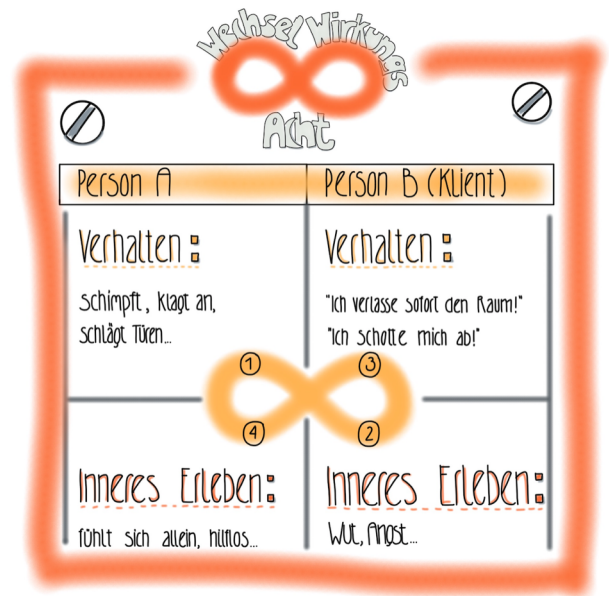


Die Wechselwirkungs-Acht

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

Mit ihrer Hilfe können wir im Coaching komplexe, oft festgefahrene Beziehungen 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

Der Coachee beschreibt einen Konflikt mit einer Person. Der Coach ist neugierig und gemeinsam mit dem Coachee entwickelt er 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 (Coachee)

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 dich so stört?“ »Der Klient kann Dampf ablassen.
- 2. Inneres Erleben des Coachees:** „Was löst dieses Verhalten bei dir aus?“
- 3. Verhalten Coachee:** „Wenn du dich so fühlst, wie du es gerade beschrieben habst, wie verhältst du dich dann?“
- 4. Inneres Erleben Person A:** „Wenn du dich so verhältst, 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!