

Kommunikation

Juni 2009

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

Mein Coach ist eine Frau Hoch-Zeit für eine weibliche Profession



Schlaue Fragen

Neues zum Meta-Modell



Wer passt zu mir?

Energiemuster und Partnerwahl



Auf einen Blick

Arbeit mit dem Organigramm

Wo stehe ich, wo will ich hin?

Von Ute Simon-Adorf

Öffne der Veränderung deine Arme,
aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.
Dalai Lama

Herr Bücher, ein bisher rundum zufriedener und auch optimistischer Mensch, ist gerade 50 Jahre alt geworden. Irgendwie ein verflixtes Alter. Punktum scheint alles anders. Fragezeichen tauchen auf. Was für einen Sinn hat „das alles“? Seine Arbeit – ist es das, was er erstrebte? Seine Familie – hat sich nicht zu viel Routine in die Beziehungen geschlichen? Und er selbst? Wieso hat er plötzlich das Gefühl, auf einmal ein anderer zu sein, irgendwie unzufrieden, ja fast jammernd – nein, so wollte er nie sein. Es geht ihm nicht gut dabei und er möchte etwas ändern.

Ich entscheide mich für den Wertespaaziergang, um Herrn Bücher die Möglichkeit einer Orientierung zu bieten. Was ist ihm wichtig? Wo sieht er die „Leitplanken“ auf seinem Lebensweg? Wofür lohnt es sich für ihn zu leben? Werte – darüber habe er sich noch nie Gedanken gemacht, sagt mein Klient. Ich gebe ihm einige Beispiele dafür: Zielstrebigkeit, Harmonie, Ehrgeiz, Spaß, Durchsetzungsvermögen, Vertrauen ... Herr Bücher hört die Begriffe und wirkt schon ein wenig entspannter. Er spürt, hier geht es um ihn, er darf sich wirklich die Zeit nehmen zu erkunden, was ihm wichtig ist.

Beim Wertespaaziergang arbeite ich mit Bodenankern. Das ermöglicht meinem Klienten einen guten Kontakt zu seinem jeweiligen Wert, er kann so besser erkennen, wie es sich anfühlt, wenn dieser Wert wirklich gelebt wird. Der Bodenanker intensiviert das Fühlen.

Als denjenigen Wert, der ihm zurzeit am wichtigsten ist, nennt Herr Bücher spontan „Vertrauen“. Er notiert den Begriff auf ein Kärtchen, legt es vor sich auf den Boden. Ich bitte ihn, sich darauf zu stellen und einfach nur meinen Worten zuzuhören und ihnen nachzuspüren. „Angenommen, Sie leben jetzt diesen Wert zu hundert Prozent, genau so, wie es für Sie richtig ist, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben – wo genau befinden Sie sich? Wer ist vielleicht noch bei Ihnen? Gibt es etwas, das Sie hören oder nehmen Sie bestimmte Gerüche wahr? An welcher Stelle in Ihrem Kör-

per spüren Sie, dass Sie diesen Wert leben, wie fühlt es sich an? Genießen Sie es. – Und lassen Sie sich überraschen, welcher Wert nun auftaucht und gelebt werden möchte.“ Bei Herrn Bücher ist es der Wert „Spaß“. Erneut notiert er seinen Wert, begibt sich auf den Bodenanker und setzt seinen Wertespaaziergang fort.

Mit ähnlichen Formulierungen begleite ich Herrn Bücher solange, bis er keine weiteren Werte mehr für sich findet. Gewöhnlich finden die Klienten sieben bis neun Werte, bis sie plötzlich merken: Jetzt bin ich angekommen. Der Wertespaaziergang ist eine sehr intensive Intervention. Herrn Büchers letzter Wert heißt „Ruhe“. Und genau diese Ruhe lebt er im Moment auf seinem Bodenanker. Plötzlich hat er das Gefühl, eine innere Orientierung gefunden zu haben, wieder zu wissen, was er will. Bevor wir zur Abschlussarbeit kommen, bitte ich meinen Klienten, diesen Spaziergang noch zweimal ohne meine begleitenden Worte ganz für sich zu unternehmen und dabei die positiven Gefühle bewusst zu „speichern“. Das gibt ihm die Möglichkeit, am Gefühl zu erkennen, wenn er einen seiner Werte im Alltag lebt. Beispielsweise einen angenehmen Schauer, den er spürt, weil er sich gerade in Harmonie befindet.

Zum Abschluss schauen wir uns seine Werte noch einmal gemeinsam an. Herr Bücher markiert diejenigen, bei denen er noch einen „Handlungsbedarf“ verspürt, weil sie in letzter Zeit vielleicht zu kurz kamen. Am Ende hat er seine Energie und Handlungsfähigkeit wiedererlangt. Und seinen Lebenssinn auch.



Ute Simon-Adorf, Coach und Mentaltrainerin mit eigenem Unternehmen in Koblenz, soeben erschien ihr neues Buch „Mentaltraining in Frage & Antwort“ (Junfermann). www.simon-adorf.de