

PRAXIS KOMMUNIKATION

4
2019

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



WERTSCHÄTZUNG

Das hohe C der Kommunikation



Lachen mit Ansage //

The Work für Pädagogen

Anders als Andere //

Networking mit Petra Polk

Es ist vorbei! //

Richard Bolstad und Resilienz



FRÜHE SCHEMATA, AKTUELLE PROBLEME

Schemacoaching: Ressourcen und Selbstmitgefühl stärken.

VON KERSTIN HARLINGHAUSEN

Als systemischer Coach arbeite ich seit Jahren mit Führungskräften und Mitarbeitern aus mittelständischen Unternehmen und großen Konzernen. Je nach Thema und Klient setze ich unterschiedliche Techniken wie Reframing, Meta-Modell der Sprache, Transaktionsanalyse oder Change History ein. Seit einer Weiterbildung schätze ich auch Interventionen aus dem Schemacoaching, ich erlebe die Vorgehensweise als klar und hilfreich. Jeffrey E. Young entwickelte diese Therapieform aus der kognitiven Verhaltenstherapie in Kombination mit anderen therapeutischen Ansätzen, u. a. der Gestalttherapie. Young beschreibt

Schemata als biografisch begründete, spezifische neuronale Erregungsbereitschaften, die frühkindlich verankert sind. Wird in uns ein Schema aktiviert, reagieren wir emotional, und zwar ähnlich intensiv wie seinerzeit zur Entstehung dieses Schemas. Schemata, die unter schwierigen biografischen Situationen entstanden sind, belasten Klienten im Hier und Jetzt häufig mit intensiven Gefühlen wie Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Scham oder Einsamkeit. Das belastet auch die Beziehungen mit Lebenspartnern, Kollegen, Vorgesetzten usw.

Verletzte Grundbedürfnisse

Schemata werden mit der Zeit Teil des impliziten Motivationssystems, und

zwar indem biologische Prozesse, die an den Grundbedürfnissen orientiert sind, mit funktionellen Ebenen verknüpft werden. Diese Grundbedürfnisse sind:

- Wunsch nach sicherer Bindung, Stabilität, Akzeptanz
- Wunsch nach Autonomie, Kompetenz, Identität
- Wunsch danach, realistische Grenzen gesetzt zu bekommen (Orientierung)
- Wunsch nach Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken
- Wunsch nach Spontaneität und Spiel

Schemata sind in spezifischen Lebenssituationen gewachsene Antworten auf Grundfragen menschlichen Lebens. Solche Grundfragen können sein:

- Ist die Welt ein guter oder schlechter Platz?
- Bin ich erwünscht oder unerwünscht?
- Sind andere Menschen überwiegend vertrauenswürdig oder eher bedrohlich?
- Habe ich in der Welt selbstverständlich einen Platz oder muss ich mir diesen erkämpfen?
- Darf ich meine Bedürfnisse, Gefühle, Meinungen frei mitteilen oder ist das gefährlich?
- Haben alle Menschen die gleichen Rechte oder gibt es Menschen mit mehr Rechten und andere mit weniger Rechten?

Hat eine Person negative Schemata auf diese Fragen entwickelt, können für sie Lebensfallen entstehen. Wenn sie zum Beispiel aufgrund frühkindlicher Erfahrungen gelernt und erlebt hat, dass sie ihre Bedürfnisse, Gefühle und Meinungen nicht frei mitteilen darf, dann wirkt sich das für sie in bestimmten Situationen im Hier und Jetzt aus.

Ein Klient mittleren Alters kam zu mir mit folgender Problematik: Als Führungskraft ist er erfahren, ein kompetenter Verhandler im Umgang mit Kunden, er verantwortet sechsstellige Budgets und hat sich über Jahre ein gutes Verhältnis zu seinen Mitarbeitern aufgebaut. Nachdem vor einiger Zeit ein neuer Geschäftsführer die Leitung des Unternehmens übernommen hat und deutlich wird, dass die beiden auf fachlicher und menschlicher Ebene gar nicht übereinstimmen, fühlt sich mein Klient wie gelähmt, wird einsilbig und verliert seine Performance. In Verhandlungen ist er wortkarg und überzeugt nicht mehr. Misserfolge destabilisieren ihn so, dass er stumm an seinem Schreibtisch sitzt und sich „leer“ fühlt. Er kann auf die eigenen Ressourcen (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die er als „reifer Erwachsener“ ja hat) nicht zugreifen. Diese Situation belastet ihn sehr und untergräbt auch seinen Ruf als Führungskraft.

Im Coaching spricht er leise und es wird deutlich, das Ängste ihn kont-

Wird in uns ein Schema aktiviert, reagieren wir emotional.

rollieren. Ich hole sein Einverständnis ein, näher auf aktivierte Schemata zu schauen. Deutlich wird, dass die Ängste im Kind-Ich verankert sind. Mit sechs Jahren litt er unter Sprachstörungen, die ihn stark beeinträchtigten. Negative Glaubenssätze aus dem Eltern-Ich tun ihr Übriges. Im Verlauf der Sitzung haben wir die „unerbittlichen Ansprüche“ meines Klienten an sich selbst validiert und sie einem Ökocheck im Hier und Jetzt unterzogen. Er vermag inzwischen die alten, ängstlichen inneren Anteile zu sehen und kann sie „versorgen“. Schritt für Schritt hat er sich sein Selbstbewusstsein zurückerobert und ist in die aktive Auseinandersetzung mit seinem neuen Geschäftsführer gegangen. Er hat seine eigenen Interessen klar positioniert und klargemacht, wo für ihn die Grenzen sind.

Wut, Ärger, Hilflosigkeit

Stellen wir uns eine andere typische Situation eines Coaching-Klienten vor: das turnusmäßige Meeting mit Kollegen, die stets laut und dominant ihre Meinung vertreten, sich Rededuelle liefern, und kein Moderator bremst die Lautstarken und ermuntert den abwartenden Teilnehmer sich einzubringen. Das kann auf Dauer – je nach getriggertem Schema – Wut, Ärger oder auch Hilflosigkeit als aktuell erlebtes Gefühl in diesem Coaching-Klienten hervorrufen. Wie wird er reagieren? Welchen Bewältigungsmodus wählt er?

Wird er sich von der Situation dissoziieren, vielleicht auf sein Handy schauen und sich damit selbst beruhigen?

Wird er in den „Angreifermodus“ wechseln, aufspringen, sich noch lauter als die anderen Gehör verschaffen und deren Ideen kleinmachen?

Wird er sich einer Idee der anderen anpassen, weil er keine Chance sieht, seine Idee in der Gruppe zu platzieren? Zweifelsohne sähe eine Reaktion als „reifer Erwachsener“ anders aus: Einen günstigen Moment innerhalb der Wortgefechte abpassen, das Wort ergreifen, ruhig und selbstsicher die eigene Idee darstellen und begründen, warum diese erfolgreich sein wird.

Da eine solche Lösung nicht allein durch kognitives Verstehen umgesetzt werden kann, begleite ich meine Coaching-Klienten dabei, aktivierte Schemata zu verstehen, zu verlassen und neue Wege einzuüben, um ihre alten Reaktionsmuster nach und nach verlassen zu können.

Ich erkläre den Klienten zunächst Grundlagen und Inhalte der Schemarbeit allgemein verständlich. Schon das Verständnis über die Entstehung und die Auswirkungen von Schemata in den jeweiligen Lebens- und Arbeitsbereichen hat so manchen Aha-Effekt in Supervisionen oder Paarkonflikten gebracht und kann sehr hilfreich sein. Das Schemacoaching selbst zielt auf die Veränderung der schemabedingten Reaktionen, insbesondere durch Aktivierung eigener Ressourcen, z.B. durch Methoden aus der Positiven Psychologie.

Wird in der Schemaberatung oder im Schemacoaching deutlich, dass der Klient über einen sehr eingeschränkten Zugang zu den eigenen Ressourcen verfügt oder die Ich-Funktion noch nicht ausreichend entwickelt ist, um alle Aufgaben im Schemacoaching-Prozess zu erfüllen, dann hilft die Schematherapie weiter. Hier erfolgt eine begrenzte sogenannte „Nachbeelterung“ oder auch „nachträglich begrenzte elterliche Fürsorge“ bei ausgebildeten Schematherapeuten.

Für Schemacoaches gilt, was für alle Coaches gilt: Sie benötigen die ►

Schemacoaching konzentriert sich auf Stärken und Werte, auf persönliches Wachstum.

Fähigkeit, Klienten bedingungslos wertschätzen zu können. Hinzu kommen intensive Erfahrungen im Umgang mit den eigenen Schemata und regelmäßige Supervisionen, um eigene blinde Flecken zu erkennen und professionelles Feedback zu erhalten.

bittlichen Ansprüchen“ entgegenzutreten und den „reifen fürsorglichen Erwachsenen“ im Hier und Jetzt zu stabilisieren. ◀◀

Ressourcen im Optimierungswahn

Menschen scheinen ständig herausgefordert zu sein, sich und ihr Zeitmanagement, ihre Selbstorganisation immer mehr zu optimieren. Der Tag hat nur 24 Stunden. Das Budget ist immer begrenzt. Das Resultat soll stets perfekt sein. Wie können sie sich behaupten? Klienten kommen mit diesen Fragen ins Coaching. „Wer bin ich in diesem Optimierungswahn?“ „Wie lerne ich, mich richtig zu entscheiden?“ „Wie verhindere ich ein Burn-out“?

Schemacoaching setzt auf Ressourcenaktivierung, auf den Aufbau positiver Emotionen, konzentriert sich, wie auch die Positive Psychologie, auf Stärken und Werte, auf persönliches Wachstum und das Stärken der Ich-Funktion durch narrative Neubewertung und Sinnerleben. Studien zeigen, dass unter anderem das Bewusstmachen der eigenen Stärken das persönliche Wohlbefinden erhöhen und Depressionen mindern kann.

In Kombination mit Priorisierungshilfen und Planungstools kann der Klient sich klar positionieren und geht gestärkt in seine täglichen Anforderungen. Das Hervorbringen positiver Schemata wie Freude und Neugier ist das Ziel für Coach und Coachee. Es ist ein effektiver Weg, um den „uner-

© Marie-Theres Niessalla



Zur Autorin

Kerstin Harlinghausen

Diplom-Ökonomin, Beraterin, Trainerin, Systemischer Coach und Schemacoach.

Expertin für Kommunikation, Führung, Teams, Verhandlungen, Entwicklung.

www.harlinghausen-consulting.de

LITERATUR

Helmut Ebert, Kerstin Harlinghausen. FeMale. Führung jenseits von Geschlecht und Vorurteil, ibidem Verlag, 2012

Anke Handrock, Claudia Anna Zahn, Maïke Baumann. Schemaberatung, Schemacoaching, Schemakurzzeittherapie. Beltz Verlag, 2016

Kristin Neff. Selbstmitgefühl. Kailash Verlag in der Verlagsgruppe Random House Verlag, 2012

Christopher Peterson, Martin E.P. Seligman. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 2004

Gerhard Zarbock, Axel Ammann, Silka Ringer. Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Beltz Verlag, 2012