

DENKMALANDERS

PK x Sandra Brauer: In bester Absicht irritieren

Eine der wichtigsten Aufgaben einer systemischen Prozessbegleitung ist der Perspektivwechsel. Als Berater:innen, Coaches und Therapeut:innen sind wir bereits in der Beobachter-Perspektive. Durch unseren Blick erweitern wir den Wahrnehmungsrahmen unserer Klient:innen.

Wir hören zu, nehmen Mimik, Gestik, Körpersprache, sprachliche Muster wahr, spiegeln und paraphrasieren. Im besten Fall führt dies zu einer Irritation beim Gegenüber – und ein Denkprozess startet. Ich liebe sprachliche Feinheiten: Kaum ein „eigentlich“, „man“, „aber“ bleibt von mir unentdeckt. Eine Negation wird sofort gekontert mit dem kleinen Wörtchen „sondern“.

Die Grenze zur Provokation ist dabei fließend und wie weit man als Coach gehen kann, kommt auf die Persönlichkeit der Klient:innen und unsere Beziehung zueinander an.

Eine wunderbare Irritation ist das Reframing vermeintlich negativer Eigenschaften. Kommentiere ich, dass ich Sturheit als „Beharrlichkeit“ deute oder Geschwindigkeit als „Effizienz“, reagiert mein:e Klient:in meist mit einem Lächeln.

Die Wirkungsweise der Irritation

Veränderung braucht Irritation. Durch diese erweitern wir den Wahrnehmungshorizont, aus dem neue Denkweisen folgen können. Passende Interventionen könnten zum Beispiel paradoxe Fragen oder eine humorvolle Übertreibung sein.

Die paradoxe Aufgabe

Ein:e Coach gibt dem Klienten/der Klientin die Aufgabe, das unerwünschte Verhalten bewusst auszuführen. Beispiel: Jemand prokrastiniert chronisch und ärgert sich darüber. Die Aufgabe lautet: „Prokrastiniere diese Woche absichtlich – plane es fest ein.“ Das nimmt dem Verhalten seine automatische, unkontrollierbare Qualität.

Wichtig ist hervorzuheben, dass wir stets in bester Absicht irritieren sollten und mit der Intervention unsere Klient:innen nicht verletzen. Daher sind Irritationen maßvoll einzusetzen und erfordern eine gute Intuition.

Entscheidend ist die Beziehung: Irritation braucht Sicherheit, um wirksam zu sein.

PROVOKATIVE FRAGEN IM COACHING

Wie kann ich Ihnen dabei helfen, **mich so schnell wie möglich wieder loszuwerden?**

Wie sähe eine schrittweise Anleitung aus, **sodass ich das gleiche Problem bekomme?**

Für weitere provokative Fragen den QR-Code scannen:

Sandra Brauer ist Diplom-Kauffrau und seit 2017 selbstständig als Systemische Beraterin (DGSF-zertifiziert), Stressmanagement-Trainerin und Prozessbegleiterin in der digitalen Transformation.
www.sandrabrauer.de



© privat

KRAFTSTOFF



Selbstliebe und Selbstfürsorge für Coaches von Karin Kiesele

Koste mal wieder!

Es gibt Konstanten im Leben. Die Lieblingskaffeetasse. Das Knarren der Tür. Und die Trainerin im Fitnessstudio, die mit unerschütterlichem Optimismus behauptet, die letzten zehn Wiederholungen seien „nur noch ein bisschen“.

Dann ist sie plötzlich weg. Statt Christiane kommt Jessica.

Wie jetzt? Nein, danke. In solchen Momenten schaltet unser Gehirn trotz in den Energiesparmodus: Die Alte war gut. Also kann die Neue nur schlechter sein. Eine ziemlich kühne Annahme – vor allem, wenn wir sie treffen, bevor Jessica überhaupt den ersten Move gemacht hat.

Vielleicht liegt es am Wort „probieren“. Es klingt harmlos, hat aber einen kleinen eingebauten Nervenkitzel. Unser Gehirn hört bei „Probier's doch mal“ oft die Möglichkeit des Scheiterns mit. Dabei bedeutet es eigentlich nur: Finde heraus, ob es dir gefällt.

Vielleicht ist es nur ein Gefühl, aber „Koste doch mal“ klingt für mich viel entspannter. Probieren klingt nach Test. Kosten nach Neugier. Es verlangt kein Urteil für ewig, keine endgültige Entscheidung. Wer kostet, nimmt erst einmal einen kleinen Happen vom Leben.

Und genau darin liegt der Gewinn. Wer niemals in eine Kumquat beißt, weiß nicht, was ihm entgeht. Im schlechtesten Fall sammelt man eine Erfahrung. Im besten Fall entdeckt man eine neue Leidenschaft.

Ob aus Not oder Neugier: Zum Glück waren unsere Vorfahren immer wieder mutig. Sie haben ausprobiert und gekostet, was das Zeug hält. Sie erfanden das Rad, brühten Kaffeebohnen auf und dachten sich irgendwann: Warum nicht morgens und abends mit Borsten über die Zähne schrubben? Also: **Koste mal wieder.** Einen neuen Kurs. Eine ungewöhnliche Idee. Eine unbekannte Frucht. Ein anderes Gespräch. Das Leben serviert seine größten Überraschungen selten auf dem Teller, den wir immer wieder bestellen.

www.karin-kiesele.de