

## Die Manifestation von Problemkontexten und die Transformation im Coaching.

Ob im Privatleben oder im Beruf, viele Menschen erleben den Wunsch nach Veränderung problematisch. Aus der anfänglichen Zuversicht, Dinge zu ändern, entsteht durch mangelnden Erfolg schnell ein Problemkontext der einem eine passive Rolle zuweist. Hierdurch fühlt man sich schnell als Opfer äußerer Gegebenheiten. Carsten Scheer verrät Ihnen wie Änderung durch Coaching dennoch erfolgreich funktionieren kann.

**Die** meisten Klienten die ins Coaching kommen, wissen ganz genau was sie für eine Veränderung suchen. Sie wissen nämlich was sie nicht mehr wollen. Hier werden oft Wünsche geäußert wie: „Ich möchte nicht mehr Rauchen“ oder „Ich möchte nicht mehr so unsicher sein“ oder „Ich möchte mich bei Präsentationen nicht mehr so schlecht fühlen“,...

Sie wollen also von etwas weg!

Vielfach ist es auch so, dass zahlreiche erfolglose Versuche unternommen wurden, dem Unerwünschten zu entkommen. Oftmals mit dem Ergebnis, dass sich der Zustand weiter manifestiert.

An genau dieser Stelle wandelt sich oftmals der Prozess der Wahrnehmung des nicht gewollten in eine Umweltvariabel. Das bedeutet, dass es als etwas von außen gesteuertes erlebt wird. Bei dieser Art der Wahrnehmung fühlt man sich nicht mehr im Stande, aus eigener Kraft die gewünschte Veränderung zu bewerkstelligen. Es entsteht eine negative und durch die Umweltvariable sich selbst erhaltene Feedbackschleife. Das Denken verändert sich dadurch zum Problemdenken.

An dieser Stelle ist es im Coaching wichtig, die wahrgenommene Umweltvariabel wieder in eine Entscheidungsvariabel zu überführen. Das bedeutet, dass man das Unerwünschte wieder in den eigenen Kompetenzbereich verlagert.

Durch diese Verlagerung wird die Stigmatisierung aufgelöst und in einen Prozess verwandelt, der wieder im Einflussbereich des Klienten liegt.

Die Wahrnehmung von „Ich kann nichts tun“ verlagert sich zu „Ich kann aktiv etwas ändern“.

Dadurch können einschränkende Verhaltensmuster effektiv unterbrochen und neue Möglichkeiten generiert werden.

Interventionen werden so innerhalb der Ökologie des Klienten zu einem aktiven Geschehen, welches spürbar erlebt werden kann.

Der Ursprüngliche Problemkontext „Ich will von etwas weg aber das geht nicht

“, kann nun sinnvoll als „Ist-Sollvergleich“ zur Zielfindung und Interventionsplanung genutzt werden.