Archetypen im Coaching
Zielfindung mit Essenz
Marion Lockert

Sie bekommen auch Klienten im Alter um die 40? Dann werden Sie häufiger das Thema Zielfindung auf der Tagesordnung haben. Das ist das klassische Alter, in dem erfolgreiche Menschen beginnen, eine Bilanz zu ziehen. Viele sagen sich: „Ich habe eine Karriere aufgebaut, Kompetenz und Anerkennung gefunden, ist ja alles fein – aber soll das ALLES gewesen sein?

Diese Menschen möchten sich selbst besser kennen lernen und einen tragfähigen Sinn in ihrem Leben entdecken. Hier bieten die Archetypen der Seele ein gutes Instrumentarium, um diese Klienten zu unterstützen.

Phase 1: Werte und die Würdigung des Vergangenen

Impressionsebene: Priester / Heiler
Eine Unzufriedenheit mit der Ist-Situation hat oft auch mit Enttäuschungen, Krisen, Unwohlsein zu tun. Aber im Groll voranzuschreiten bedeutet, dass auch weiterhin eine unbewusste Bindung an das Alte bestehen bleibt. Hier muss also etwas zunächst getröstet, dann geheilt werden, wenn die gesamte Energie auf das Neue ausgerichtet werden soll.

In dieser Phase zeigt sich häufig sehr deutlich, ob die Zeit für Veränderung schon reif ist. Ob der Coachee schon in einer „hin zu"-Bewegung oder noch im „weg von" gefangen ist. Ist seine Bereitschaft bereits vorhanden, das Alte mit neuen, versöhnlichen Augen zu sehen, kann der Weg leicht geebnet werden. Zur Unterstützung kann z. B. der Prozess der „Radikalen Vergebung" von Colin Tipping wunderbar eingesetzt werden.

Oder Sie arbeiten folgendermaßen:

- **Übung**

Ich beginne meist damit, dass ich die Klienten nach Situationen in ihren alten Jobs suchen lasse, in denen sie sich besonders wohl gefühlt haben (Ressourcen-Suche). Bei jeder einzelnen frage ich nach: „Und was war das Schöne (Erfüllende, Reizvolle, Befriedigende etc.) daran?"

Schildert der Klient z.B. bei einer Situation, in der er ein Projekt sehr erfolgreich abgeschlossen hat, dass ihn das sehr bewegt hat, frage ich weiter: „Und was war das Bewegende daran?" Vielleicht antwortet er: „Ich hatte ein starkes Gefühl von Zusammengehörigkeit!" So habe ich einen ersten wichtigen Wert herausgearbeitet. Ich frage weiter: „Und was ist das Gute an Zusammengehörigkeit?" und gehe auf diese Art immer tiefer.

Die Folge wird sein, dass er emotional in die Situation hineingeführt und sie ihm mit ihren wertvollen Momenten dadurch präsenter wird. Und ich habe mit ihm für jede Ressource 3-5 Werte erarbeitet. Wenn so ca. 6 Ressource-Situationen exploriert sind, kommen, da es oft Überschneidungen gibt, ca. 15 Werte heraus.

Nun frage ich, was er selbst bei jeder Situation eingebracht und was er daraus bekommen hat und lernen konnte. Dadurch wird erkennbar, dass in allem etwas Wertvolles liegt. Und falls noch nicht - kann er sich über die Situationen schön ärgern, denn auch das muss wohl gelebt sein.

Solange der Klient in der Opferhaltung verharrt, sind wir als Coach machtlos - und wer weiß schon, wofür das für ihn wichtig ist... (Für Versuche, ob nicht doch schon was gehen könnte, hilft sehr Byron Katies „The Work" - kurz und knackig!)

Phase 2: Entwicklung neuer Ideen

Die Expressionsebene: Künstler / Weise
Ist das Alte befriedet, ist das Herz frei für das Neue. Nun kann zunächst weise, dann spielerisch / künstlerisch gestaltet werden. Die Weisen-Energie will zeigen und ausdrücken, will gesehen werden und den Erfolg sinnlich spüren. Was wohnt uns denn inne?

Sicher kennen Sie selbst verschiedenste Kreativtechniken, hier finden Sie eine archetypische.

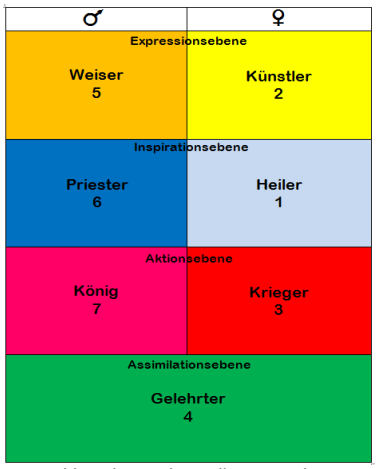

Abb.: Die 7 universellen Energien

- **Übung**

Jede der 7 archetypischen Energien drückt sich in einem Prinzip aus. Schreiben Sie auf 7 Zettel oder Metaplankreise mit einem nicht durchfärbenden Stift je eins der Wörter: Heilen, Gestalten, Kämpfen, Lernen/ Lehren, Kommunizieren, Trösten, Führen.

Nun legen Sie die Zettel mit der Schrift nach unten auf den Boden und lassen sich den Klienten auf die beschrifteten Pappscheiben stellen, mit der Fragestellung: Wo bin ich innerlich „zu Hause", wo stehe ich richtig? Was scheint und klingt durch mich durch (per-sonare)?

Ist nun ein passendes Prinzip gefunden, können Sie gemeinsam brainstormen, in welchen Bereichen und in welcher Form dieses Prinzip gelebt werden kann. Hier kommt die Künstlerenergie zum Zuge.

Des Weiteren können Sie den Klienten prüfen lassen: „Was bedeutet das Ziel für mich selbst? Wie drücken sich meine Fähigkeiten und Werte, mein Potential darin aus?" Für Ideen, mit wem diese Ideen flankiert und wie sie vernetzt und kommuniziert werden können, zeichnet artgerecht wieder der Weise verantwortlich.

Phase 3: Planen und Umsetzen

Aktionsebene: Krieger / Könige
Mit der Aktionsenergie kommen erste Umsetzungsideen in konkrete Vision und Tat. Für das Auswählen des passenden Ziels und den Entwurf einer ersten strategischen Vision ist das Eintauchen in die Königsenergie hilfreich. Eine klare Ausformulierung des Ziels, wird zum Beispiel mit Hilfe der „Wunderfrage" (siehe mein Artikel auf http://www.trainertreffen.de/index.php/mitglieder intranet-knowledgebase/fallbeispiele/738-train-the-trainer-fb/22762-wunderfrage-und-varianten) ganz leicht.

- **Übung**

Die dann nötige Planung der Umsetzung gemäß einer zielorientierten Krieger-Strategie kann leicht entwickelt werden, wenn Sie (wie im Reminder-Prozess) das „Pferd von hinten aufzäumen". Mental steigt der Coachee dabei in das Zielbild ein und stellt sich vor, er hätte das Ziel bereits erreicht und es fühlt sich großartig an. Lassen Sie ihn in diesem State und fragen: „Wie sind Sie hier her gekommen? Was haben Sie im Einzelnen unternommen? Wenn der letzte Schritt, die letzte Phase in X bestand, was musste direkt davor alles passiert sein, um das zu ermöglichen? Wie haben Sie das organisiert? Und was musste davor alles passiert sein?" usw.

Phase 4: Check und Festigung

Assimilationsebene: Der Gelehrte
Seine große Gabe ist Kontrolle und Beobachtung. Von hier aus - im NLP würde man das „Meta" nennen", kann die Überprüfung erfolgen.

- **Übung**

Bitten Sie den Klienten sich vorzustellen, sich in den Fahrkorb eines (völlig sicheren und präzise zu steuernden) Heißluftballon zu stellen. Nun möge er langsam über die Wegstrecke vom Beginn der Berufslaufbahn hinweg schweben, mindestens jedoch vom Gegenwartspunkt bis zum Ziel und darüber hinaus, wo die Folgen des Ziel sichtbar werden. „Was wird hier sichtbar, was wurde gelernt, gesät, geerntet? Wer und was steht zur Seite? Was ist noch zu beachten?"

Schön ist es zum Abschluss für den Coachee, auf einer Timeline am Boden vom Gegenwartspunkt bis ins Ziel zu gehen, langsam, achtsam, fühlend. Um dann im Ziel auf sein Selbst in der Gegenwart zu schauen und ihm eine bestärkende Botschaft zu geben, bevor der erreichte Zielzustand auf der Zeitlinie mit in die Gegenwart genommen und die Botschaft empfangen wird. Dieser Schwung wird weit tragen!

Literaturempfehlung

Dr. Varda Hasselmann, Frank Schmolke, Die Archetypen der Seele, Goldmann-Verlag 2013 (völlig überarbeitete Neuauflage)

Marion Lockert
ist Trainerin für Entfaltung von Führungskraft und Persönlichkeit, NLP-Lehr-Coach und Lehrtrainerin für Systemaufstellungen, ist Leiterin des „TT-Forschungskreises Archetypen der Seele - Spiritualität im Business". Seit 18 Jahren intensiv mit diesem Modell verbunden, wird sie von Hasselmann / Schmolke persönlich als Matrix-Aufstellerin und Archetypen-Coach empfohlen. Sie bietet außerdem seit über 25 Jahren Businesstrainings und Prozessbegleitungen an.

Marion Lockert Institut
Richard-Wagner- Str. 11, 30177 Hannover
Tel. 0511-76351690
ml@marion-lockert-institut.de
www.marion-lockert-institut.de