

MARCUS BERGFELDER

KURZZEIT. COACHING

Lösungen im Fokus



Marcus Bergfelder

Kurzzeit.Coaching

Lösungen im Fokus

© 2020, Marcus Bergfelder

Autorenseite: www.bergfelder-coaching.de

Lektorat: Maria Al-Mana, www.texthandwerkerin.de

Erarbeitet von der edition texthandwerk

Covergestaltung: Ulrike Wildt

Coverfoto: Enric Mammen, Fotograf

Herstellung und Vertrieb: tredition GmbH, Halenreihe 40-44,
22359 Hamburg

ISBN

978-3-347-12427-1 (Paperback)

978-3-347-21081-3 (Hardcover)

978-3-347-12429-5 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meine Söhne Luca und Béla.

Und für Manni, meinen Vater.

Inhalt

Einladung zum Tanz, Pirouette 1

Würdigung

Carl Rogers' Kartoffelkiste

Wir starten, bitte anschnallen!

Gliederung dieses Buches

I. Grundlagen

Was ist Kurzzeit.Coaching?

Zusammenfassung der Grundlagen

Einladung zum Tanz, Pirouette 2

Was ist Kurzzeit.Coaching?

Was ich mitbringe: meine Haltung

Der Spirit von Kurzzeit.Coaching

Lassen sich Wunder beschreiben?

Wenn Wunder geschehen

Einladung zum Tanz, Pirouette 3

Grundannahmen

Philosophie und Haltung. Theorie ist nicht nötig

Was ich liebe

Kurzzeit.Coaching und Theorie(n)

„Nicht-Wissen“ ist eine Kompetenz

Humor ist auch kein Fehler

Kund*innen sind Expert*innen!

Fokus auf Möglichkeiten und Lösungen

Lösungssprache führt zu Lösungen

Die Anfänge ...

Problemsprache

Das Möglichkeitenland

Lösungssprache

Veränderung bemerken und verstärken

Hoffnung auf eine bessere Zukunft gibt es immer!

Zusammenfassung Grundannahmen

Einladung zum Tanz, Pirouette 4

II. Gesprächsphasen

Die Gesprächsphasen im Überblick

Ausgangssituation für das Coaching

Wie ich in jedes neue Coaching gehe

Hoffnung, Anliegen oder Wunsch?

Gesprächsphase 1: die größten Hoffnungen

Worum geht es hier?

Praktische Umsetzung dieser Gesprächsphase

Coaching mit Frau Weber

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Was ist als Resultat aus diesem Coaching möglich?

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Zusammenfassung Gesprächsphase 1

Gesprächsphase 2: die erwünschte Zukunft

Worum geht es hier?

Imagination von Möglichkeiten

Das Verhalten und seine Auswirkungen

Tools für den lösungsfokussierten Dialog in Phase 2

Welche Frage wann?

Fortsetzung Coaching Frau Weber

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Beispiel für einen kreativen Tanz

Für mich ist Kurzzeit.Coaching eine Kunst

Zusammenfassung Gesprächsphase 2

Gesprächsphase 3: das bereits Funktionierende

Worum geht es hier?

Evozieren von Stärken und Ressourcen

Erinnern ist wie Wiedererleben!

Tools für den lösungsfokussierten Dialog in Phase 3

Fortsetzung: Coaching Frau Weber

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Zusammenfassung Gesprächsphase 3

Abschluss des Coachings

Worum geht es?

Tools für den lösungsfokussierten Dialog: Schluss-Sitzung

Wenn Kund*innen weitere Sitzung(en) möchten

Abschluss der ersten Sitzung

Fortsetzung Coaching Frau Weber

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Zusammenfassung Abschluss des Coachings

Die Folgesitzung

Worum geht es?

Tools für den lösungsfokussierten Dialog: Folgesitzung

Fortsetzung Coaching Frau Weber

Tipps und Inspirationen für die Praxis

Das Ende des Coachings

Was ist aber, wenn ...?

Coping-Fragen

Fragen-Spickzettel für die Hosentasche

III. Praxis des Kurzzeit.Coachings

Beispiele aus der Praxis

„Größte Hoffnungen“ – Herr Schenker

„Größte Hoffnungen“ – Frau Storch

„Größte Hoffnungen“ – Herr Link

Coaching mit Skalierungsfragen – Frau Behrens

„Nennen Sie mir spontan 11 Punkte“ – Ehepaar Blau

Größte Hoffnung: manchmal schwierig zu formulieren

Der Tanz – vollständiges Transkript

Kommen wir zum Ende

Zum Abschluss: Steve

Was ich mache, wenn ich gerade kein Buch über Kurzzeit.Coaching
schreibe

Ich möchte noch ‚Danke‘ sagen

Literatur

Einladung zum Tanz, Pirouette 1

Ich weiß noch gut, wie ich als junger Student in meiner ersten Psychologie-Vorlesung saß. Da referierte ein Professor über das Thema Veränderung und betonte immer wieder, wie schwierig („sehr schwierig!“) Veränderung wäre und dass sie immer ein langer („sehr langer!“) und zum Teil schmerzhafter („mitunter sehr schmerzhafter!“) Prozess sei.

Ich habe sofort gedacht: „Nein! Das glaube ich nicht! Und will es auch gar nicht glauben.“ Ich wusste zu dem Zeitpunkt zwar noch nicht, WIE, aber ich wusste, DASS ich Wege und Möglichkeiten finden wollte, Menschen dabei zu unterstützen, Veränderungen ganz einfach und leicht zu realisieren, glücklicher und zufriedener zu werden.

In der Folge habe ich viel Zeit in Bibliotheken verbracht. Da stapelten sich Bücher bis unter die Decke. Aber das, wonach ich suchte, fand ich in allen Büchern nicht – und glauben Sie mir, ich war ein fleißiger Student und habe viele (sehr viele!) Bücher gelesen.

Im Großteil dieser Bücher ging es um Probleme und in breitester Ausführlichkeit um deren Ursachen in der Vergangenheit. Darum, zu welchen Schwierigkeiten, Schwächen und Defiziten sie geführt haben. Mich hat diese Sichtweise auf Menschen schon damals aufgeregt und sie regt mich noch heute auf. Ich finde, das ist völlig respektlos und zeugt von mangelnder Wertschätzung, Menschen auf diese Art zu begegnen, so „von oben herab“ auf sie und ihr

Leben zu schauen. Und dann auch noch so dreist zu sein, ihnen so abstruse Zuschreibungen wie „Das ist Ihre Schwäche!“ oder: „Das sind Ihre Defizite!“ an den Kopf zu werfen.

Menschen sind nicht defizitär!

Menschen sind auch nicht problematisch oder gar gleich selbst „das Problem“. Natürlich lässt sich die individuelle Lebensgeschichte jedes Menschen immer auch problemorientiert betrachten. Muss aber nicht sein. Stattdessen können seine Stärken, Talente, Ressourcen und die Fähigkeit zur Resilienz, im extremsten Fall auch seine Überlebens-Strategien in den Fokus gestellt werden.

Da ich Experte für Veränderung und Lösungen und nicht für Probleme werden wollte, setzte ich meine Suche fort. Ich nahm an vielen Workshops teil und absolvierte eine Menge Ausbildungen. Plural!

In der Musiktherapie habe ich gelernt, meine Gefühle mit Blockflöten oder riesigen Pauken auszudrücken, manchmal gleichzeitig. In der Gestalttherapie habe ich leeren Stühlen die Namen meiner Eltern gegeben und mit ihnen (den leeren Stühlen!!!!!!) geredet. Einmal sollte ich sie auf Aufforderung sogar anschreien und ihnen erzählen, wie wütend ich bin. In einem tiefenpsychologischen Workshop sollte ich mich meiner „zweifach verdrängten Angst“ stellen und mit allen anderen im Raum laut sagen: „Ich habe Angst“. Eigentlich hatte ich gar keine Angst, zumindest nicht bis zu diesem Zeitpunkt. Nachdem wir fünf Tage von morgens bis abends über nichts anderes als unsere Angst gesprochen haben, hatte ich Angst. Nach diesen

Erfahrungen wollte ich mit allen psychologischen Verfahren, die vergangenheits- und problemorientiert sind, nichts mehr zu tun haben.

Ich habe dann den sogenannten systemisch-lösungsorientierten Ansätzen meine ganze Aufmerksamkeit gewidmet.

Im NLP zum Beispiel habe ich stundenlang auf irgendwelchen bunten Zetteln gestanden, habe gepaced und geleadet, bin imaginierte Timelines assoziiert und dissoziiert rauf- und runtergelaufen. Und habe, während ich mich mit Menschen unterhalten habe, statt dem, was sie mir sagten, meine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, unter anderem darauf geachtet, welche Adjektive sie benutzten. Und in welche Richtung sich ihre Augen bewegten. Dafür schäme ich mich im Nachhinein.

Ich habe die NLP-Welt als sehr bunt, kreativ und voller Möglichkeiten erlebt. Und auch sehr kalifornisch im Sinne von: Alles ist möglich! Es geht nur um die richtigen Glaubenssätze, das smarteste Ziel und den richtigen State of Mind. Und dann: „Go for it! Nichts ist unmöglich: Erfolg, Reichtum, Schönheit.“

Mit dem Kalifornischen bin ich ganz gut klargekommen, ich habe es einfach nicht mitgemacht. Aber der Spirit dieses Ansatzes faszinierte mich: sich zu trauen, groß zu denken, mutig zu sein, sich gut zu fühlen. Und nicht zuletzt der Gedanke, dass dadurch alles – oder zumindest vieles – möglich wird. Dass es um Individualität und Empowerment geht. Dass Menschen nicht nur intellektuelle Wesen sind,

sondern auch Gefühle haben und jede Veränderung etwas mit dem unmittelbaren Erleben zu tun hat.

Doch dieser Spirit lässt sich nicht in kleine Chunks zerlegen und in Formate zwängen, die dann auch noch eine vorgegebene Schrittfolge haben sollen.

Haben Sie schon mal versucht, so zu tanzen???

In meinen systemischen Coachingsausbildungen – ja, es waren mehrere – habe ich mich dann ausführlich (sehr ausführlich!) mit Kybernetik erster und zweiter Ordnung, mit Regel-Kreisläufen, Rückkopplungs- und Wechselwirkungsprozessen beschäftigt.

Ich habe wie wild Hypothesen über Menschen und Systeme gebildet, mich gefragt, welche Bedeutung dieses oder jenes Phänomen im jeweiligen Kontext hat, mir Gedanken über die Vorteile der Nicht-Veränderung wie über die Nachteile der Veränderung gemacht und – Moment, ich muss kurz Luft holen – mir immer wieder die Frage gestellt, wie man ein System am hilfreichsten und nützlichsten perturbieren oder anregen kann.

Die Systemische Theorie fand ich zunächst intellektuell interessant und anspruchsvoll, aber letztlich viel zu theoretisch, zu abstrakt. Und in der Praxis überaus komplex, unnötig kompliziert. In meine Coachings kamen Menschen, die mit mir über alltägliche Dinge sprachen. Es waren immer ‚echte‘ Menschen, die da kamen, nie Systeme oder Teile von Systemen.

Ich wollte eigentlich auch nie Systeme perturbieren müssen oder Hypothesen über meine Kundinnen und Kunden konstruieren. Ich habe im Lexikon nachgeschaut: Hypothesen sind Unterstellungen, nicht bewiesene Annahmen. Wenn es doch eh nur Annahmen sind, dann kann man sie doch auch gleich weglassen, oder?

Was mich jedoch sehr fasziniert hat, war der Fokus auf die Gegenwart, darauf, wie Menschen miteinander kommunizieren und interagieren. Und wie sie mit Sprache ihre Wirklichkeit cokreieren.

**Menschen sind Individuen und soziale Wesen.
Veränderung muss beides berücksichtigen.**

Würdigung

In diesem Buch stelle ich Ihnen das Kurzzeit.Coaching vor. Das steht in der Tradition des SOLUTION FOCUSED APPROACH– ein Ansatz, der unter anderem durch Milton Erickson und die Hypnotherapie inspiriert und Mitte der 1980er Jahre von Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und Kolleg*innen entwickelt wurde. Dieser Ansatz wird unter dem Namen Solution Focus Practice (SF) seither kontinuierlich weiterentwickelt und weltweit praktiziert.

Und zwar überall dort, wo Menschen sich weiterentwickeln und etwas zum Besseren verändern wollen.

An dieser Stelle möchte ich meine Wertschätzung und Anerkennung zum Ausdruck bringen: bei Milton Erickson dafür, dass er den Spirit entfacht hat. Und bei Insoo Kim Berg und Steve de Shazer, die ihm ein Zuhause gaben, ihr eigenes Wissen um diesen Ansatz geteilt und weitergereicht haben.

Ich bedanke mich auch bei Evan George, Chris Iverson, Harvey Ratner, Ben Furman, Bill O`Hanlon, Peter Szàbo und Mark McKergow für ihre Art, Solution Focus zu praktizieren und dafür, ebenfalls ihre Erfahrungen wie ihr Wissen um diese Prozesse zu teilen und weiterzugeben.

Und für all ihre Inspirationen.

Carl Rogers' Kartoffelkiste

Meine Liebe zum Coaching begann mit der Personenzentrierten Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Und mit einer Kartoffelkiste.

Diese Kartoffelkiste stand im Keller seines Elternhauses. Er war kalt und hatte ein einziges, kleines, abgedunkeltes Fenster, durch das bestenfalls ein schwacher Lichtstrahl drang.

Und Carl Rogers beschrieb, wie es ihn schon als Kind beeindruckt habe, dass die Kartoffeln trotz dieser Bedingungen zu keimen begannen: Sie trieben blasse, weiße und dünne Sprossen – aber sie wuchsen. Und sie wuchsen immer in Richtung des wenigen Lichts, das durchs Fenster kam. Sie würden kaum zu kraftvollen Kartoffelpflanzen werden – aber sie keimten. Denn in ihnen gab es ein Potenzial, das nach Entfaltung, Verwirklichung und Wachstum strebte, regelrecht schrie.

Was ich von Carl Rogers für mein Coach-Sein gelernt habe, ist, wie wichtig es ist, mich immer wieder einfühlsam auf meinen Kunden einzulassen. Und zwar ausschließlich als den Menschen, der da vor mir sitzt. Was weiß denn ich schon, in welche Richtung sich dieser Mensch entfalten will?! Außerdem habe ich gelernt, wie wichtig es ist, die Kundin als Person, mit all ihren Gefühlen zu respektieren, zu würdigen und anzuerkennen. Woher soll ich denn wissen, wohin ihr Wachstum sie eines Tages treiben wird? Darüber

hinaus habe ich gelernt, wie wichtig es ist, dabei kongruent und authentisch zu sein und sich nicht hinter einer „professionellen Coach-Rolle“ zu verstecken.

Und wieder war es der Spirit, der mich begeistert hat. Nicht Coaches wissen, was am besten für den Kunden ist, sondern die Kundin steht im Mittelpunkt. Da gilt immer: Deren Gefühle sind wichtiger als abstrakte Erkenntnisse, die Gegenwart ist wichtiger als die Vergangenheit, ihr Wachstum und dessen Entwicklung sind wichtiger als das Problem.

Nach Rogers ist es hierfür notwendig, dass Kunde und Kundin zu einer gewissen Einsicht in sich selbst kommen und sich als Person gesehen und angenommen fühlen.

Das Sich-Gesehen- und Angenommen-Fühlen finde ich dabei wie Rogers uneingeschränkt wichtig. Aber das mit der Einsicht in sich selber sehe ich anders: Ich glaube, dass wir Menschen uns niemals ganz verstehen können. Unsere Gefühle sind nicht rational. Wir denken und handeln nur in den seltensten Momenten bedacht und durchdacht. Außerdem: Es ist bestimmt hilfreich, sehr aktiv zuzuhören, „hmm, hmm, hmm“ zu sagen und Menschen auf diese Weise dabei zu unterstützen, ihre Gefühle auszudrücken und anzunehmen. Veränderung hat aber immer auch etwas mit einem veränderten Verhalten zu tun. Dieser Aspekt ist mir da immer zu kurz gekommen. Und außerdem dauert mir diese Methode auch schlicht und einfach zu lang.

Haben die Kartoffeln im dunklen Keller immer schon Keime entwickelt? Oder gab es eine Zeit, in der sie einfach nur vor sich

hinvegetierten, vielleicht noch nicht mal eine Ahnung davon hatten, was Licht alles bewirken kann?

Wir starten, bitte anschnallen!

Kurzzeit.Coaching ist viel mehr als nur Methode oder Technik. Es ist ein kreatives und inspirierendes Gespräch, das im jeweiligen Moment aus der gemeinsamen Kommunikation und Interaktion der daran beteiligten Personen entsteht. Und natürlich ist – wie bei jeder Kunst – das, was in diesem Moment so einfach, leicht und fließend scheint, das Resultat intensiver Beschäftigung, vom Wissen um Zusammenhänge und der Beherrschung verschiedener Techniken. Aber auch von Wahrnehmung, Intuition, viel Vorarbeit und langer Übung.

Ich habe mal einen Jazzmusiker gecoacht, der mir am Ende des Coachings sagte, dass er unsere Zusammenarbeit wie ein Jazzstück empfunden habe, das wir gemeinsam zu einem konkreten Thema gespielt und improvisiert hätten. Auf meine Nachfrage, was genau er damit meine, erklärte er mir, dass Jazz eine spezielle Rhythmik und einen bestimmten Groove habe, dass oftmals innerhalb eines Stücks das Tempo gewechselt werde und vieles einfach aus dem Moment heraus, aus der Kommunikation der Musiker untereinander, entstünde. Außerdem sei für Jazzmusiker stilistische Individualität sehr wichtig und das Bewusstsein, dass Jazz eine hohe Kunst ist. Und genauso habe er die Zusammenarbeit mit mir und mich als Coach erlebt.

Dieser Vergleich hat mir gefallen, weil er Coaching mit einer künstlerischen Ästhetik beschreibt und dies auch mein Verständnis von Kurzzeit.Coaching ist. Kunst (lateinisch ars, griechisch téchne) beschreibt menschliche Handlungen und Tätigkeiten, die auf Wahrnehmung, Vorstellung, Kreativität und Intuition beruhen. Aber auch auf Wissen und Erfahrung. Wie beispielsweise auch der Tanz.

Dieses Buch ist das Resultat meiner über zwanzigjährigen Erfahrung als Coach. Es ist eine Einladung an Sie, das Kurzzeit.Coaching kennenzulernen.

Und wenn Sie – mithilfe dieses Buchs und all Ihrer eigenen Fähigkeiten als Coach – genug geübt haben, beherrschen Sie eines Tages auch den Tanz, den Kurzzeit. Coaching wie ein Versprechen immer schon beinhaltet.

Kurzzeit.Coaching ist anders als alle herkömmlichen und traditionellen Coachingmethoden. Es macht jede Coachingsitzung um vieles einfacher, eleganter und effizienter! Diese Kunst zu beherrschen, wird Sie dazu befähigen, Menschen auf ganz leichte und schnelle Weise zu unterstützen, damit sie genau die Veränderungen in ihrem Leben verwirklichen können, die sie sich erhoffen.

Egal, ob Sie bereits Coach sind oder es werden wollen, ob Sie sich ganz allgemein für Coaching oder Veränderungsprozesse interessieren oder in Ihrem beruflichen Kontext Menschen führen, beraten und bei

deren Entwicklung begleiten, dieses Buch wird Ihnen dabei eine große, hilfreiche Unterstützung sein.

Gliederung dieses Buches

Das Buch ist in drei Teile unterteilt, die aufeinander aufbauen.

Teil 1: Grundlagen

In diesem Teil erläutere ich Ihnen die Philosophie, die Grundannahmen und die Haltungen, auf denen Kurzzeit.Coaching aufbaut und aus denen es sein konkretes Handeln ableitet.

Teil 2: Gesprächsphasen

Im zweiten Teil stelle ich Ihnen die einzelnen Gesprächsphasen und viele hilfreiche Fragen während des Gesprächs vor. Sie bekommen Inspirationen für die Praxis und erfahren, wie genau Kurzzeit.Coaches denken und handeln, um Menschen bei der Verwirklichung ihrer erwünschten Zukunft zu unterstützen.

Teil 3: Praxis

In diesem Teil gebe ich Ihnen einen Einblick in die Praxis des Kurzzeit.Coachings. Sie finden dort transkribierte Beispiele aus meiner Praxis zu einzelnen Gesprächsphasen oder bestimmten Fragearten. Damit bekommen Sie eine Vorstellung von der großen Bandbreite und den vielen Variationsmöglichkeiten dieses Ansatzes.

Ich glaube allerdings, dass sich Kurzzeit.Coaching letztlich nicht aus Büchern lernen lässt. Am meisten habe ich aus der Praxis gelernt, aus dem konkreten Tun. Die Bücher, die ich gelesen habe, haben mich auf diesem Weg immer wieder inspiriert und mir Anregungen und das Vertrauen gegeben, um los- und weiterzugehen, Neues auszuprobieren. Ich hoffe, dass dieses Buch auch für Sie eine Quelle der Inspiration und eine Ermutigung ist, genau das zu tun. Und die unendlichen Möglichkeiten zu entdecken, die immer schon da waren. Für Sie selbst. Und für Ihre Kund*innen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erfahren!

Es spricht übrigens gar nichts dagegen, beim Lesen bereits – mit dem Buch in der Hand – ein paar Tanzschritte zu üben. Warum nicht?!

Sie und ich: unsere Rollen in diesem Buch

Ich möchte Ihnen das Kurzzeit.Coaching so lebendig und verständlich wie möglich erfahrbar machen – darum erzähle ich immer wieder von mir wie von anderen Menschen kleine Geschichten. Aber ich möchte Ihnen auch einiges zeigen, Sie überzeugen, Ihnen etwas äußerst Brauchbares mit auf Ihren Weg geben.

Da spricht dann der Trainer und Coachausbilder „in mir“, der ich ja auch schon seit 20 Jahren bin. Der ist ein bisschen wie eine strenge Ballettmeisterin. Ich muss gestehen, ich weiß gar nicht so genau, wie eine strenge Ballettmeisterin wirklich ist, aber ich habe eine ziemlich