

UTE SIMON-ADORF

# Coaching

– was passiert denn da?



**Ein Buch für jedermann.**

**Antworten auf 35 wichtige und  
berechtigte Fragen.**

## 8. Geht es auch zurück in die Vergangenheit?

Der Ansatz von Coaching ist lösungs- und zukunftsorientiert. Um mit ganzer Energie nach vorne gehen zu können, ist es oft nötig, erst einmal zu sehen, was genau der Auslöser für die derzeitige Situation oder den derzeitigen Zustand ist. Dieser Ansatzpunkt kann sein, dass ein Ereignis, eine Aussage oder ein Gefühl in der Vergangenheit pauschal negativ abgespeichert wurde. Dies kann in der Gegenwart immer wieder blockieren, wenn ähnliche Ereignisse geschehen. Ein weiterer Grund, warum zuerst in die Vergangenheit geschaut wird, kann auch sein, dass wir uns in unseren Gedanken einfach nur verstrickt haben. Ein Beispiel: Wir denken, dass der andere denkt ..., weil wir jemanden kannten, der so dachte ... Aufgabe des Coachs ist es, dem Kunden zu helfen, diesen Gedankenwirrwarr zu entzerren, den Knoten aufzulösen. Grundsätzlich sollte immer nur so weit zurückgegangen werden wie nötig und natürlich auch nur so weit, wie es für den Coachee\* in Ordnung ist!

### Beispiel:

Frau Eule hat viele Ideen und Impulse für Neues. Sie sagt, dass sie oft das Gefühl hat, mit „angezogener Handbremse“ unterwegs zu sein. Gemeinsam beginnen Frau Eule und der Coach mit einer Übung: Zwei Seile werden auf den Boden gelegt und markieren sozusagen ihren Lebensweg. Im Coaching nennen wir dies eine Time-Line (Zeit-Linie\*). Auf dieser Linie werden drei Punkte mit Karten markiert: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Frau Eule geht körperlich und gedanklich auf dieser

Zeit-Linie\* zurück in die Vergangenheit bis zum Zeitpunkt ihrer Geburt. An diesem Punkt angekommen, legt sie die Zeit-Linien\* ihrer Eltern und auch ihrer Großeltern. Auch diese Wege geht sie körperlich und gedanklich zurück. Wichtig ist, dass Coach und Coachee\* darauf achten, welche Gedanken und Gefühle in Bezug auf die Fragestellungen des Coachs kommen. Bezogen auf die Fragen des Coachs reflektiert Frau Eule, warum ihre Eltern in manchen Situationen so gehandelt haben, wie sie es als Kind erlebt hat. Sie wird angeleitet, sich in ihre Eltern hineinzusetzen, um die früheren Handlungen zu verstehen. Frau Eule ist überrascht, welche Ideen und Gefühle zu den Fragestellungen des Coachs aufkommen. Sie erkennt, wie ihre Eltern vielleicht gehandelt hätten, wenn es ihnen damals möglich gewesen wäre. Durch diese Erfahrung kann sinnbildlich eine Versöhnung zwischen Frau Eule und ihren Eltern stattfinden. Frau Eule bekommt durch diese „Vergangenheitsarbeit“ sozusagen die Erlaubnis von Ihren Eltern oder auch Großeltern, so zu handeln, wie sie es selbst für richtig hält. Sie erkennt, warum sie bisher manchmal anders handelte. Frau Eule geht auf der Zeit-Linie\* zurück in die Gegenwart. Mit dem festen Blick auf ihre eigene Zukunft nimmt Sie die Erlaubnis mit, sie selbst sein zu dürfen. Sie kann nun gestärkt und losgelöst in die Zukunft starten. Sie fühlt sich befreit.

***„Die Vergangenheit sollte nie so viel Platz  
in unserem Leben einnehmen, dass sie die  
Gegenwart in den Schatten stellt.“***

*Ernst Ferstl*

