

Daniela Landgraf

Aufstellungsarbeit im Coaching

Wie Sie erfolgreich mit Symboltieren arbeiten



SCHÄFFER
POESCHEL

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Aufstellungsarbeit im Coaching

Daniela Landgraf

Aufstellungsarbeit im Coaching

Wie Sie erfolgreich mit Symboltieren arbeiten

1. Auflage

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de/> abrufbar.

Print: ISBN 978-3-7910-5116-1 Bestell-Nr. 10600-0001

ePub: ISBN 978-3-7910-5117-8 Bestell-Nr. 10600-0100

ePDF: ISBN 978-3-7910-5118-5 Bestell-Nr. 10600-0150

Daniela Landgraf

Aufstellungsarbeit im Coaching

1. Auflage, April 2021

© 2021 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

www.schaeffer-poeschel.de

service@schaeffer-poeschel.de

Bildnachweis (Cover): © Jan-Rasmus Lippels // www.frische-fotografie.de

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner

Lektorat: Alexander Kurz, Stuttgart

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen!

Ich freue mich riesig, dass Sie mein Buch in den Händen halten und sich mit dem Thema Aufstellungsarbeit beschäftigen bzw. beschäftigen wollen.

Ich lernte diese – für mich wundervolle – Art der Arbeit vor mehr als zwölf Jahren kennen. Das war im Jahre 2008 im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung. Mein damaliger Ausbilder bot an, dass wir jeweils abends – nach dem offiziellen Programm der Coaching-Ausbildung – mal das Thema Familienaufstellung kennenlernen dürften. Ich war neugierig und natürlich sofort dabei. Es war faszinierend und die Ergebnisse waren phänomenal.

Bei der Arbeit, die uns dort vorgestellt wurde, handelte es sich um eine der klassischen Arten der Familienaufstellung – genauer gesagt um Aufstellungen angelehnt an die Lehre von Bert Hellinger. Die Person, die ihr Thema aufstellte, wählte jeweils aus der Gruppe bestimmte Personen aus, um diese dann stellvertretend für zum Beispiel Familienmitglieder, Mitglieder einer Gruppe (zum Beispiel aus dem Arbeitsumfeld) oder auch für ein Krankheitssymptom aufzustellen.

Ich selbst bin mit einer Gen-Besonderheit geboren, dem sogenannten Tourette-Syndrom. Ich habe es dort erstmalig aufstellen lassen und es war ausgesprochen faszinierend, wie es sich bzw. auch meine Einstellung dazu seinerzeit nach dieser Arbeit verändert hat.

Nein, geheilt ist es nicht und es ist nach wie vor ein ständiger Begleiter in meinem Leben. Doch es ist recht ruhig geworden, die zwanghaften Zuckungen und Bewegungen sind für andere kaum noch bemerkbar. Die damalige Aufstellung war der einschneidende Beginn einer langen Veränderungsarbeit – Veränderung meiner inneren Einstellung und dadurch auch die Veränderung des Syndroms. Mit der Veränderung meiner inneren Einstellung änderte sich auch im Außen jede Menge.

Genau darum geht es in der Aufstellungsarbeit: Manche Dinge können nicht direkt verändert oder geheilt werden, doch durch die Veränderung des Blickwinkels und der eigenen Einstellung können durchaus Wunder geschehen. Ich durfte einige dieser »Wunderheilungen« kennenlernen – korrekterweise sollte ich hier von »Wunder-Veränderungen« sprechen.

Und das führt mich direkt zu einem wichtigen Hinweis: Bitte versprechen Sie einem Kunden niemals Heilung, denn Heilversprechen dürfen von Coaches niemals getätigt werden.

2010 machte ich mich auf den Weg, um das Thema Aufstellungsarbeit vertiefend zu lernen. Ich absolvierte Kurse bei unterschiedlichen Ausbildern und so kam ich dann 2011 über die Paracelsus-Schule auch zu Anja Parchmann.

Anja Parchmann ist die Begründerin der sogenannten Individualsynthese®. Die Therapieform ist eine Weiterentwicklung der klassischen Aufstellungsarbeit. Ein Modul dieser Arbeit ist die Aufstellung mit Gestalttieren. Mich faszinierte die Art und Weise dieser Aufstellungsarbeit sehr und so wurde sie mehr und mehr fester Bestandteil meiner Coaching-Arbeit. Da ich viele Jahre hauptsächlich mit Einzelpersonen gearbeitet habe und somit keine Gruppe von Teilnehmern für die »klassische Familienaufstellung« zur Verfügung stand, entwickelte ich die Arbeit für mich selbst immer weiter. Die kleinen Plastiktiere sind seitdem regelmäßige Begleiter in meinen Coaching-Prozessen.

Außerdem passen sie hervorragend in mein Gesamtkonzept hinein, denn ich arbeite nicht nur mit kleinen Plastiktieren, sondern auch mit großen lebendigen Tieren – mit Pferden. Neben den klassischen Trainings und Coachings biete ich auch pferdegestützte Führungskräfte- und Teamtrainings sowie Persönlichkeitsentwicklung an. Häufig lasse ich auch hier – vor allem in der Einzelarbeit – im Vorfeld bestimmte Situationen mit den Symboltieren aufstellen, bevor ich mit meinen Klienten an die Arbeit mit den Pferden gehe.

Im Jahre 2011 fing ich an, die Aufstellungsarbeit mit den Symboltieren mit einer ganz anderen Coaching-Methode – mit Lifo® – zu kombinieren. Lifo® ist eine sogenannte Typologie. Mithilfe von Fragebögen werden dabei bestimmte Verhaltensstrukturen von Menschen aufgezeigt. Sie sind eine große Hilfe im Coaching-Bereich, um beispielsweise Konflikte (mit anderen oder im eigenen Inneren) zu analysieren, zu klären und zu verändern. Bekannter als Lifo® sind hier DISG®, Insight® oder die Biostrukturanalyse. Für die Kombination der Lifo®-Fragebögen mit den Symboltieren erhielt ich im Jahre 2012 den ersten Platz im »Lifo®-At-its-best-Award«.

All meine Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten zehn Jahre finden Sie in diesem Buch zusammengefasst. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und gute Erkenntnisse für Ihre Coaching-Arbeit.

Ihre Daniela Landgraf
Hamburg, im Oktober 2020

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Teil A: Allgemeiner Teil zum Thema Aufstellungsarbeit	13
1 Was ist überhaupt Aufstellungsarbeit?	15
2 Woher kommt die Aufstellungsarbeit?	17
3 Grundsätzliches zum Thema Aufstellungen	18
4 Vorgehensweise bei Aufstellungen	19
5 Stockende Prozesse	22
6 Must-Dos	24
7 No-Gos	26
Teil B: Allgemeiner Teil zum Thema Aufstellungsarbeit mit Symboltieren	29
1 Was sind überhaupt Symboltiere?	31
2 Warum Symboltiere?	32
3 Einsatzmöglichkeiten im Allgemeinen	36
3.1 Berufliches Einzelcoaching	36
3.2 Privates Einzelcoaching	38
3.3 Gruppencoachings und Trainings	39
4 Die Kunst der Fragestellungen	41
4.1 Skalenfragen	41
4.2 Gegenteil-Fragen	42
4.3 Zielfragen	46
4.4 Implizierende Fragen	47
4.5 Abgrenzung der implizierenden Frage zur Suggestivfrage und zur rhetorischen Frage	48

4.6	Die Zauberfragen	50
4.7	Fragen aus der Access-Consciousness-Welt	52
4.8	Fragen zu den Tieren als solches	55
5	Fragen zur Art und Weise der Aufstellung	56
6	Symbolik der Aufstellungen	57
Teil C: Praxisteil		61
1	Der Start eines Coachings	63
1.1	Start eines Einzelcoachings	63
1.2	Start eines Gruppencoachings	65
2	Allgemeine Themen	67
2.1	Das innere Team und die inneren Antreiber	68
2.2	Eigenbild und Fremdbild	72
2.3	Erkennen und Bearbeiten von Glaubenssätzen	74
2.4	Erkennen von Verhaltensmustern	77
2.5	Einbindung von Typologien	78
2.6	Entscheidungen treffen	80
2.7	Ziele erreichen	83
2.8	Themen wie Krankheiten, Gewohnheiten oder Finanzen bearbeiten	88
2.9	Wahrheit, Lüge und Universelles	90
3	Berufliche Themen bei Einzelcoachings	92
3.1	Konfliktbewältigung beruflich	92
3.2	Präsenz und persönliches Auftreten	97
3.3	Karriereplanung	100
3.4	Zukunftsvisionen	101
4	Coachings in Firmen	105
4.1	Führungskräfte-Coaching	105
4.2	Stärkung des Vertriebs	107
4.3	Kommunikation von Abteilungen untereinander	108
4.4	Reklamationsbearbeitung	113
4.5	Konflikte im Team	114
4.6	Kreativitätstechniken im Team	116
4.7	Präsentationstraining	117

5	Private Themen	119
5.1	Beziehungsthemen	119
5.2	Probleme mit Kindern	121
5.3	Private Konflikte bewältigen	122
5.4	Selbstwert-Thematiken	126
5.5	Zukunftsvisionen Privatpersonen	128
6	Beendigung eines Coachings	132
6.1	Beendigung eines Einzelcoachings	132
6.2	Beendigung eines Gruppencoachings	133
7	Exkurs: Marketing und Preisgestaltung für Coaches	138
7.1	Marketing	138
7.2	Angebots- und Preisgestaltung	144
Teil D: Die Tiere und ihre mögliche Bedeutung		147
Adler	149
Ameise	149
Ameisenbär	150
Antilopen	150
Bär	151
Biber	151
Dachs	152
Delfin	152
Drachen	153
Dromedar	154
Eichhörnchen	154
Einhorn	155
Eisbär	155
Elch	156
Elefant	156
Enten	157
Erdmännchen	157
Esel	158
Eule	158
Flusspferd/Nilpferd	159
Frosch	160
Fuchs	160
Gans	161

Gepard	161
Geier	162
Giraffe	163
Gorilla	164
Hahn	164
Hai	165
Hase	166
Hirsch	166
Huhn	167
Hund	167
Igel	168
Jaguar	169
Känguru	169
Kamel	170
Katze	170
Kaninchen	171
Krake	171
Krokodil	172
Kuh	173
Leopard	174
Löwe/Löwin	174
Luchs	175
Maus	176
Meerschweinchen	177
Murmeltier	177
Nashorn	178
Orang-Utan	179
Panther	180
Papagei	180
Pferd	181
Pinguin	182
Ratte	182
Reh	183
Schaf	184
Schildkröte	184
Schimpanse	185
Schlange	186
Schmetterling	187
Schwan	187
Schwein	188

Seehund	189
Spinne	190
Steinbock	191
Stier	191
Stinktief	192
Storch	193
Strauß	194
Tiger	195
Wal	195
Walross	196
Waschbär	197
Wellensittich	198
Wildschwein	198
Wolf	199
Ziege	200
Für Ihren weiteren Weg	201
Literaturverzeichnis	203
Stichwortverzeichnis	205
Über die Autorin	207

Teil A: Allgemeiner Teil zum Thema Aufstellungsarbeit

1 Was ist überhaupt Aufstellungsarbeit?

Die Aufstellungsarbeit oder kurz »Aufstellung« gehört in den Bereich des systemischen Coachings. Beim systemischen Coaching wird – wie der Name schon sagt – ein ganzes System aufgestellt. Das System kann eine Familienkonstellation sein, es kann eine Organisation wie zum Beispiel eine Firma sein oder auch etwas Abstraktes, wie die Themen Gesundheit, Finanzen, Privatleben etc. Dabei werden die Mitglieder (oder »abstrakte Themen«, wie zum Beispiel eine Krankheit, die Armut, das Glück etc.) eines Systems mit Symbolen aufgestellt und in Beziehung zueinander gebracht. Dadurch können Beziehungs-Konstellationen, Muster, Zusammenhänge, Glaubenssätze, Überzeugungen, Annahmen und vieles mehr visualisiert und deutlich gemacht werden.

Die systemische Arbeit lebt von der Grundannahme, dass alles innerhalb eines Systems miteinander in Verbindung steht. Eine Veränderung gibt es nur, wenn sich etwas im System bewegt. Oft wollen Menschen, dass sich »die andere Person« verändert oder die äußere Situation. Sie sind in ihren Verhaltens- und Gedankenmustern gefangen und sehen ihren eigenen Anteil an der Gesamtsituation nicht. Es herrscht dann die Meinung, dass sich erst dann etwas verbessert oder verändert, wenn die jeweils andere Person sich verändert. Dann wird auch gerne mal die Frage gestellt: »Was kann ich tun, damit sich die Person verändert? Die muss doch sehen, dass es so nicht geht!« Doch niemand kann einen anderen Menschen verändern, wenn dieser es nicht von sich aus möchte.

Vergleichbar ist das Ganze mit einem Mobile. Sie kennen doch sicher diese Windspiele? Da hängen viele Elemente an unterschiedlichen Fäden. Wenn sich keines dieser Elemente bewegt, passiert auch sonst nichts. Wenn jedoch nur ein Element anfängt sich zu bewegen, dann bewegen sich auch plötzlich alle anderen Teile im Mobile – oder eben im System. Manchmal passiert so etwas von außen, zum Beispiel durch Wind. Doch in der Aufstellungsarbeit geht es darum, dass Ihr Klient sich bewegen soll – zum Beispiel durch die Veränderung von Gedanken und Gefühlen.

Doch zurück zum Wind, der von außen kommt: In der Aufstellungsarbeit ist dieser Wind vergleichbar mit Veränderungen, die neu in das System hineinkommen, zum Beispiel durch Familienzuwachs, durch einen neuen Mitarbeiter oder durch Krisen. In solchen Fällen ordnet sich das System zunächst einmal neu – manchmal im Positiven, manchmal aber auch im Negativen.

Wenn ein Wind von außen jedoch ausbleibt, dann muss sich etwas im System selbst bewegen, damit es als Ganzes in Bewegung kommt. Im systemischen Coaching ist das dann die Person mit dem Veränderungswunsch, die sich verändern sollte oder möchte.

Was bedeutet das in der Praxis?

Hierfür ein einfaches Beispiel:

Beispiel:

Eine Klientin kommt mit einem privaten Thema zu Ihnen. Sie möchte zum Beispiel, dass ihr Mann häufiger zu Hause ist.

Ihre Erwartungshaltung könnte die Folgende sein: Sagen Sie mir, was ich tun kann, damit mein Mann häufiger zu Hause ist. Wie kann ich meinen Mann dazu bringen? Er soll sich ändern!

Diese Beispiele sind beliebig austauschbar: Manchmal soll das Kind besser in der Schule werden, ein anderes Mal ist der Wunsch vorhanden, dass der Chef die eigene Arbeit mehr anerkennt und wertschätzt.

Häufig machen Coaching-Kunden das Umfeld, die äußeren Umstände oder andere Menschen verantwortlich für ihr Leiden und ihre Probleme. Die eigene Verantwortung und die Möglichkeit, durch das eigene Handeln Dinge zu verändern, kommt Klienten am Anfang oft gar nicht in den Sinn. Wenn sich Klienten wünschen, das Verhalten von bestimmten Personen solle sich doch bitte ändern, dann ist eine der ersten Lektionen, zu verstehen, dass genau das nicht geht. Niemand kann einen anderen Menschen verändern, ohne dass dieser selbst einen Veränderungswunsch hat. Jeder kann nur sich selbst verändern – erst durch die Veränderung der eigenen Einstellung oder des eigenen Verhaltens, verändert sich die Wahrnehmung der Dinge und im besten Fall auch das Verhalten anderer Menschen uns gegenüber.

Genau hier kommt die Aufstellungsarbeit ins Spiel mit dem Ziel, Verhaltensmuster auf beiden Seiten zu erkennen. Durch das Verändern von Verhaltensmustern und Ansichten der Klientin wird sich in der Folge mit großer Wahrscheinlichkeit auch das Verhalten des Mannes verändern. Wie das genau funktionieren kann? Darüber erfahren Sie mehr im Laufe des Buches.

Abschließend ist zu sagen, dass die Aufstellungsarbeit ein Sammelbegriff für verschiedene Methoden ist. In diesem Buch geht es ausschließlich um die Arbeit mit Symboltieren.

2 Woher kommt die Aufstellungsarbeit?

Die Aufstellungsarbeit soll ihren Ursprung bei den sogenannten indigenen Völkern haben. Indigene Völker ist eine Sammelbezeichnung für Ureinwohner aller Kontinente. Diesen Urvölkern war die Wichtigkeit von Ahnen und Beziehungen zu den Ahnen von jeher bekannt. Bei ihnen herrscht ein intuitives Wissen darüber, dass unsere Vorfahren einen starken Einfluss auf unser aktuelles Leben haben.

In unserer Kultur hielt die Aufstellungsarbeit in den 1930er Jahren Einzug durch Jacob Levy Moreno (1889–1974), dem Begründer des sogenannten Psychodramas. In den 1960er Jahren wurde die Aufstellungsarbeit weiter professionalisiert. Eine bekannte Vertreterin hierzu ist Virginia Satir (1916–1988). Sie wird oft als Mutter der Familientherapie bezeichnet. Sie entwickelte die sogenannte Familienskulptur. Mithilfe der Familienskulptur werden festgefahrene Kommunikationsmuster und unsichtbare Verbindungen aufgezeigt. Dadurch können Konflikte und krankmachende Bindungen erkannt und aufgelöst werden. Zu echter Bekanntheit kam die Aufstellungsarbeit in den 1980er Jahren durch Bert Hellinger (1925–2019). Seine Art der Aufstellungsarbeit ist jedoch sehr umstritten, da sie vielen als zu dogmatisch gilt.

3 Grundsätzliches zum Thema Aufstellungen

In diesem Buch geht es ausschließlich um die Arbeit mit Symboltieren. In der klassischen Aufstellungsarbeit wird häufig mit anderen Personen als sogenannte Stellvertreter gearbeitet. Am bekanntesten sind hierbei wohl die Familienaufstellung, bei der Beziehungen von einzelnen Mitgliedern einer Familie visualisiert werden, und die Organisationsaufstellung, bei der es um Strukturen und Beziehungen innerhalb einer Organisation geht (zum Beispiel innerhalb einer Firma oder einer Abteilung).

Die Person, deren System aufgestellt werden soll (zum Beispiel bei einer Familienaufstellung), sucht sich zunächst Stellvertreter für sich selbst und für andere Personen innerhalb ihrer Familie und stellt diese intuitiv im Raum auf. Die jeweiligen Stellvertreter repräsentieren nun das aufzustellende System. Dabei geht es jedoch nicht um Schauspielerei, sondern um die intuitiven Wahrnehmungen und Gefühle. Es ist eine sehr wirkungsvolle Methode, allerdings benötigen Sie hierfür immer eine Gruppe von mehreren Personen.

Im Einzelcoaching ist es einfacher, Aufstellungen mit Symbolen durchzuführen. Dafür eignet sich im Grunde genommen alles, was ein Kinderzimmer oder die Natur hergibt. Sie können mit Spielzeugfiguren, Püppchen, Legosteinen, Bauklötzchen, Papierkärtchen, aber auch mit Steinen und anderen Gegenständen aus der Natur (Äste, Blätter, Gras etc.) eine Aufstellung durchführen.

Meiner Meinung nach ist jedoch der Einsatz von Symboltieren ganz besonders spannend. Sie sind vielseitig vom Aussehen und vom Charakter her (groß, klein, wild, zahm etc.) und haben sehr unterschiedliche Lebensräume (auf dem Land, im Wasser, in der Luft). Warum genau das in der Coaching-Arbeit so interessant ist, das erfahren Sie im Laufe dieses Buches.

Bitte erlauben Sie mir an dieser Stelle noch einen kleinen Warnhinweis: Zu Beginn dieses Kapitels haben Sie erfahren, dass die klassische Aufstellungsarbeit häufig mit anderen Menschen als Stellvertreter durchgeführt wird. Bitte führen Sie keine Aufstellungsarbeit mit »echten Menschen« als Stellvertreter durch, solange Sie in diesem Bereich nicht professionell ausgebildet worden sind. Das gehört ausschließlich in die Hände von Personen, die eine entsprechende Ausbildung und auch die notwendigen Erfahrungswerte haben. Die obige Kurzbeschreibung der Aufstellungsarbeit ist rein informativ.

4 Vorgehensweise bei Aufstellungen

Eine Aufstellung mit Symbolen kann bei vielen Themen sinnvoll und hilfreich sein. Wenn Menschen zu Ihnen ins Coaching kommen, dann meistens deswegen, weil sie ein bestimmtes Thema bearbeiten wollen. Sie kommen vielleicht an der einen oder anderen Stelle allein nicht weiter, haben einen Konflikt mit anderen Personen oder mit sich selbst oder sind belastet durch sonstige private oder berufliche Themen.

Jeder Mensch sieht die Welt aber aus seinem eigenen Blickwinkel. Wenn zwei Menschen das Gleiche erleben, heißt es noch lange nicht, dass sie auch das Gleiche wahrnehmen und fühlen.

Wie meine ich das?

Stellen Sie sich zwei Freundinnen vor. Die eine von beiden liebt laute Musik, viele Menschen und Trubel. Die andere ist naturverbunden und möchte am liebsten den ganzen Tag in der Natur verbringen. Viele Menschen und Trubel sind ihr ein Gräuel.

Beide gehen jetzt zusammen zu einem Waldfest am See. Hier braucht man nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, was die eine und was die andere am Ende des Abends zu diesem Abend sagen wird.

Wie wir die Welt empfinden und was wir wahrnehmen, hängt von unserer Grundeinstellung, unseren Werten, unseren Überzeugungen, unseren Emotionen und unseren Erlebnissen ab. Aus dem Neurolinguistischen Programmieren, kurz NLP, wird dazu häufig folgender Satz zitiert: »Die Landkarte ist nicht das Gebiet.«

Doch was bedeutet dieser Satz?

Jeder Mensch hat eine innere Landkarte. Auf dieser Landkarte sind Annahmen und Ansichten gespeichert, zum Beispiel wie die Welt (aus Sicht dieser Person) ist, wie sie zu sein hat, was gut, was schlecht ist, was man zu tun oder zu lassen hat, wie man sich nimmt und so weiter.

Die eigene Landkarte wird häufig als »Gesetz« gesehen. So ist die Welt eben! Jeder hat seine eigenen Begründungen für diese »Realität«. Und es werden immer wieder Beweise für diese angenommene Realität gefunden, denn alles andere wird »ausgeblendet«. Es handelt sich um das Phänomen der selektiven Wahrnehmung. Das, was die eigene Realität stärkt und unterstützt, wird wahrgenommen, alles andere wird schlichtweg übersehen.