

# Das Veränderungs-Ich unterstützen

## Beschreibung und Hintergrund

Im Coaching entsteht gelegentlich das Bild, dass Veränderungen wie Wölfe sind, die Klienten aus ihrem geschützten Ich-Raum ziehen wollen. Diese Ich-Konsistenz ist tatsächlich in Gefahr, wenn es darum geht, dass Einstellungen verändert werden sollen oder wollen. Ihre Klienten werden sich ihrer selbst unsicher, wenn es am mühsam errichteten Ich-Gebäude zu bröckeln beginnt. Und es entsteht Stress, der nicht selten dem Körper „Lebensgefahr“ signalisiert, mit den bekannten Nebenwirkungen: Die kognitiven Bearbeitungswege sind in diesem Erregungszustand nicht mehr zugänglich. Mit folgenden Sätzen versuchen Klienten beispielsweise ihre Ich-Konsistenz zu verteidigen:

- Was ich angefangen habe, muss ich doch auch durchziehen.
- Wo kämen wir hin, wenn sich jeder nach Belieben verändert, heute das und morgen jenes sagt und tut?
- Wenn ich mich eben damals entschieden habe, dann ist das jetzt halt so und ich muss dazu stehen.
- Wenn ich mich jetzt verändere, ist das wie wenn ich zugebe, dass ich versagt habe.
- Als Erwachsener ist man doch irgendwie angekommen, da muss man sich nicht mehr so viel verändern.

Tatsächlich können dahinter wichtige Lebenswerte stehen, die verteidigt werden wie Authentizität, Treue, Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein. Fragen Sie nach diesen Werten und hinterfragen Sie, ob sie tatsächlich nach der Veränderung nicht in ähnlicher Weise immer noch zum Tragen kommen.

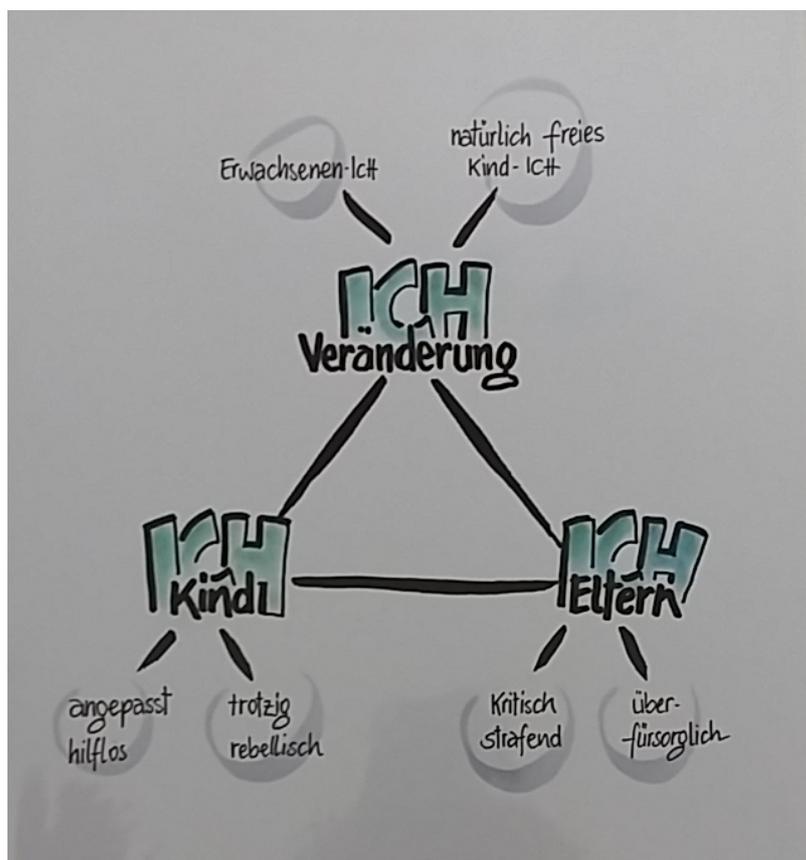
Weiterhin kann das bewährte Modell der Ich-Zustände aus der Transaktionsanalyse, die der Psychoanalytiker Eric Berne bereits in den 60er Jahren beschrieben hat, hier Klärung und Unterstützung für das Veränderungs-Ich bringen. Die drei Haupt-Ich-Zustände sind:

- Eltern-Ich in seinen Ausprägungen als kritisch/strafendes und überfürsorgliches Eltern-Ich
- Das Erwachsenen-Ich
- Das Kind-Ich als angepasst/hilfloses, als trotziges/rebellisches Kind-Ich oder als freies/natürliches Kind-Ich.

Die meisten Veränderungsängste und -widerstände lassen sich im Eltern-Ich lokalisieren, das vermeintlich vernünftig oder moralisch argumentiert. Auch im Kind-Ich gibt es jede Menge Gegenwehr, die dann oft als Stressreaktion in einer Art Regression daher kommt.

- Wenn es gelänge, aus einer Position des Erwachsenen-Ichs auf die Veränderung zu schauen, ist die Veränderung oft weniger dramatisch. Das Erwachsenen-Ich ist dadurch gekennzeichnet, dass es gut für sich selbst sorgt, die nötigen Informationen sammelt, Ursachen auf den Grund geht, Konflikten sachlich begegnet und kompromissfähig handeln kann.
- Wenn darüber hinaus das freie Kind-Ich die notwendige Veränderungsenergie und kreativen Impulse liefert, dann wäre das ein gutes Veränderungsgespann. Das natürliche Kind ich ist neugierig, begeisterungsfähig, vertrauensvoll, direkt und hat keinerlei Angst vor Veränderungen.

- So entsteht die Formel für das Veränderungs-Ich  
-> **Veränderungs-Ich: Erwachsenen-Ich + natürliches Kind-Ich.**



### Vorgehensweise

Reflektieren Sie die anstehende Veränderung Ihres Klienten doch einmal mit dem von Dr. Petra Bock abgeleiteten Dreiecksmodell aus der Transaktionsanalyse, das ich Ihnen hier in etwas abgewandelter Form vorstelle.

1. Zeichnen Sie das Dreieck und schreiben Sie in die Mitte das Veränderungsproblem.
2. Sammeln Sie alle Sätze und Du-Botschaften, die Klienten sich innerlich im Veränderungsprozess sagen. Das erfordert ein wenig Geduld, um hier möglichst viel an die Oberfläche zu holen.  
„Was sagen Sie sich immer wieder selbst, z.B. nachts, wenn Sie wach liegen und sich Sorgen machen? Welche inneren Sätze und Botschaften steigen in Ihnen auf, wenn Sie an Ihre bevorstehende Veränderung denken?“  
Ordnen Sie diese bei der Nennung der drei Ecken des Dreiecks zu und schreiben Sie sie in Stichwortsätzen auf. Meistens ist in diesem ersten Durchgang wenig aus dem Erwachsenen-Ich oder natürlichen Kind-Ich dabei.
3. Beschriften Sie dann erst die Ecken und geben Sie einen kurzen Überblick über die Ich-Zustände der Transaktionsanalyse. Erläutern Sie auch, dass das eine ganz natürliche und oft überlebensnotwendige Reaktion ist, dass das Ich versucht, seine Ich-Konsistenz zu erhalten. Verweisen Sie dann darauf, dass sich hier aber viele überholte Botschaften und Glaubenssätze finden, die längst nicht mehr gültig sind und ausgedient haben.
4. Lassen Sie Ihre Klienten körperlich eine Haltung finden, die ausdrückt, wie es

sich anfühlt, so aus dem Kind-Ich oder Erwachsenen-Ich zu argumentieren. Zeichnen Sie diese im unteren Bereich (so gut wie möglich) dazu.

5. Überlegen Sie dann gemeinsam, wie Botschaften im aktuellen Veränderungsprozess aus dem Erwachsenen-Ich lauten könnten. Schreiben Sie diese zur oberen Ecke.
6. Überlegen Sie dann gemeinsam, welche Sätze entstehen, wenn Sie die Energie des natürlichen Kind-Ichs mit seiner Neugier, Entdeckerfreude und Lust an der neuen Erfahrung zur Verstärkung des Erwachsenen-Ichs mit dazunehmen.
7. Finden Sie für diese neuen Sätze wiederum eine Körperhaltung und zeichnen Sie diese an der Spitze des Dreiecks dazu.
8. Suchen Sie gemeinsam nach einer konkreten Situation in den kommenden Tagen, in der diese neue Haltung einmal ausprobiert werden kann. Spielen Sie diese evtl. als Rollenspiel durch.

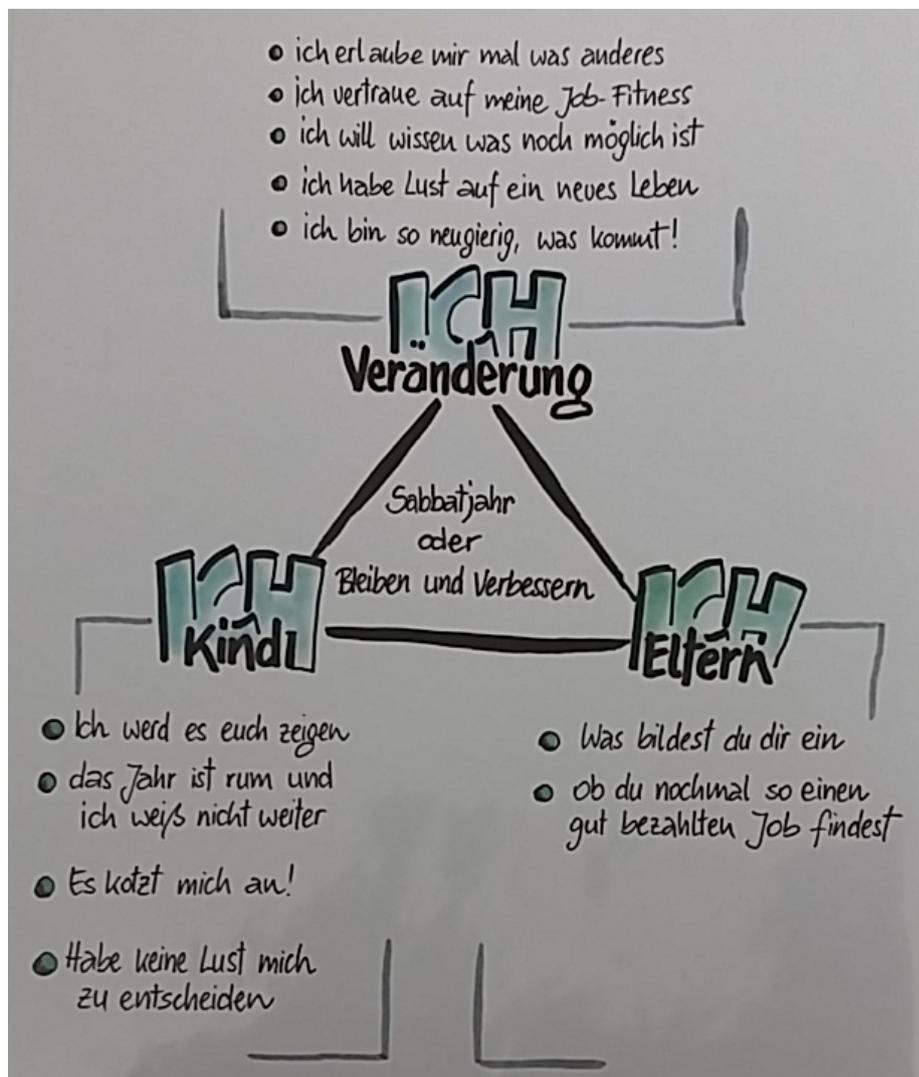
### Anwendungsbeispiel

Mareike P. (44) steht vor der Entscheidung, ob sie freiwillig mit einem Abfindungsangebot ihres Unternehmens in ein Sabbatjahr geht, das sie zur beruflichen Veränderung nutzen würde, oder ob sie auf ihrer Stelle bleibt und versucht, dort ihre Arbeitsumstände zu verbessern.

1. In das Dreieck kommt: Sabbat-Jahr oder bleiben
2. und 3. Wir sammeln folgende innere Botschaften und ordnen Sie im Dreieck ein:
  - Was bildest du dir eigentlich ein, dich so aus der Verantwortung zu stehlen. (Strafendes Eltern-Ich)
  - Weißt du, ob du danach nochmal so einen gut bezahlten Job findest? (Fürsorgliches Eltern-Ich)
  - Ich werd's euch endlich mal zeigen, dass ich auch aussteigen kann. Schluss mit brav. (Trotziges Kind-Ich)
  - Und dann ist das Jahr plötzlich rum und ich weiß immer noch nicht weiter? (Hilflozes Kind-Ich)
  - Es kotzt mich gerade alles an. (Trotziges Kind-Ich)
  - Ich hab einfach keine Lust, mich zu entscheiden. (Trotziges Kind-Ich)
  - Sabbatjahr, das brauchen doch nur Weicheier. (Kritisches Eltern-Ich)
1. Wie werfen einen Blick auf die Verteilung, das trotziges Kind ist gut dabei und bringt viel Energie in die Diskussion, darüber muss Mareike dann auch lachen. Sie nimmt die Haltung eines bockigen Kindes, das die Hände in die Hüften gestemmt hat und mit dem Fuß aufstampft. Diese Haltung fühle sich einerseits gut an, aber auch sehr zerrissen und unstimmig und darüber hinaus ein bisschen peinlich.
2. Folgende Botschaften aus dem Erwachsenen-Ich findet Mareike für sich:
  - Ich erlaube mir mal ganz was anderes. Ich habe es mir verdient.
  - Ich vertraue auf meine berufliche Erfahrung und Kompetenzen, mit denen ich danach wieder einen Job finde.
  - Ich will wissen, was noch für mich beruflich möglich ist. Dazu brauche ich dieses Jahr.
3. Und das natürliche Kind trägt folgendes dazu bei:
  - Ich habe Lust darauf, mich und mein Leben neu zu entdecken.
  - Ich bin so neugierig, was mir alles Spannendes in dem Jahr begegnen wird.
4. Als Körperhaltung findet sie für sich eine offene, lächelnde das Leben umarmende

Haltung. Auf meine Rückfrage, wie es ihr mit dieser Haltung im Hinblick auf ihre Entscheidung geht, entgegnet sie, dass innerlich soeben wohl ihre Entscheidung gefallen sei.

5. Als konkrete Situation, in der sie diese neue Haltung ausprobieren wird, sucht sie sich das Gespräch mit ihrer Mutter in zwei Tagen aus. Ein Rollenspiel zur Vorbereitung lehnt sie dankend ab.



### Quellen, Literatur

Berne, Eric: *Spiele der Erwachsenen. Psychologie menschlicher Beziehungen*, Reinbek: rororo 2002

Petra Bock: *Mindfuck: Das Coaching. Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden*, München: Knauer 2013

Schmidt-Tanger, M.: *Change – Raum für Veränderung*. Paderborn: Junfermann 2012