



# Buch body & mind geographing

## Eine Reise ins Coaching

Franz Stowasser und Hans-Georg Thumm

A & O des Wissens, 2001

Listen now

- play
- pause

00:00

00:00

## Rezension

Stowasser/Thum geben dem Leser mehr an die Hand als ein blosses Buch: Neben dem Lesen soll gemalt und gezeichnet werden, geschrieben und assoziiert. Über das Testinstrument der Autoren im Internet kann der Leser noch mehr über sich erfahren – zum ermässigten Vorzugspreis, versteht sich. Wenn Sie sich auf die Reise einlassen, so können Sie Bemerkenswertes erreichen. Es besteht allerdings die Gefahr, dass die Effekthascherei, mit der die Autoren Begriffe verwenden, Sie vorher verschreckt. Stowasser/Thum erweitern die Methode des Mind-Mapping um neue Aspekte. Das Buch enthält zahlreiche Zeichnungen, die zum eigenen visuellen Ausdruck anregen. *BooksInShort* empfiehlt das Buch allen, die auf eine alternative Problemlösungstechnik warten und die Energie haben, in Eigenregie die diversen Tests und Übungen durchzuführen. Ausserdem ist das Buch eine sehr nützliche Lektüre für Coachs und solche, die es werden wollen.

## Take-aways

- Innere Orientierungs- und Steuerungsmuster charakterisieren jeden Menschen.
- Kommunikation und Sprache bedienen sich der Orientierungsmuster und werden von diesen beeinflusst.
- Parallele Assoziation, d. h. das Verwenden von sprachlichen und visuellen Anreizen, hilft dabei, innere Vorgänge nach aussen zu transportieren.
- Methoden des Coachings sind Tracking, Testing und Travelling. Im Zusammenspiel dieser Bestandteile liegt das Body & Mind Geographing.

- Tracking ist die Visualisierung auf Papier. Figuring, Picturing und Chunking nennt man Gestaltungstechniken dieser Visualisierung.
- Mit dem Lernnavigator ermittelt man sein persönliches Orientierungsmuster.
- Ein Orientierungsmuster beschreibt die individuellen Formen von Wahrnehmung und Kommunikation und ihre Gewichtung.
- Wenn man die Orientierungsmuster seines Gegenübers kennt, kann man effizienter kommunizieren.
- Durch die Verwendung von Metaphern gewinnt man neue Einblicke in das eigene Verhalten.
- Der Coach kann mit Hilfe des Navigatormodells die Zielerreichung sicherstellen, ohne den Klienten durch zu starre Vorgaben zu frustrieren.

# Zusammenfassung

## Coaching

Das Buch lädt den Leser ein, eine Reise zu unternehmen. Entweder als Reisender, der sich selbst coacht, oder als Reiseleiter, der lernen möchte, andere Menschen zu coachen. Dazu benutzen Sie eine Technik: die parallele Assoziation. Hierbei erhalten Sie neben dem geschriebenen Wort visuelle Anreize durch Zeichnungen, die Sie ergänzen oder kolorieren können. Als Unterstützung für weiter reichende Gedanken finden Sie ausserdem Metaphern. Diese Assoziationen auf sprachlicher und visueller Ebene sollen den Lernprozess erleichtern. Daneben wird das Instrument des so genannten Lernnavigators eingeführt. Mit einem internetbasierten Test können Sie Ihre persönlichen Orientierungsmuster ermitteln. Das Coaching besteht aus den drei Bereichen: Tracking, Testing, Travelling, die in ihrem Zusammenspiel das Body & Mind Geographing darstellen.

## Tracking

Lernen kann man nicht nur rezeptiv, sondern auch produktiv. Durch das parallele Ausmalen von Figuren, die neben dem Text stehen, können Sie Gedanken, Gefühle und innere Prozesse an die Oberfläche transportieren und Ihre inneren Prozesse nach aussen sichtbar machen. Hierdurch wird ausserdem die Produktion innerer Bilder angeregt und Sie lernen schneller und besser. Klarheit über diese inneren Vorgänge zu erlangen, fällt vielen Menschen schwer. Dabei will das Coaching sie unterstützen. Tracking ist die Visualisierung auf Papier. Der Coaching-Klient bringt dabei innere Pfade und Spuren sichtbar auf ein Blatt. Das Tracking bedient sich der Strukturelemente Figuring, Picturing, Chunking und Associating.

## Figuring

Figuren dienen als Assoziations- und Kreativitätssymbole und helfen dabei, Unausgesprochenes darzustellen. Eine Figur, die das Thema, über das nachgedacht werden soll, symbolisiert, wird als Startpunkt auf ein grosses Blatt gemalt. Die Figuren können dabei Menschen darstellen, aber auch Länder oder Zeitgebiete. Sie sind eine erste „Äusserung“ des inneren Prozesses. Figuren können statisch und ruhig sein (als Symbol für Sicherheit) oder dynamisch und bewegend (als Symbol für Veränderung). Zur Strukturierung des Coaching-Themas werden verschiedene Figuren angeboten, aus denen der Klient die Figur auswählt, die am besten zu seinem Thema passt. So gelingt ein sanfter Einstieg in das Thema.

## Picturing

Die Elemente, die man neben Figuren nutzen kann, um ein Bild zu malen, also Farbe, kleine Bilder, Symbole, Schrift, Linien, Pfeile, Distanz, Richtungen und Grösse, nennt man Picturing. Mit diesen Visualisierungstechniken gelingt es, vorhandene Gedanken strukturiert zu notieren und neue Gedanken zu stimulieren. Visualisiert werden neben den Inhalten zusätzlich noch die inneren Orientierungsmuster, die sich aus dem Lernnavigator ergeben. Die Orientierungs- und Steuerungsmuster sind wichtig, weil die subjektive Bearbeitung eines Themas bei jeder Person unterschiedlich ist. Man visualisiert die Orientierungsmuster, indem man sie auf Pfaden anordnet und deren Dicke und Länge je nach Wichtigkeit des darzustellenden Orientierungsmusters variiert. Farbe und unterschiedlich grosse Beschriftungen machen die Unterschiede weiter deutlich. Beispiele für Orientierungsmuster sind: hin zu – weg von, Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft, Big Picture – Details.

## Chunking

Das Chunking dient dazu, Themen aufzufächern und gleichzeitig zu strukturieren. Haupt- und Unterbegriffe, gross und klein geschrieben, helfen, das Thema zu entwickeln. Dabei setzt man auf jeden Pfad jeweils nur ein Wort, an das man dann ggf. weitere Stichworte anhängen kann.

## Associating

Durch freie oder durch Metaphern geleitete Assoziation können Sie neue Einsichten über ein Thema gewinnen. Assoziieren Sie ausgehend von Stichworten und Metaphern, etwa aus der Geographie, Ökologie oder Geschichte, oder ausgehend von Begriffen aus dem Inhalt eines Themas oder alternativ anhand von Elementen aus dem Lernnavigator. Weitere Ansatzpunkte für Assoziationen sind Schlüsselbegriffe aus den Fragen, die man sich stellt, oder aus einem Text oder auch graphische Muster, z. B. aus dem Feng-Shui.

## Testing

Mit Hilfe eines EDV-gestützten Fragebogens werden im Lernnavigator die individuellen Formen der Wahrnehmung und Kommunikation ermittelt. Die vier Grundgruppen dieser Eigenschaften sind:

1. Die Welt aufnehmen (über Sehen, Hören oder Spüren).
2. Die Welt strukturieren (z. B. mit Hilfe von Orten, Menschen, Aktivitäten, Wissen).
3. Sich in der Welt bewegen (z. B. am Big Picture orientiert oder detailorientiert, mit Fokus auf sich selbst oder auf andere, hin zu oder weg von, aktiv oder reflexiv).
4. Der Welt Bedeutung geben (einflussorientiert im Team oder leistungsorientiert, unabhängig oder kooperativ, emotional oder rational, auf die Lösung oder das Problem fokussiert, mit Hilfe unterschiedlicher Entscheidungsprozesse).

„Das zentrale Anliegen dieses Buches – wir werden das immer wieder erwähnen – ist, innere Prozesse aussen sichtbar und damit ‚bearbeitbar‘ zu machen.“

Die Gewichtung der unterschiedlichen Orientierungsmuster, die diesen Grundmustern zugeordnet sind, wird mit Hilfe des Lernnavigators ermittelt. Über die Sprache teilen Menschen ihre Orientierungsmuster mit. Wenn man erlernt, diese zu erkennen, kann man dem Menschen eine grössere Gestaltungsfreiheit eröffnen, indem man ihm aufzeigt, wie er die für ihn günstigen Prozesse erkennt und nutzt. Für effiziente Kommunikation bedeutet dies, dass man sich ähnlicher Kommunikationskomponenten bedient, um einen Kontakt positiv zu gestalten. Mit einem solchen Sprachverhalten können Sie das eigene und das Verhalten anderer beeinflussen.

„Lassen Sie sich anregen, nicht nur rezeptiv, sondern auch produktiv zu lernen.“

Im Coaching können Sie die Orientierungsmuster vielfach anwenden. Ein Beispiel hierfür ist die Mitarbeiterrekrutierung. Bei der Beschreibung der Stelle und des Anforderungsprofils können Sie auf die Orientierungsmuster des Bewerbers und der zukünftigen Kollegen oder Vorgesetzten eingehen. So können Sie etwa in einer Stellenanzeige starke Punkte des Unternehmens oder der Mitarbeiter hervorheben und schwache Ausprägungen von Orientierungsmustern ergänzen. Ein Bewerber sollte dann die weniger starken Ausprägungen ergänzen, um ein gut ausgeglichenes Team zu bilden. Hierzu führt man den Lernnavigator durch. Dieser bietet dann auch noch Hinweise auf den Führungsstil, der für den Bewerber am besten geeignet ist.

## Travelling

Das Coaching versteht sich als Veränderungsreise. Die visuellen und rationalen Verfahren sind nur ein Teil dieser Reise. Bei der Arbeit mit sprachlichen Metaphern bedient man sich zusätzlich eines natürlichen Verhaltens, das jeder aus seiner Kindheit kennt. Kinder setzen Metaphern im Spiel und beim Lernen selbstverständlich ein und benutzen dabei ihre Phantasie und ihren Körper. Metaphern sind Beispiele und Ähnlichkeiten, die wir in der Kommunikation benutzen, um Sachverhalte zu erklären. Da Menschen mit Hilfe der Sprache denken und steuern, haben Metaphern eine grosse Bedeutung. In der Wahl von Metaphern drücken sich die individuellen Orientierungsmuster aus. Bei gleichzeitigem Malen werden weitere Orientierungsmuster deutlich. Durch kreatives Improvisieren mit Geschichten und Figuren können Sie neue Erkenntnisse über Ihre inneren Prozesse gewinnen.

„Indem Sie malen, schaffen Sie innerliche Verbindungen zum Thema und mehr noch, Sie verknüpfen das Thema mit Ihren Assoziationen. Sie verändern dadurch Ihre Welt.“

Da die Sprache unser Denken gestaltet, gestalten wir auch das Denken unserer Gesprächspartner, wenn wir sprechen. Wir wirken manipulativ, sobald wir Sprache gebrauchen, da wir in eine bestimmte Richtung denken und sprechen. So können Sie durch Fragen eine bestimmte Denkrichtung anregen. Dies kann im Coaching und im Selbstcoaching sehr sinnvoll sein. Fragen, die eine Denkrichtung herausfordern, heissen im Coaching Steuerungsfragen. Echo-Fragen wie „Sie sagten gerade ...?“ richten das Denken des Gegenübers auf Feedback aus. Wenn man seinen Gesprächspartner auf den Hintergrund einer Aussage bringen will, verwendet man Fragen nach dem Wie oder Was. Genauso kann man durch konkretes Fragen das Denken auf das Ziel oder das Problem des Klienten richten. Eine besondere Form der Steuerungsfragen sind die so genannten JOJO-Fragen, die Sie dann anwenden können, wenn ein Orientierungsmuster überbetont wird. Sie steuern dabei mit Ihrer Frage in die Gegenrichtung des dominanten Orientierungsmusters.

„Ein Thema im Coaching kann erfolgreicher bearbeitet werden, wenn zusätzlich zum Inhalt die Orientierungs- und Steuerungsprogramme der Person erkennbar sind.“

Das Navigatormodell kann einem Coach dazu dienen, den Prozess, innere Zustände nach aussen zu bringen, zu organisieren. Die Ergebnisse des Tests im Lernnavigator werden hierfür als Eckpunkte eines Korridors definiert, innerhalb dessen kreative Ideen gesammelt werden können. Denn kreatives Denken ist nur möglich, wenn die Ziele nicht zu straff definiert sind. Der Coach lässt dem Klienten die Freiheit, in den Korridor abzuschweifen, und lenkt ihn dann mit Hilfe von Fragen wieder auf die Zielgerade.

„Ihre Coaching-Klienten bringen ein Gemisch aus Gedanken, Gefühlen und inneren Prozessen in einem bestimmten Kontext mit. Sie nennen es Problem und erwarten eine Klärung und Verbesserung. Hier hilft der Satz: ‚Lassen Sie uns das sichtbar machen und anschauen.‘“

Metaphern kommen z. B. aus der Geographie (etwa das Bild von einem Land mit einem Staatsoberhaupt) oder aus dem Bild von einem Ensemble, das ein Theaterstück spielt (mit Stars und Statisten). Eine aus der chinesischen Lehre des Feng-Shui stammende Metapher, das Bagua, besteht aus verschiedenen Energiezonen, in deren Struktur sich Coachingthemen bearbeiten lassen. Die neun Felder des Bagua stehen für die Lebensbereiche Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Familie, Thai Chi, Kinder, Wissen, Karriere und hilfreiche Freunde. Die Felder werden dann mit je einem Begriff aus einer Metapher belegt. Anschliessend strukturiert man das Thema weiter, ergänzt es, gruppiert Begriffe um und bearbeitet sie weiter. Dabei bewegen Sie sich am besten physisch von einem Feld zum anderen, indem Sie die Felder z. B. auf dem Fussboden eines Raumes markieren. Die Übung ist dann beendet, wenn der Sollzustand in den Feldern erreicht ist und der Körper in jedem Feld ja sagt.

„Figuren sind Spiegel, sie sind aussen und bieten eine neue Einsicht, wenn sie mit inneren Welten verglichen werden.“

Beispiele für Metaphern sind beim Thema Sicherheit z. B. Beton, Stahl oder der Fels in der Brandung. Für Motivation kann man Gras, das durch Asphalt wächst, als Metapher verwenden. Den Arbeitsplatz kann man mit einer Tretmühle vergleichen und die Arbeitskollegen mit faulen Hunden. Mit Metaphern können Sie zeitübergreifend arbeiten, indem Sie z. B. mittelalterliche Bilder wählen. Ein Beispiel dafür ist die Geschichte von einem König, der bemerkt, dass seine Untertanen nicht mehr mit dem gleichen Engagement zusammenleben wie bei der Gründung des Reiches. Der König sucht nach Lösungen und bemerkt, dass er in immer gleichen Denkmustern gefangen ist. Im Gespräch mit der Königin und geleitet durch ihre Fragen kommt er zu der Erkenntnis, dass die Art der Frage ausschlaggebend für die Qualität der Antwort ist.

„Figuren, wie auch andere Metaphern, bringen Emotionen in sozial verträglicher Form nach aussen.“

Mit einer solchen Metapher können Sie arbeiten, indem Sie sich fragen, ob Sie sich selbst in ihr wiedererkennen. Beim Ausmalen der Figuren, die der Geschichte zugeordnet sind, sehen Sie einige Ihrer Orientierungsmuster. Wenn Sie grossflächig malen, betonen Sie andere Orientierungsmuster, als wenn Sie detailgenau malen. Verwenden Sie die angebotenen Strukturen oder kreieren Sie neue? Vielleicht entdecken Sie so Parallelen zu Ihrem Handeln in anderen Situationen und wie Sie es ergänzen könnten, um effektiver zu sein. Mit solchen Geschichten, die sich in allen Lebenslagen wiederfinden, können Sie experimentieren. Die Metapher hilft Ihnen dabei, eine unbekannte Sache mit bekannten Begriffen zu beschreiben und so das Innere nach aussen zu bringen.

## Über die Autoren

**Franz Stowasser** ist studierter Betriebswirt, Soziologe und Philosoph. Er sammelte Erfahrung in Beratungsunternehmen und als Trainer in der Industrie und ist seit 1984 als Trainer und Coach selbstständig. Dr. **Hans-Georg Thumm** studierte Betriebswirtschaft und Pädagogik und arbeitete in der Psychiatrie, in Beratungsunternehmen und der Industrie. Er ist seit 1987 selbstständiger Trainer und Coach.

---

---