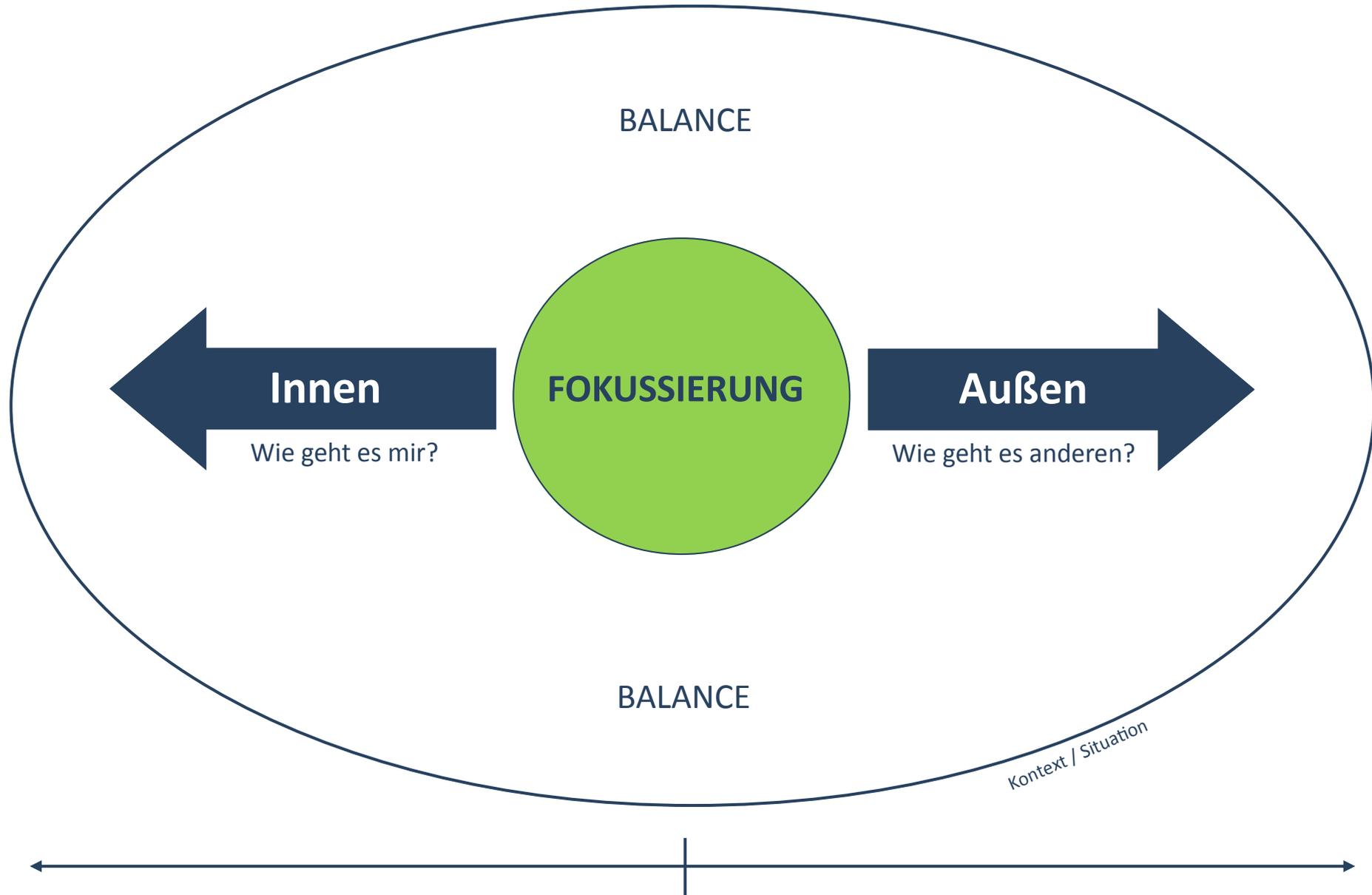


Reflexions-Helfer Nr. 1 — Emotionale Fokussierung



Reflexions-Helfer Nr. 1 — Emotionale Fokussierung

Welche Wirkungserwartung ist mit den Reflexionshelfern verbunden?

In einem systemisch-konstruktivistischem Coaching im Sinne der Neuen Hamburger Schule, orientiert sich das Vorgehen des Coachs an den Wirkungserwartungen der Phasen seines Coaching-Prozesses.

Reflexionshelfer sollen genau diese Wirkungserwartungen unterstützen.

Idealerweise werden die Helfer genutzt, um in der Phase der „Ressourcenidentifikation“ das Erkennen der Einflüsse auf das eigene, bisherige (noch nicht erfolgreiche) Entscheidungsverhalten zu erleichtern. Dieses Erkenntnis ist eine der Grundlagen, um alternatives Verhalten zu ermöglichen.

Hintergrundinformationen zum Helfer *Emotionale Fokussierung*

Orientiert sich ein Mensch in seinen Entscheidungen stark an der Frage „Wie geht es mir?“ (Innen-Fokussierung), kann es sein, dass er dabei vernachlässigt, dass sozio-kommunikative Kompetenz ein bestimmtes Maß an Interesse für den anderen benötigt. Das ist an sich kein Problem. Erst in dem Moment, in dem sich ein Mensch in bestimmten Situationen als wenig erfolgreich empfindet, kann es zum Problem werden. Oft quittiert die Umwelt ein solches Verhalten mit Aussagen wie z.B. „egoistisch“, „Eigenbrötler“ uvm.. Wer das ändern möchte, hat die Chance, einmal zu überlegen, ob er seine gegenwärtige Art der emotionalen Fokussierung in jeder Situation beibehalten will.

Ganz ähnlich ist es mit einer starken Außen-Fokussierung („Wie geht es anderen?“) Hier kann es passieren, dass das, was einem selbst emotional wichtig ist, vernachlässigt wird. Auch das ist an sich kein Problem. Erst wenn diese Art Kommunikationskontexte zu gestalten in bestimmten Situationen als unangenehm empfunden wird, sollte ein Nachdenken einsetzen.

Idealtypisch ist ein Zustand bei dem eine Balance zwischen Innen und Außen-Fokussierung gehalten wird. Kontextbezogen (situativ) kann eine bestimmte Fokussierung auch von Vorteil sein.

Uns so geht's in der Praxis

1. Anmoderation

Erklärung der Wirkungsabsicht und der Vorgehensweise

2. Bereitstellung des Reflexionshelfers

Coachee erhält Grafik, Ggf. Erklärung der Grafik

3. Entscheidung

Coachee entscheidet, ob der Reflexionshelfer mit seinem Coaching Thema zusammenhängt. Typische Frage: „Hat Ihr Thema mit diesem „Helfer“ zu tun?“
Anmerkung: In einem systemisch-konstruktivistischen Coaching wird ein Coach diese Entscheidung nicht für seinen Coachee treffen, da seine Entscheidung auf seiner Interpretation beruht und er daher seinem Coachee bewusst die Freiheit lässt, selbst zu entscheiden. Aufgrund des prozessorientierten Einsatzes ist hier eine typische Frage: „Hat Ihr bisheriges Entscheidungsverhalten mit diesem Helfer zu tun?“

4. Selbst-Analyse / Einordnung

Anmerkung: Hier kann der Balken unterhalb der Grafik für eine Markierung genutzt werden.

1. Schritt: „Wo sehen Sie sich (in Bezug auf den Helfer) ganz allgemein?“
2. Schritt: „Wo sehen Sie sich bezogen auf Ihr Thema (bzw. Ihr bisheriges Entscheidungsverhalten)?“

5. Reflexion

Typische Fragen: „Wie zählt Ihre „Fokussierung“ auf Ihr Thema (bzw. Ihr bisheriges Entscheidungsverhalten) ein?“

6. Erkenntnissicherung

Typische Frage: Welche Erkenntnis haben Sie? Wie könnten Sie diese Erkenntnis als Ressource zum Erreichen Ihres Ziels nutzen?