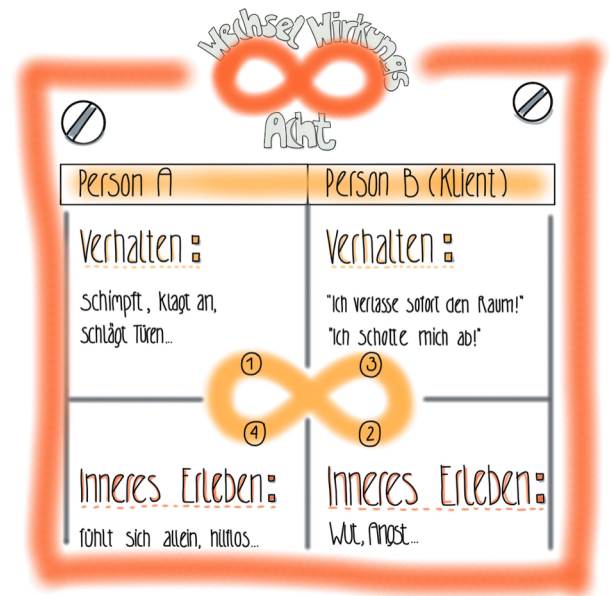


Die Wechselwirkungs-Acht

Eine Methode aus der Hauomi-Therapie
(Kurtz 1990, Weiss 1989)

Besonders nützlich ist die Wechselwirkungs-Acht in Konfliktsituationen. Mit ihrer Hilfe können wir im Coaching komplexe, meist festgefahrene Beziehungslagen erforschen und sichtbar machen. Dabei trennt sie das Verhalten von den Emotionen der beiden vertrackten Personen. Sie ähnelt ein wenig dem „Teufelskreis-Modell“ von Schulz von Thun.



So einfach funktioniert's

Identifizieren des Teufelskreises: Der Klient beschreibt einen immer wieder kehrenden Konflikt mit einer Person. Der Coach ist neugierig.

Visualisierung: Gemeinsam mit dem Klienten entwickeln wir die Situation als Bild. Dabei wird ein Flipchart in vier Felder eingeteilt: Verhalten Person A, Verhalten Person B (Klient), Inneres Erleben Person A und inneres Erleben Person B (Klient)

Ablauf: In jedem der vier Felder werden die Verhaltensweisen und die daraus entstehenden Emotionen der beiden Beteiligten aufgezeigt. Dabei bietet sich folgende Reihenfolge an:

1. Verhalten Person A: Wir identifizieren das ‚unerwünschte‘ Verhalten der anderen Person. „Was genau macht die andere Person, das Sie so stört?“ »Der Klient kann Dampf ablassen.
2. Inneres Erleben des Klienten visualisieren: „Was löst dieses Verhalten bei Ihnen aus?“
3. Verhalten Klient: „Wenn Sie sich so fühlen wie Sie es gerade beschrieben haben, wie verhalten Sie sich dann?“
4. Inneres Erleben Person A: „Wenn Sie sich so verhalten, was könnte das bei Person A vielleicht auslösen?“



Die Wechselwirkungs-Acht, Seite 2

Reflexion: Sichtbar wird, dass alle vier Felder miteinander in Wechselwirkung stehen. Der Klient kann erkennen, dass wenn er sein Verhalten verändert, dies (aus systemischer Sicht) eine direkte Auswirkung auf die andere Person haben wird. Die Beziehung kann sich verändern.

Nächste Schritte: „Die andere Person können wir im Coaching nicht verändern. Was aber können Sie in der Situation mal anders machen als sonst?“

Diese Methode eignet sich übrigens hervorragend für's Selbstmanagement...

Viel Spaß beim Ausprobieren!