattfinden und eine neue Position im beruflichen Kontext eingenommen werden (siehe Fall 2 „Die ruhelose Frau“ Kapitel 9.2).

Andere Coachees richten ihren Fokus eher auf den zyklischen Prozessverlauf. Es ist erstaunlich, mit welcher Geschwindigkeit und intuitiver Sicherheit die Menschen ihr eigenes Verhalten den Phasen des Kreises zuordnen. Das Erkennen, dass der Zyklus organisch durchlaufen wurde bzw. einzelne Phasen stocken oder übersprungen werden können, ermöglicht ihnen eine differenzierte Selbstreflexion. Sie überprüfen, ob der Zyklus mit dem konkreten Anliegen vollständig durchlaufen wurde und ergänzen bei Bedarf bewusst noch nicht durchlaufene Phasen, um deren Inhalte künftig zu nutzen.

Coachees, die den Psychoorganischen Kreis als hilfreiches Instrument für die Reflexion von Prozessen erlebt haben, wollen es auch außerhalb des Coachingkontextes für sich nutzen. Dafür wird dem Coachee von mir ein entsprechendes Arbeitsblatt zum eigenen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

11.2. Selbstcoaching durch Körperorientiertes Arbeiten: Zuordnung der Phasen des Psychoorganischen Kreises zu Körperregion und Handlungsebene

Mit dem Einüben bewusster Körperwahrnehmung können intrapersonale Wirkfaktoren vom Coachee genutzt werden. Er wird die „Top down" verlaufende Verkörperung [Wehowsky 2006] von affektmotorischen Reaktionsweisen zunehmend besser beobachten und einschätzen können und sich gegebenenfalls neu organisieren können. Zudem wird er über die Bewusstheit des eigenen Körperzustands neue Ideen und Impulse zu Veränderung und Denkweisen entwickeln, was Wehowsky als „Bottom up" verlaufende Emergenz beschreibt.

In Kapitel 8 wurde bereits darauf hingewiesen, dass in der Körperpsychotherapie von Verbindungen zwischen Psychodynamik, seelischen Prozessen und Körpersymptomatik sowie Körpersegmenten ausgegangen wird. Auf dieser Basis ordnet Boyesen die Phasen des Psychoorganischen Kreis bestimmten Körperregionen zu.

Dementsprechend können im Coachingprozess körperorientierte Tools und Übungen eingesetzt werden. Über einige dieser Tools kann der Coachee mit noch unbekannten Informationen über sich selbst, seine Bedürfnisse und sein Verhalten in Kontakt kommen (siehe Fall 1 „Die Angst vor Neuem", Kapitel 9.1).

Bestimmte Übungen können dafür genutzt werden, neue Verhaltensmuster zu bekräftigen, beispielsweise können Körperhaltungen, der körperliche Problem-Musterzustand mit der Haltung des körperlichen Lösungs-Musterzustandes zu einem individuellen „Tai Chi" verbunden werden.

Tabelle 3: Zuordnung der Phasen des Psychoorganischen Kreises zu Körperregion und Handlungsebene

	Psychoorganischer Kreis / Prozessphase	**Körperregion**	**Handlungsebene**
1	Bedürfnis Veränderungswunsch	Bauch	Spüren was gebraucht wird, das Bauchgefühl wahrnehmen
2	Akkumulation Energien bündeln	Kreuzbein	Ansammeln, dem Impuls Kraft und Richtung geben
3	Identität / Selbstwirksamkeit	Unterer Rücken	Sich der Kompetenzen bewusst sein, sich zurücklehnen in die eigenen Kompetenzen
4	Kraft Wille und Zielfindung	Oberer Rücken	Wollen, nach etwas greifen
5	Fähigkeit Möglichkeit	Nacken / Schultern	Können – der Optionen bewusst werden, sich nach allen Seiten wenden und umsehen können
6	Konzept Plan	Kopf	Entscheidungen treffen, überlegen und planen
7	Ausdruck Handlung	Gesicht / Arme / Beine	Handeln, tun sagen, handeln, Schritte gehen
8	Gefühl Reaktionen annehmen und integrieren	Brust / Herz	Fühlen, sich zu den Gefühlen hinwenden
9	Orgonomie Integriert sein	Zwerchfell	Erfüllt sein, Ruhe einkehrenlassen, genießen, atmen

Übungen, die sich zum Umgang mit z.B. Ambivalenzgefühlen, Überlastung, führen und geführt werden, Selbstwert, Abgrenzung und Durchsetzen eignen, finden sich in der Fachliteratur zur körperorientierten Psychotherapie [Röhricht 2000, Rosenberg 1993] und können dem Coachingkontext angepasst werden.

Die leibliche Erfahrung, die der Coachee über Bewegung oder Haltung macht, verankert sich in der Regel noch stärker im Bewusstsein als die bildhafte Erfahrung, die durch Erfahrungen über Focusing gemacht werden, da sie mit der Aktivität des Coachees verbunden sind und sich daher stärker im Gedächtnis verankern.

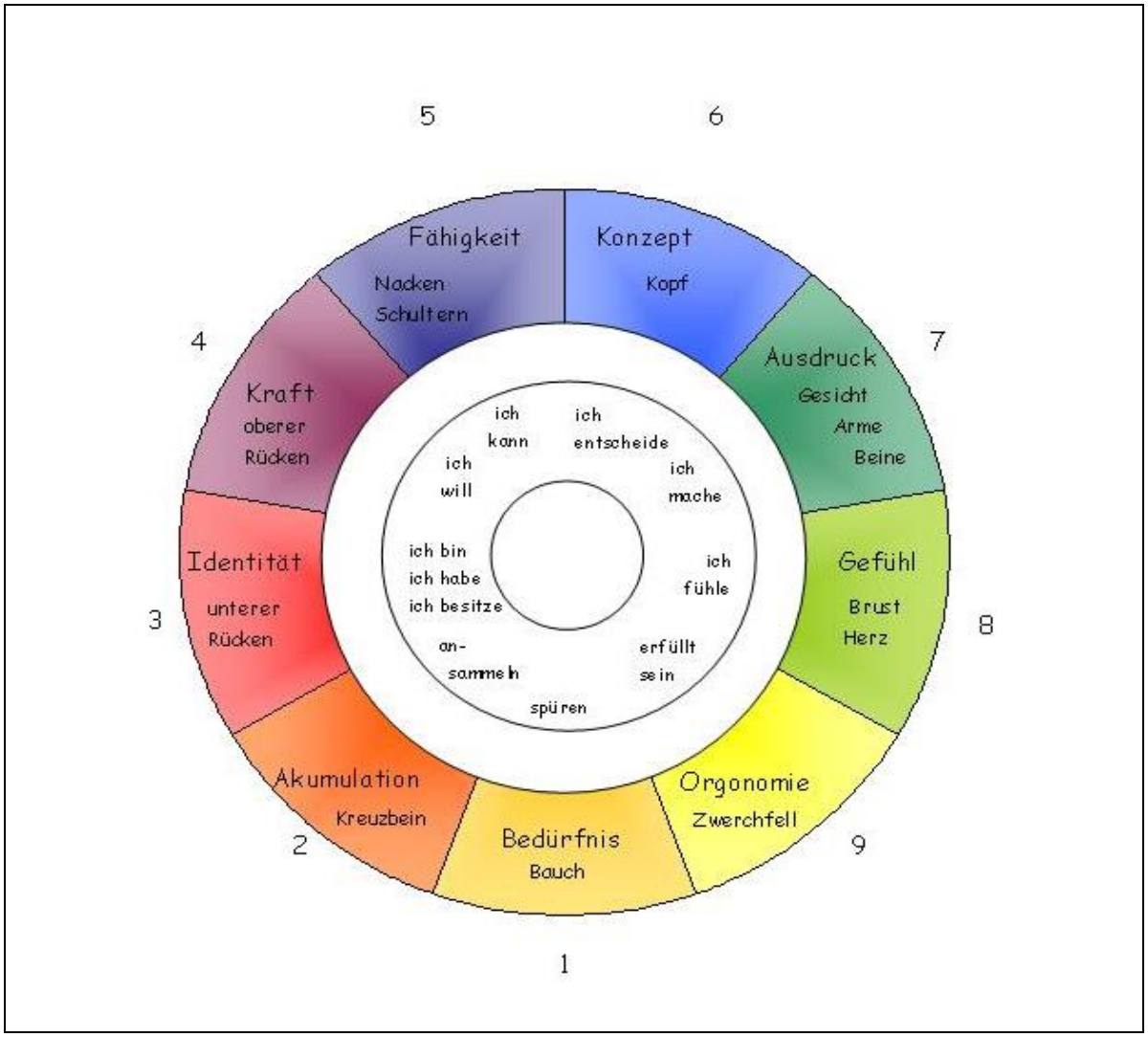


Abbildung 8: Die Phasen des Psychoorganischen Kreises und ihre Zuordnung zur Handlungsebene

Zuordnungen von Emotion, psychischen Prozessen und Körperregionen findet man neben der körperorientierten Psychotherapie auch in der Lehre der Psychosomatik, darüber hinaus auch in östlichen Konzepten wie z.B. der Chakrenlehre.

Auch in unserem herkömmlichen Sprachgebrauch finden sich Verbindungen zwischen inneren Prozessen und Körperregionen:

- „auf den Bauch hören“, „aus dem Bauch heraus“, „Bauchgefühl“
- „Rückhalt haben“, „den Rücken stärken“, „wieder Boden unter den Füßen haben“,
- „sich nach neuen Möglichkeiten umsehen“,
- „den Kopf klar kriegen“
- „etwas auf die Füße stellen“, „etwas in die Hand nehmen“,
- „Herzblut hinein geben“, die Brust wird weit oder eng, „das Herz schlägt bis zum Hals“,
- „das läuft runter wie Öl“, „eine Sache ist rund“, „eins mit mir und der Welt“.

12. Vergleich mit der modellhaften Struktur der kollegialen Coachingkonferenz

Die vielseitige Anwendungsmöglichkeit des Psychoorganischen Kreises legt nahe, auch andere modellhafte Strukturen, wie z.B. die ALPHA-Struktur in der Konflikt-Mediation von Hertel [Hertel 2009], die Teamentwicklungsuhr und des Solution-Circle [Bailer 2007], die kollegiale Coachingkonferenz [Berninger-Schäfer 2008], etc. auf Entsprechungen mit diesem Modell zu überprüfen. Dies geschieht im Folgenden in einem Vergleich des Modells des Psychoorganischen Kreises mit dem Verlauf einer kollegialen Coachingkonferenz.

12.1. Der Psychoorganische Kreis im Verlauf einer kollegialen Coachingkonferenz

Die kollegiale Coachingkonferenz wurde an der Führungsakademie des Landes Baden-Württemberg von Dr. Elke Berninger-Schäfer und Thomas Berg entwickelt. Die kollegiale Coachingkonferenz dient der kollegialen Beratung und gegenseitigen Unterstützung zu beruflichen Themen. Sie wird in einer Gruppe von sechs bis acht Fach- und Führungskräften aus unterschiedlichen Institutionen und mit vergleichbaren Funktionen durchgeführt. Sie bedient sich systemisch-lösungsorientierter Coaching-Prinzipien und folgt einem festgelegten zeitlichen Rahmen und vorgeschriebenen Verlauf, sowie einer klaren Rollenverteilung der Teilnehmenden für jeden einzelnen Coachingprozess.
Ein konkretes berufliches Anliegen wird von einem Gruppenmitglied, das in diesem Fall die Rolle des Coachee einnimmt, in die Gruppe eingebracht. Danach werden die Rollen des Interviewers, des Protokollanten, des Moderators und des Zeitnehmers verteilt. Die übrigen Teilnehmer bilden das Beraterteam. Danach folgt die kollegiale Coachingkonferenz dem vorgegebenen Ablauf.
Die Aktivität von Interviewer und Coachee wechseln mit der des Beraterteams.

- Interviewer und Coachee: Situationsanalyse
- Beraterrunde: Reflektion unterschiedlicher Perspektiven
- Interviewer und Coachee: Anliegenformulierung
- Interviewer und Coachee: Zielfindung und Ressourcenklärung
- Beraterrunde: Brainstorming zu Lösungsvorschlägen
- Interviewer und Coachee: Entscheidungsfindung

Die neun Phasen des Psychoorganischen Kreises werden im Verlauf der kollegialen Coachingkonferenz ebenso wie im Einzelcoaching durchlaufen. Insbesondere wird der Coachee in den Beraterrunden in seinem Lösungsprozesses durch die Gruppe intensiv aktiviert. In der folgenden Tabelle wird die kollegiale Coachingkonferenz den Phasen des Psychoorganischen Kreises gegenüber gestellt. Die Anleitung für die Phasen und Aktivitäten sind den Seminar-Unterlagen aus dem Grundlagenseminar [Berninger-Schäfer 2007] des Coachinglehrgangs der Führungsakademie Karlsruhe entnommen.

Tabelle 4: Entsprechungen Phasen einer kollegialen Coachingkonferenz mit dem Psychoorganischen Kreis

Phase der kollegialen Coachingkonferenz	**Aktivität**	**Entsprechende Phase des Psychoorganischen Kreises**
Anliegen:	Coachee benennt sein Anliegen Wahl des Coaches	Phase 1 - Bedürfnis: Ein Bedürfnis, die aktuelle Situation zu verändern liegt an.

Phase der kollegialen Coachingkonferenz	**Aktivität**	**Entsprechende Phase des Psychoorganischen Kreises**
Situationsanalyse:	Klärung des Ist-Zustands und des Anliegens Interviewer und Coachee: Darstellung von Sachverhalt und Anliegen Hintergrundinformationen zur Kontextklärung – Personen, Beziehungen, Wechselwirkungen Bisherige Lösungsversuche und deren Ergebnisse	Phase 2- Akkumulation: Sammeln der Daten und Fakten
Beraterrunde:	Reflektion unterschiedlicher Perspektiven Arbeitsgruppe trägt bisherige Informationen zusammen Offene Fragen thematisieren, Rückmeldungen zur Sache und Person Äußern von Assoziationen, Vermutungen zum Schlüsselthema	Phase 3 - Identität: Was ist / hat der Coachee bereits getan, genutzt? Die Gruppe verstärkt die Selbstwahrnehmung.
Anliegenformulierung:	Interviewer und Coachee:	Phase 4 - Kraft: Was will der Coachee für sich erreichen?
Zielfindung und Ressourcenklärung:	Interviewer und Coachee: Entwicklung umsetzbarer Ziele - Bewusstwerdung eigener Kompetenzen Mit dem Material aus der Beraterrunde eine Zukunftsvision erarbeiten, in konkrete Ziele formulieren, in Bezug auf Ressourcen und Stützsysteme des Coachees Bewusstmachen der eigenen Möglichkeiten als Basis für den Veränderungsprozess Fragen: Wunderfrage / Wunsch / Erkennbare Veränderungen / … sehen, hören, riechen, fühlen …	Phase 5 Möglichkeit: Welche Möglichkeiten und Ressourcen sind dem Coachee zugänglich?
Beraterrunde:	Brainstorming zu Lösungsvorschlägen Eröffnung von Möglichkeiten (hypothetische Lösungen durch alternative Sichtweisen) Sammeln von Ideen und Vorschlägen für mögliche Weiterentwicklungen des Themas Erweiterung des Handlungsrepertoires, Möglichkeiten der Problemlösung	Phase 5 - Möglichkeit: Welche Ideen, Möglichkeiten und Ressourcen sind aus dem Beraterteam zusätzlich zu den eigenen vorhanden?
Entscheidungsfindung:	Interviewer und Coachee: Transfer: Planung eines ersten Schrittes Stellung nehmen zu den Ideen und Vorschlägen – wichtig, nützlich, umsetzbar? Auswahl von Vorschlägen, ergänzen durch eigene Ideen Planen eines ersten Schrittes	Phase 6 - Konzept: Erste Schritte werden konkret geplant, Entscheidungen getroffen.

Phase der kollegialen Coachingkonferenz	Aktivität	Entsprechende Phase des Psychoorganischen Kreises
Sharing:	Blitzlicht: Alle Teilnehmenden Bewusstwerdung des Lernerfolges aller TeilnehmerInnen Rückmeldung geben über den Prozessverlauf und den persönlichen Gewinn für den eigenen Arbeitskontext	Phase 7, 8, 9 Ausdruck, Gefühl, Orgonomie Die Kollegiale Coaching-Gruppe durchläuft die Phasen 7, 8 und 9 miteinander. Die Teilnehmer berichten im Sharing über die eigenen Reaktionen zum Prozess und ermöglichen damit die Integration des Prozessverlaufs. Der/die Coachee wird Phasen 7, 8 und 9 in Bezug auf sein Anliegen für sich durchlaufen.

Der Ablauf einer kollegialen Coachingkonferenz bildet sich im Psychoorganischen Kreis wie folgt ab:

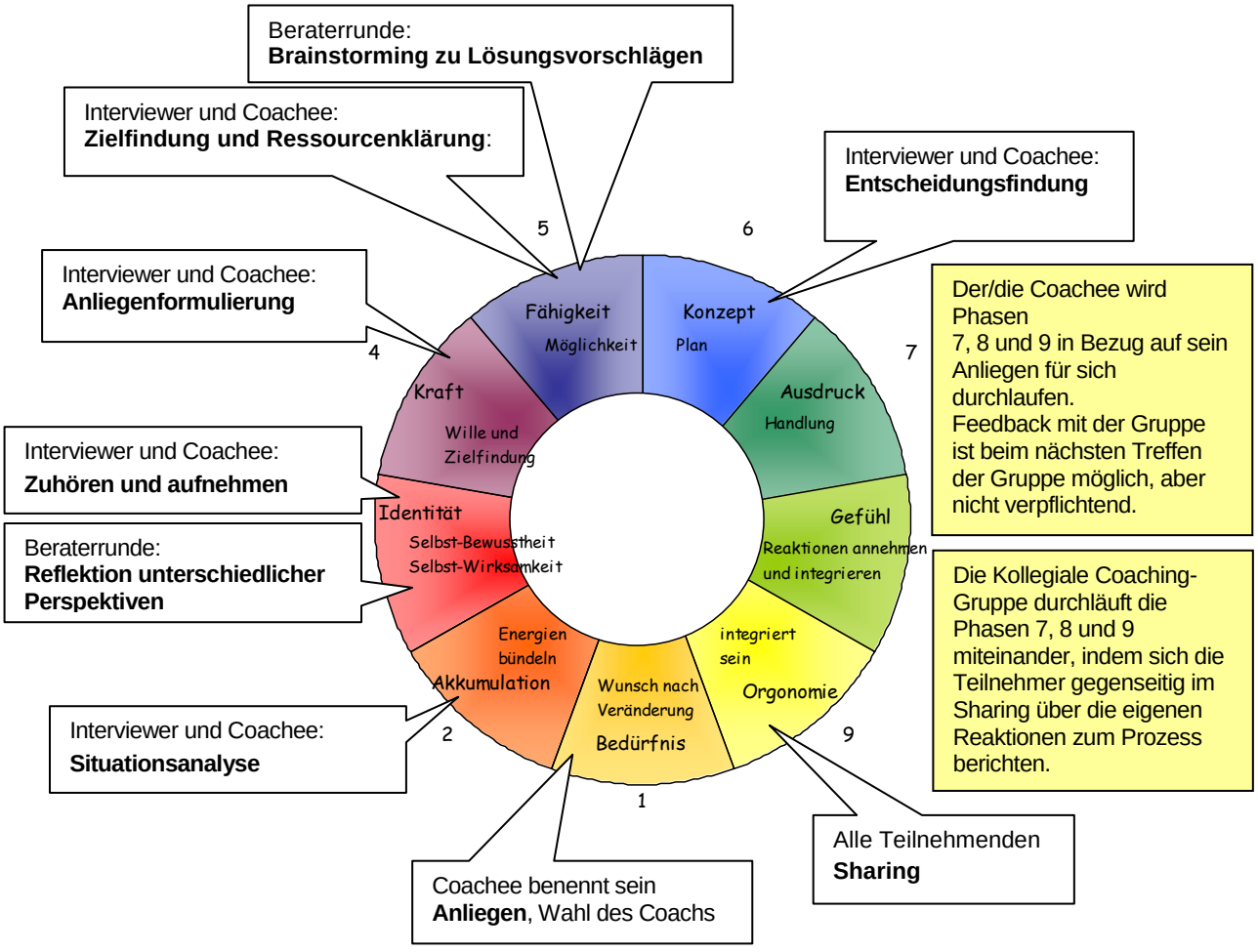


Abbildung 9: Zuordnung der Phasen der kollegialen Gruppenkonferenz zum Psychoorganischen Kreis

13. Zusammenfassung

In dieser Arbeit wurde der Psychoorganische Kreis von Paul Boyesen als geeignetes Tool für die Arbeit im Coaching vorgestellt und mit Fallbeispielen belegt.

Im ersten Teil der Arbeit wurde das Modell des Psychoorganischen Kreises beschrieben, dessen Wurzeln in der Körperpsychotherapie begründet sind. Das Modell beinhaltet neun Phasen pro durchlaufenen Zyklus. Diese Phasen wurden hier mit den Phasen des Coachingprozesses verglichen. Es wurde gezeigt, dass das Modell des Psychoorganischen Kreises zahlreiche Möglichkeiten zur Prozessteuerung, Reflektion und Evaluation im Coaching bietet.

Ein weiteres Kapitel widmet sich der Gegenüberstellung der Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen des Coachingprozesses und der therapeutischen Arbeit unter Berücksichtigung des unterschiedlichen Settings.

Im zweiten Teil dieser Arbeit wird die Umsetzung des Modells in die Praxis beschrieben. Ein umfassender Teil widmet der der Dokumentation und Auswertung von drei Fallbeispielen. Der Psychoorganische Kreis wurde hier als Mittel zur Prozessreflexion und zur Selbstevaluation des Coaches eingesetzt. Ein weiteres Kapitel stellt das Modell als Tool für ein ganzheitliches Selbstcoaching vor.

Paul Boyesen betrachtet sein Modell als universell anwendbar. Deshalb wurde am Ende dieser Arbeit die Struktur der kollegialen Coachinkonferenz mit der Struktur des Modells verglichen. In diesem Fall hatte der Ansatz des Modells Bestand.

Das Modell des Psychoorganischen Kreises ist vielseitig anwendbar. Als analytisches Instrument steht es dem Coach als differenzierendes Tool zur Prozessreflexion, Prozesssteuerung und Prozessführung zur Verfügung. Der Coach kann unterschiedliche Tools und Interventionen den einzelnen im Psychoorganischen Kreis beschriebenen Prozessphasen entsprechend einsetzen. Diese Tools können unterschiedlichen Fachrichtungen des Coachings, Therapie oder Beratung entstammen.

Auf Projekte und Prozessverläufe bezogen erlaubt es dem Coachee, eine Metaposition einzunehmen, aus dieser Blickrichtung den Prozess zu analysieren und den Prozessverlauf gegebenenfalls zu vervollständigen. Als Instrument des Selbstcoachings erlaubt das Modell eine gelingende Selbstorganisation, da die innere Kommunikation lebendig wird.

Mit dem besonderen Augenmerk auf den Bereich des Integrierens von Erfahrungen zur Stabilisierung der Erweiterung von Ressourcen, wird eine gesunde Selbstregulation gefördert, was in Anbetracht unseres von Stress geprägten Zeitgeschehens, Burn-out-Symptomatik und mangelnder Work-Life-Ausbalanciertheit nachgefragt wird.

Ziel- und Lösungsorientierung ergeben sich selbstverständlich aus den Phasen Ausdruck, Gefühl und Orgonomie. Mit der Ausrichtung auf diese Phasen wird der Fokus konstant auf einen Lösungsmusterzustand gehalten.

Der Psychoorganische Kreis kann in unterschiedlichen Systemischen Kontexten eingesetzt werden und kann demzufolge als wirkungsvolles systemisches Instrument betrachtet werden.

14. Literatur und Quellen

[Bailer 2007] Bailer, Maja (29.03.2007): Teamcoaching. Veranstaltung vom 29.03.2007. Karlsruhe. Veranstalter: Führungsakademie Karlsruhe.

[Berninger-Schäfer 2007] Berninger-Schäfer, Elke (18.10.2007): Grundlagenseminar Coaching. Veranstaltung vom 18.10.2007. Karlsruhe. Veranstalter: Führungsakademie Karlsruhe.

[Berninger-Schäfer 2008] Berninger-Schäfer, Elke (2008): Die kollegiale Coachingkonferenz. Bonn: Manager Seminare Verlags GmbH (126).

[Besson et al. 1994] Besson, Jacqueline; Brault, Ives (1994): Basistexte Psychoorganische Analyse. 3 Bände. Dt. Institut für Psychoorganische Analyse (DIPOA) (Hg.) (Der Psychoorganische Kreis, 1).

[Brandl 2008] Brandl, Ulrike (2008): Das Coaching-Protokoll als Intervention. Führungsakademie Baden-Württemberg. Online verfügbar unter http://fueak.bw21.de/PortalData/5/Resources/inhaltsbereich/3_fuehrungsakademie/33_coaching-zentrum/veroeffentlichungen/Abschlussarbeit_Coachingprotokoll.pdf.

[DGK] Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie. Online verfügbar unter www.koerperpsychotherapie-dgk.de.

[DGPOA] Deutschen Gesellschaft für Psychoorganische Analyse. Online verfügbar unter http://www.dgpoa.de/dgpoa/frset_psycho.html.

[Dohne 2008] Dohne, Klaus-Dieter (23.06.2008): Hypnosystemische Interventionen im Coaching. Veranstaltung vom 23.06.2008. Karlsruhe. Veranstalter: omnivox.

[EAP] European association of psychotherapy EAP. Online verfügbar unter www.europsyche.org/.

[EFAPO] Ecole Francaise d'Analyse Psycho-Organique. Online verfügbar unter http://www.efapo.fr.

[Feuerstein 2000] Feuerstein, Heinz-Joachim (2000): Focusing im Prozess. Erfühltes Leben – Eugene T. Gendlin und die Entwicklung des Focusing. Feuerstein, Heinz-Joachim; Müller, Dieter; Weiser Cornell, Ann (Hg.). Köln: GWG Verlag.

[Fischer-Epe 2004] Fischer-Epe, Maren (2004): Miteinander Ziele erreichen. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

[Fischer-Epe et.al. 2007] Fischer-Epe, Maren; Epe, Claus (2007): Selbstcoaching. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

[Hansmann 2004] Hansmann, Thomas (2004): Coaching Tools. Auf mehreren Stühlen. Rauen, Christopher (Hg.). Bonn: Manager Seminare Verlags GmbH.

[Hertel 2009] Hertel, Anita von (2009): Professionelle Konfliktlösung. Frankfurt: Campus-Verlag GmbH.

[Huber 2004] Huber, Hans-Georg (2004): Coaching Tools. Die innere Resonanz – das passende Coaching-Tool auswählen und erfolgreich anwenden. Rauen, Christopher (Hg.). Bonn: Manager Seminare Verlags GmbH.

[Huber et al. 2004] Huber, Hans-Georg; Metzger, Hans (2004): Sinnvoll erfolgreich. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

[Johanson 2006] Johanson, Gregory J. (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Die Organisation unserer Erfahrungen - ein systemorientierter Blick auf die Körperpsychotherapie. Marlock, Gustl; Weiss, Halko (Hg.). Stuttgart: Schattauer GmbH.

[Klußmann 1998] Klußmann, Rudolf (1998): Psychosomatische Medizin. 4. Aufl. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

[Molcho 1983] Molcho, Sammy (1983): Körpersprache. München: Mosaik-Verlag GmbH.

[Reich 1989] Reich, Wilhelm (1989): Charakteranalyse. 3. Aufl. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

[Röhricht 2000] Röhricht, Frank (2000): Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

[Rosenberg 1993] Rosenberg, Jack Lee (1993): Körper, Selbst & Seele: Ein Weg zur Integration. Oldenburg: Transform Verlag.

[Saacke 2004] Saacke, Warja (2004): Energiemodell Paul Boyesen. Unveröffentlichtes Manuskript, 2004, Mannheim.

[Schmidbauer 2007] Schmidbauer, Wolfgang (2007): Coaching in der Psychotherapie – Psychotherapie im Coaching. In: OSC Organisationsberatung, Supervision, Coaching, H. 1, S. 7–16.

[Schmidt 2001] Schmidt, Gunther (08.03.2001): Weiterbildung Systemische Therapie. Veranstaltung vom 08.03.2001. Heidelberg. Veranstalter: Internationale Gesellschaft für Systemische Therapie e.V.

[Watzlawick 2000] Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; Jackson, Don D. (2000): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 10. Aufl. Bern: Huber.

[Wehowsky 2006] Wehowsky, Andreas: (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Wirkprinzipien in der Körperpsychotherapie. Marlock, Gustl; Weiss, Halko (Hg.). Stuttgart: Schattauer GmbH.

[Wikipedia 01] Wikipedia: Maslowsche Bedürfnispyramide. Online verfügbar unter http://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bed%C3%BCrfnispyramide.

[Wikipedia 02] Wikipedia: Organisationsberatung. Online verfügbar unter http://de.wikipedia.org/wiki/Organisationsberatung.

[Wikipedia 03] Wikipedia: Unternehmensberater. Online verfügbar unter http://de.wikipedia.org/wiki/Unternehmensberater.