

Ein Wort zu den Kompetenzen und eine Warnung

Im Co-Active® Coaching-Glossar werden Sie einige Kompetenzen finden, die beim *Process-Coaching* nützlich sind. Einige dieser Techniken sind besonders gut dazu geeignet, den Klienten dabei zu helfen, tief in ihre Erfahrung einzutauchen und darin zu bleiben. Dazu sei eine Warnung ausgesprochen: richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Klienten, statt auf die Technik. Dies gilt auch für den Klienten. Wenn Ihr Klient sich zu sehr auf die Methode konzentriert, dann werden Sie, statt bei der Erfahrung des Klienten, bei der Coaching-Methode sein. Achten Sie generell immer darauf, ob Klienten aus der Erfahrung heraustreten, um darüber zu reden.

Einige Beispiele für *Process-Techniken*:

- **Resonanz / Dissonanz:** Beim *Process-Coaching* geht es darum, dass Ihr Klient präsent ist und sein Leben im gegenwärtigen Augenblick erfährt. Das Achten auf Resonanz und Dissonanz wird Ihnen dabei helfen zu erkennen, ob Ihr Klient sich IN der Erfahrung befindet (Resonanz) oder einfach nur darüber spricht (Dissonanz).
- **Wirkungsvolle Fragen (Natürlich):** Besonders nützlich sind die Fragen, die sich auf den Moment beziehen: Wo befinden Sie sich gerade? Wie sieht es dort aus? Welche Gefühlsregung verspüren Sie? Ebenso wertvoll sind die Fragen, die dem Klienten dabei helfen, die Erfahrung zu erkunden: Wo in Ihrem Körper spüren Sie die Gefühlsregung? Welche Farbe hat sie? Welche Größe? Sprechen Sie über den Knoten. Wie verändert er sich? Welches Geräusch macht er dabei?
- **Unterscheiden:** Manchmal erkennt ein Coach, dass ein Klient, der sich in seiner Erfahrung befindet, zwei oder mehrere Vorstellungen oder Ideen zu einer einzigen entmutigenden Vorstellung vermischt. Durch die Unterscheidung dieser Konzepte wird es dem Klienten möglich, sie getrennt voneinander zu bearbeiten und dadurch mehr Ressourcen zu erhalten. Ein Beispiel: Ihr Klient hat seine Verkaufszahlen nicht erreicht und glaubt nun, dass er ein Versager ist, weil er sein Ziel verfehlt hat. Die Aufgabe des Coachs ist nun, dem Klienten dabei zu helfen, dieses Versagen vom Ziel des Klienten als erfolgreiches menschliches Wesen zu trennen.
- **Zeuge sein:** Auf der Reise Ihres Klienten sind Sie ein mächtiger Begleiter. Sie sind sein Anwalt und sein Anhänger. Sie sehen, wer der Klient ist und was er auf seiner oft schwierigen Reise unternimmt. Einfach beim Klienten zu sein und ihm zu sagen, dass sie sehen, was er tut und wer er ist, ist eine wirkungsvolle Art, die Erfahrung, die Ihre Klienten machen, zu verankern.
- **Anerkennung:** Wenn Sie Ihre Klienten anerkennen, dann fühlen diese sich in ihrer Essenz verstanden. Indem Sie die Person anerkennen, die der Klient während dieses Prozesses ist, liefern Sie ihm Treibstoff für seine Motivation in herausfordernden Situationen.
- **Anfeuern:** Dies ist eine natürliche Fähigkeit, die mit hoher Wahrscheinlichkeit beim *Process-Coaching* in Erscheinung treten wird. Indem Sie Ihren Klienten anfeuern, verfestigt sich Ihr Glauben an ihn. Ihr Klient weiß, dass Sie ihn für wirklich kreativ, vollständig und voller Ressourcen halten, sogar dann, wenn er sich momentan in einer schwierigen Situation befindet.

Zuhören auf Ebene 3

- Zuhören auf Ebene 3: Im *Process-Coaching* ist das Zuhören auf Ebene 3 besonders hilfreich. Es erlaubt dem Coach, das in den Worten des Klienten enthaltende Gefühl oder die Dissonanz zwischen dem, was der Klient mit seinen Worten sagt und seinem Tonfall, seinem Ausdruck oder seiner Energie wahrzunehmen. Das Zuhören auf der dritten Ebene bedeutet, all diese Hinweise einzusammeln und sie dann für Coach und Klient zu formulieren, um schließlich damit im Coaching zu arbeiten.
- Meta-Perspektive: Wenn die Klienten im Chaos ihres Lebens versinken oder darum kämpfen, beim Aufstieg Halt zu finden, dann verleiht die Vermittlung eines groben Überblicks den Klienten ein Gefühl für den tieferen Sinn der Erfahrung.
- Metapher: Der eigene Prozess des Klienten ist ein Ort, an dem es schwierig sein kann, eine konkrete Sprache zu benutzen, da viele der Erfahrungen emotionaler Natur sind oder in anderer Form unterhalb der Oberfläche stattfinden. Metaphern bieten den Klienten die Möglichkeit in bildlicher Sprache über ihre Erfahrung zu sprechen.
- Sich Luft machen: Manchmal haben sich so viele Gefühle angestaut, dass die Klienten nicht dazu in der Lage sind, ihren Erkundungen weiter nachzugehen, bis sie die Chance hatten, ihre überschüssige Energie heraus zu lassen. Das Luft machen bietet ihnen einen festgelegten zeitlichen Rahmen, in dem sie einfach Dampf ablassen können, ohne beurteilt zu werden, sich zurück zu halten oder Nachwirkungen zu fürchten. Es muss nicht besonders sinnvoll sein oder gerechtfertigt werden, sondern einfach überschüssige Energie verbrennen.