

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Übergänge gestalten

Inhalt

Heft 105

- Ende, Neuanfang, neutrale Zone
- Identität und soziales Umfeld
- Coach: Hebamme oder Hängematte?
- Demografie und Sinnsuche
- Eigene Bedürfnisse im Alter erkennen
- Loslassen beginnt mit Akzeptanz
- Wie der Perspektiv-Wechsel gelingt



## Hebamme, Hängematte oder Katalysator sein?

Martina Nohl beschreibt Rollen und Kompetenzen von Veränderungsbegleitern in der Beratung von Übergängen.



**Dr. Martina Nohl** bildet Veränderungs- und Übergangskoachs und gemeinsam mit Barbara Willmroth Laufbahnberater nach dem Zürich-Mainzer-Laufbahnberatungsmodell aus. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen in der Lebensmitte bei beruflichen Veränderungsprozessen.  
www.meinberufsweg.de

*„Als Coach können Sie aus der Zukunft heraus rufen, locken, begeistern, ermutigen.“*

In welcher Rolle und Funktion sehen Sie sich als Berater/-in, wenn Sie Menschen in umfassenderen Veränderungs- und Übergangsprozessen begleiten? Sind Sie Bergführer, Hebamme der Veränderung oder Hängematte für die Auszeit des Klienten zwischendurch? Stellen Sie sich als Schutzhütte vor den Widrigkeiten auf dem Weg zur Verfügung, sind Sie der Katalysator zum zügigen Durchstarten und Umsetzen, die Großreinemach-Expertin oder der treue Weggefährte? Mit dem Rollenverständnis sind auch verschiedene Schwerpunkte und Kompetenzen verbunden, die Sie in die Veränderungsberatung einbringen. Deutlich wurde mir, dass es weder um die Festlegung auf eine Hauptrolle geht noch um die Entscheidung für einige Rollen, gleichsam als Coachingprofil für den Klienten. Vielmehr erfordert individuelle Veränderungsberatung spielerische und intuitive Rollenflexibilität. Je nach Person, Situation, Prozessphase und Anliegen sollte eine angemessene und der aktuellen Entwicklung dienliche Rolle eingenommen werden, verbunden mit einem Repertoire an spezifischen Interventionen.

### Die Basisrolle des Veränderungscoachs

Die übergeordnete Aufgabe des Coachs im Veränderungsprozess, das „Gefäß“ oder den „Raum“ zu bilden und zu halten, steht hier an erster Stelle. Das Gefäß zu halten, in dem Entwicklung stattfindet, klingt immer ein wenig ominös. Doch Prozessbegleitung in Veränderungen steht und fällt mit der Verantwortung für diese Rolle. Der Coach ist darin verantwortlich, die Voraussetzungen zu schaffen für eine optimale Öffnung und Begegnung des Klienten mit seiner Veränderung. Das heißt, dass der Ort, das Setting und die Beziehung in verschiedener Hinsicht spezifisch gestaltet sein müssen, um den Prozess bestmöglich zu fördern und die nächsten Veränderungsschritte zu ermöglichen. Dazu gehört ...

1. den **physischen Ort** zu gestalten: Der Coaching-Raum sollte ansprechend und eher reduziert gestaltet sein, damit der Klient sich ohne größere Ablenkung wohlfühlen und entspannen kann.
2. den **Zeitpunkt** für Coaching-Prozesse so zu wählen, dass der Coachee noch aufnahmefähig ist. Die Zeit nach hinten sollte nicht so stark reglementiert sein, damit es zu organischen Prozessabschlüssen kommen kann. Gestaltet man einen ganzen Coaching-Tag in der Veränderungsbegleitung, bietet es sich an, den Vormittag für die Phase des Abschieds und der Zwischenzeit zu verwenden. Eine längere Pause kann man für das Presencing nutzen, in dem der Kern des Veränderungsprozesses und das, worum es gerade eigentlich geht, in Erscheinung treten kann. Am Nachmittag kann man den Blick in Richtung Zukunftsgestaltung richten und erste Schritte der Umsetzung angehen. Auch ist es möglich, den zeitlichen Ablauf mit Anfangs- und Schlussritualen zu gestalten, sodass der Rahmen des an sich unsicheren Prozesses Sicherheit vermittelt.
3. den **Standort im Beziehungsaufbau** zu berücksichtigen: Hier ist es wichtig, dass für tiefere Veränderungsbereitschaft bereits eine tragfähige Beziehung besteht. Dann weiß sich Ihr Klient aufgehoben und traut Ihnen als Veränderungscoach auch die Begleitung durch komplexe Prozesse zu, indem er Sie für emotional belastbar hält.
4. **psychische Prozesse** zu halten: Hier sind Sie in Ihrer Vorbildfunktion gefragt. Sie sollten selbst mehrfach durchlebt haben, was Sie hier an schwieriger Wegstrecke dem Klienten abverlangen. Sie sollten die Prinzipien und Hal-

tungen auf Ihr Leben und Arbeiten anwenden. Sie kennen aus eigener Erfahrung Gefahren, die Klippen und Fallstricke in spezifischen Phasen. Sie wissen aber, dass Sie gemeinsam mit Ihren Klienten dem Prozess vertrauen können. Sie können Phasen der Stagnation und des „Noch-Nicht“ gemeinsam aushalten und verständlich kommunizieren. Sie bleiben geduldig und wissen, dass das Gras nicht schneller wächst, wenn Sie daran ziehen. Wenn Ihr Klient sich beklagt: „Es zeichnet sich noch keine Lösung am Horizont ab, obwohl wir doch schon die dritte Sitzung haben“, geraten Sie nicht in die Falle, dass Sie „liefern“ wollen.

5. die **Ebenen** zu steuern: Der Coach kann seinen Körper als Resonanz-Instrument einsetzen, um Übergänge zwischen einzelnen Phasen und Ebenen im Coaching zu spüren. Sei es, dass das Energie-Level plötzlich absinkt und Sie als Coach Mühe haben, weiter zuzuhören, weil der Klient rationalisiert und vor einer Auseinandersetzung mit gerade entstandenen Emotionen ausweichen möchte. Sie achten besonders auf die Beziehungsdynamik, die überraschend entstehen kann, wenn der Frust des Coachees in Ärger gegen Ihre Person und den vermeintlich zu langsamen Prozess umschlägt. Sie sind freigiebig im Teilen wie im Spiegeln und stellen Ihrem Coachee Wahrnehmungen und Resonanzen zur Verfügung. Sie gehen mit Ihrem Verhalten und der Art Aufmerksamkeitssteuerung, die sich in Ihren Gesprächsbeiträgen abbildet, voran, indem Sie nach vertiefenden inneren Bildern oder Körpergefühlen fragen. Zudem können Sie den Klienten das Erlebte mit einer „Überschrift“ verdichten lassen. Die Erfahrung zeigt, dass auf diese Vorlage auf einer ähnlichen Ebene geantwortet wird und Sie damit eine Tiefung, aber auch Entspannungsphasen steuern können.

### Die Rollen am tiefsten Punkt des Veränderungsprozesses

Die tiefste Phase des Veränderungsprozesses ist die Mitte der Zwischenzeit, in der das Alte nicht mehr funktioniert und das Neue noch nicht in Sicht ist. Gerade dann fungieren Sie als **Wächter**, der den inneren Prozess des Coachees wertschätzend begleitet und beschützt. Diese Rolle lässt sich mit der einer **Hebamme** vergleichen, die den Geburtsprozess mit Erfahrungswissen und der Intuition für die richtige Intervention zur richtigen Zeit begleitet. Doch der Coachee selbst muss das Baby auf die Welt bringen und hat den eigentlichen Part.

Auch das Rollenbild des spirituellen **Meisters** passt, um Ihre Funktion in dieser Phase zu beschreiben. Er strahlt Vertrauen aus, dass der Weg gangbar ist, denn er hat ihn schon beschritten. Er lässt seinen Schüler seine eigenen Erfahrungen machen und steht ihm in schwierigen Zeiten emotional bei, doch er gibt auch notwendige Entwicklungsimpulse. Dabei bewertet er Versagen, Umwege

oder Fehlverhalten des Coachees nicht. Seine Haltung ist: Es ist, wie es ist, und dieses So-Sein kann gemeinsam angeschaut werden. Diese Rolle beinhaltet sehr viel Macht, gerade auch in den Entwicklungsinterventionen. Deswegen ist es hier umso wichtiger, Klienten immer wieder selbst zu ermächtigen, Verantwortung für den nächsten Veränderungsschritt zu übernehmen.

Als Coach sind Sie in diesem Prozess immer auch Lernbegleiterin und **Pädagoge**. Sie benötigen Geduld mit dem Tempo des Coachees, nehmen dessen Lern- und Arbeitsrhythmus auf, ziehen oder schubsen nicht. Sie können aber aus der Zukunft heraus rufen, locken, begeistern, ermutigen. Als Pädagoge sind Sie auch verantwortlich für den Kairos: Wann ist der richtige Moment für welche Intervention und für den nächsten Schritt?

### Lernprozesse für Sie als Coach & Veränderungsbegleiterin

Sie selbst als Coach sind **Lernende und Lernender**. Sie benötigen eine hohe Ambiguitäts-Toleranz, um die Unsicherheit auszuhalten: nicht zu wissen, was als nächster Schritt im Prozess geschehen wird oder ob überhaupt etwas geschieht. Dadurch setzen Sie immer wieder bewusst den eigenen Ruf, Ihre Coachingkompetenz und den Coachingerfolg aufs Spiel. Aber nur durch das Aufs-Spiel-Setzen kann das Neue in Erscheinung treten, sonst wird es verdeckt von Ihren Vorstellungen oder den Erwartungen des Coachees, von denen Sie sich lenken lassen. Das stellt auch hohe Anforderungen an Ihre eigene Veränderungsbereitschaft: Durch die intensiven Prozesse sind auch Sie nach dem Coaching nicht mehr dieselbe Person wie zuvor.

Ein umfangreicher Lernprozess zeigt sich auch darin, dass Sie als Coach zunehmend in der Lage sind, die Aufmerksamkeit gleichzeitig außen (im Sagen, Tun, Wahrnehmen über die Sinne) zu halten und dabei zusätzlich Ihre inneren Prozesse wahrzunehmen. Sie beachten im Prozess, wie es Ihnen selbst äußerlich und innerlich geht, Sie halten ein Augenmerk auf die Aktion im gemeinsamen Raum und auf das Außen des Coachees. Über dessen innere Vorgänge können Sie nur Angebote für ein besseres Selbstverständnis bereitstellen: indem sie seine Körpersignale beschreiben, Hypothesen dazu anbieten, Resonanzen und Gegenübertragungen teilen. Sie als Coach sollten zudem in der Lage sein, von sich und Ihrem möglicherweise gut ausgeprägten Ego abzusehen, um von etwas Größerem her zu denken und wahrzunehmen. Nur damit stellen Sie sich selbst vollständig in den Dienst des Klienten und arbeiten an dessen Sache.

Sie leben damit vor, wie es gehen kann, uns in der Gegenwart eines Menschen, vor dem wir natürlich gut dastehen wollen, auf unsicheres Terrain zu begeben und das authentische Selbst in diesem gemeinsamen Raum in Erscheinung treten zu lassen. Dieses Selbst geht dann oft „von alleine“ den nächsten stimmigen Schritt in die Veränderung.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Der dankbare Blick zurück

Redaktionsschluss: 15. November 2018

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.