

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP trifft andere Schulen

Inhalt Heft 125

- Persönliche Erfahrungen
- Ungleiche Rivalen
- Intuitive Ansätze
- Wert der Sprache
- Moderne Hirnforschung
- Traumata therapieren
- Pferde als Coach

Individualpsychologie meets Generative Coaching

Anschaulich schildert Martina Nohl, wie beides zusammenwirken kann, auch im Einklang von Körper, Seele und Geist und im Vertrauen auf die eigene Intuition.



Dr. Martina Nohl
ist Essenzcoach, Laufbahn-
beraterin und Inhaberin der
Akademie für Coachs.
www.essenz-finden.de
www.weiterbildung-coach.de

„Besonderes Augenmerk wird auf somatische Resonanzen und Energien gelegt, etwa wenn das ‚Licht‘ einer Person in einem Gespräch aufleuchtet.“
Stephen Gilligan

Gern möchte ich Ihre Neugier wecken: Lassen Sie uns einmal gemeinsam einige Schlaglichter werfen, und zwar auf mögliche Bezüge zwischen der altherwürdigen Individualpsychologie und einem Newcomer der intuitiven Coaching-Szene.

Stephen Gilligan und Robert Dilts, die Begründer des Generativen Coaching, waren beide Schüler von Milton Erickson und in der Gründungsgruppe des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) um Richard Bandler und John Grinder. Beide entwickeln nun seit 15 Jahren Konzepte für „Generative Change“. Eins davon ist das Generative Coaching, das ich hier als einen Ansatz des intuitiven Coachings vorstellen möchte, der nun auch in Deutschland ankommt. Generative Coaching-Prozesse nehmen im Gegensatz zu verhaltenspsychologisch orientierten Coaching-Prozessen die größeren Veränderungsprozesse im Leben in den Blick, nicht nur einzelne Verhaltensanpassungen. Dabei richtet sich der Fokus auf die Ebene der Identität und Werte, um Klient:innen selbst wieder zu ermächtigen, zu Lebensgestalter:innen zu werden. Auch in der IP werden die großen Lebensaufgaben Arbeit, Liebe und Gemeinschaft „generativ“ in den Blick genommen, mit dem Ziel, dass Menschen ihr „Lebensschicksal“ wieder selbst in die Hand nehmen. Generative Coachs unterstützen Klient:innen, ihren analytischen Verstand und ihre Intuition zu integrieren. Im generativen Coaching werden demnach Klient:innen ermutigt und ermächtigt, selbst auf konstruktive Weise mit dem eigenen Unterbewussten zu kommunizieren, um dessen Potenziale in eigenständigen Lösungen nutzen zu können.

Ermütigung und Selbstermächtigung

Hier wird ein weiterer Bezugspunkt zur IP deutlich: Ermütigung im individualpsychologischen Sinne bedeutet, zu lernen, sich selbst und dem Leben zu vertrauen. Sie ist demnach in der Beraterischen Beziehung der Schlüssel für erfolgreiche Veränderungsprozesse. Der IP-orientierte Psychologe Robert F. Antoch definiert: *„Ermütigung ist derjenige Kooperationsprozess, der zwischen zwei Personen in Gang kommen kann, wenn der eine zur Lösung eines für ihn allein nicht lösbar scheinenden Problems die Hilfe eines anderen in Anspruch nimmt. Jeder Versuch der Ermütigung hat die Voraussetzung, dass sich die Kooperationspartner trotz ihrer verschiedenen Funktionen in diesem Prozess als prinzipiell gleichwertig verstehen und dass der Partner in der Hilfsfunktion die Lösung nicht mit von außen herangetragenem Mitteln, sondern im Wesentlichen mit Mitteln und Motivationen vorantreibt, die er bei seinem Gegenüber vorfindet und belebt.“*

Genau diesen co-kreativen Prozess beobachte ich im generativen Coaching, der aber weit über das Gespräch hinausgeht. Der intuitive Coach ermutigt sehr aktiv, der eigenen Intuition und der eigenen Körperweisheit zu vertrauen. Hier exemplarisch Auszüge aus einem solchen Dialog:

- **Ziel:** *„Was ist es, was Sie am liebsten bzw. leidenschaftlich gerne tun wollen? Was möchten Sie in Ihrem Leben aktuell umsetzen?“* (Klient:in schildert Anliegen)
- **Somatisches Modell des Ziels:** *„Das ist spannend. Wo spüren Sie diesen Wunsch, diese Vision in Ihrem Körper? – Und wenn es eine Geste, eine Bewegung für dieses Ziel gäbe, wie würde diese sich ausdrücken?“*
- **Hindernis:** *„Was passiert, wenn Sie dieses Ziel jetzt in der Realität umsetzen wollen? Gibt es da ein Aber?“* (Klient:in schildert Hindernis, Widerstand oder Blockade)
- **Somatisches Modell Hindernis:** *„Wo spüren Sie diesen Teil in Ihrem Körper? Gibt es auch hier eine Geste oder eine Körperbewegung zu diesem Gefühl?“*
„Wenn dieser Teil ein Alter hätte, welche Zahl steigt da intuitiv bei Ihnen auf?“

– **Positive Intention des Hindernisses verstehen:** „Dann lade ich Sie ein, mal kurz die Augen zu schließen und diesen jüngeren Teil in sich zu spüren, der ... hat (Problem nennen). Und dieser Teil hat jetzt etwas Wesentliches dabei, das Ihnen hilft, Ihr Ziel zu erreichen. Was sagt dieser Teil zu Ihnen? – Was passiert?“ (Zurückspiegeln, wenn sich die Körperhaltung leicht verändert hat.) „Möchten Sie erkunden, wie eine mögliche Verbindung oder sogar eine Zusammenarbeit zwischen diesen beiden Teilen aussehen könnte?“

Hier findet sich über die Ermutigung hinaus die Zielgerichtetheit Adlers wieder: Die Klient:innen wählen intuitiv aus ihrem individuellen Möglichkeitsraum die für die Situation und ihre nächsten Entwicklungsschritte passende Zukunftsmöglichkeit. Adler würde sagen, sie arbeiten hier ganz dicht an ihrer unbewussten Fiktion und personalen Finalität.

Das positive Menschenbild Adlers wird im generativen Coaching ebenfalls unterstützt: So wird der innere Anteil hier nicht abgelehnt, sondern eingeladen, sich in seinem nützlichen Beitrag zur Lösungsfindung zu äußern.

Weltwahrnehmung

Gilligan beschreibt die Lebensgeschichte einer Person als komplexes Netzwerk verschiedener, miteinander in einer Wechselwirkung stehender Assoziationskomplexe (Innere Landkarten bei Erickson). Sie bestehen unter anderem aus Sinneseindrücken, Gefühlen, Körperhaltungen, physiologischen Reaktionen wie Weinen oder Gänsehaut, Bewegungen, Bildern, Worten, Sätzen oder Personen.

Diese Landkarten werden meist nicht mehr hinterfragt oder gar aktualisiert. Sie wirken allerdings wie Wahrnehmungsfilter und werden durch damit verbundene selektive Wahrnehmungs- und Verhaltensmechanismen stabilisiert. Entscheidungen bzw. „Symptome“ sind also Optionen, die unbewusst durch die verfügbaren Assoziationskomplexe in der jeweiligen Landkarte vorgegeben werden.

Auch Adler beschrieb, dass jeder Mensch sich sein eigenes Bild von der Welt mache. Nicht die Erfahrung selbst sei die Ursache für menschlichen Erfolg oder Misserfolg im Leben, sondern die Bedeutung, die der Mensch dieser Erfahrung gebe. Emotionen sieht Adler hier als Schlüsselwerkzeuge, mit deren gezieltem Einsatz Ziele erreicht werden können. Nicht umsonst gilt Adler auch als der Begründer der Psychosomatik. Diese Annahme der Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist wird im generativen Coaching für die Praxis weiterentwickelt.

Ganzheitliches Arbeiten

Ziel im generativen Coaching ist immer, mit Klient:innen auf körperlich-seelisch-geistiger Ebene im COACH-State zu arbeiten. Hier ein Überblick, was damit gemeint ist, im Vergleich zum sogenannten CRASH-State.

COACH-State	CRASH-State
Centered – zentriert	Contracted – zusammengezogen, verspannt
Open – offen	Reactive – reaktiv
Aware – in Gewahrsein	Analysis Paralysis – gelähmt, paralyisiert
Connected – verbunden	Separated – getrennt
Holding – haltend	Hostile/Hurting – feindlich, verletzend

Im COACH-Zustand ist der Wirklichkeitsfilter entspannt und zeichnet sich durch eine achtsame Wahrnehmung aus. Diese ist gleichermaßen nach außen und innen gerichtet: als entspannte Konzentration auf Intentionen und aktuelle Geschehnisse, sowie auf die Wahrnehmung somatischer Marker und kreativer Einfälle. So kann sich Flow ereignen, so können ungewöhnliche Lösungen entstehen.

Der CRASH-Zustand hingegen beschreibt einen eher festgefahrenen Zustand. Die Wirklichkeitsfilter werden starr gehalten. Dies tritt überwiegend in Verbindung mit einer der vier bekannten Stressreaktionen auf:

- Kampf (Fight): zeigt sich als Aggression, Wut, Hass, Dominanz oder Groll
- Flucht (Flight): zeigt sich als Angst, Vermeidung und Rückzug
- Einfrieren (Freeze): zeigt sich als Unbeweglichkeit, Dissoziation oder Erstarrung
- Aufgeben (Fold): zeigt sich als Einschlafen, Zusammenbruch, Depression oder apathische Opferhaltung

Die mit der Blockade einhergehende muskuläre Spannung und Atemhemmung führt dazu, dass die Wirklichkeitsfilter rigide werden, sodass die betreffende Person in diesem immer gleichen Zustand ihrer inneren Landkarten eingesperrt ist. Auch Adler beschreibt ähnlich dem CRASH-State Auswirkungen des Stresszustandes, etwa als überhöhtes Geltungsstreben oder als Willen zur Macht.

Spannendes Entwicklungsfeld

Für individualpsychologisch arbeitende Coachs und Berater:innen ist der Ansatz des generativen Coachings ein spannendes Entwicklungsfeld. In den Grundhaltungen und im Menschenverständnis gibt es große Parallelen. So könnte die gesprächsbasierte IP-Arbeit mit Körper-Geist-Seele integrierenden generativen Praxisprozessen ergänzt werden. Denkbar ist, damit das Potenzial unseres zweiten Denksystems, der Intuition, noch gezielter im Coaching für die Lösungsfindung nutzbar zu machen.

Literaturempfehlungen
 Dilts, Robert; Gilligan, Stephen (2022): Generatives Coaching Band 1. Auf der Reise zu kreativen und nachhaltigen Veränderungen
 Nohl, Martina (2023): Intuition für Coachs: Arbeit mit dem Unbewussten verstehen, entwickeln und im Coaching einsetzen
 Antoch, Robert F. (1989): Von der Kommunikation zur Kooperation: Studien zur individualpsychologischen Theorie und Praxis

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. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@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:

Was im Leben wirklich zählt

Redaktionsschluss: 15. November 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

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

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

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

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.