

↓ Online-Materialien zum Buch



Horst Lempart

Mini-Handbuch

Agiles Arbeiten für Coaches & Trainer

978-3-407-36754-9

Toolbox

Die hier vorgestellten Arbeitsblätter stehen Ihnen als Arbeitsmaterial zur Verfügung. Sie können sie für Ihre Selbstreflexion nutzen oder als Arbeitsmaterial zum Thema agiles Arbeiten in Ihren Seminaren und Coachings einsetzen. Bitte vergessen Sie dabei nicht die Quelle anzugeben. Danke!

Bitte beachten Sie bei der Anwendung, dass die vorgestellten Interventionen lediglich als Anregung zu verstehen sind. Fühlen Sie sich ausdrücklich eingeladen die Übungen ganz nach Bedarf zu modifizieren. Auch ersetzen die Arbeitsblätter keine professionelle Prozessbegleitung. Für alle eintretenden Nebenwirkungen bei der Arbeit mit den Materialien kann ich daher keine Verantwortung übernehmen.

Allerdings lade ich Sie herzlich dazu ein, mir von Ihren Erfahrungen von berichten. Schreiben Sie mir dazu unter info@horstlempart.de. Sie finden mich auch in diversen sozialen Online-Netzwerken, wo ich mich ebenfalls über Ihre Kommentare freue.

Arbeitsblatt Volatilität: Das Bergpanorama

Visualisierungen sind eine gute Möglichkeit, ein Gesamtergebnis als Summe von vielen kleinen Einzelergebnissen zu verdeutlichen. Das gilt sowohl für die Verschriftlichung von Aussagen und Ideen, die im Laufe eines Arbeitsprozesses festgehalten werden, als auch für das bildhafte Festhalten von Inhalten, z. B. in Form einer Ereignis-Zeitlinie. Das Bergpanorama greift diesen Ansatz auf und verdeutlicht den Zusammenhang persönlicher Erfahrungen im zeitlichen Kontext.

Zeichnen Sie dazu Ihre biografischen Meilensteine als Höhen und Tiefen in die vorbereitete Grafik und benennen Sie diese mit Stichworten. Sie können natürlich auch einzelne Lebensbereiche auswählen, wie z. B. die berufliche Entwicklung, Beziehungen und Familie, Gesundheit usw. Sollte Ihnen dazu auf dem Arbeitsblatt der Platz nicht ausreichen, steht Ihnen die Grafik auf der folgenden Seite zur Verfügung.



Fragen dazu:

- Wie ist Ihr Gesamteindruck vom Panorama?
- Wo kam es zu besonders vielen Richtungsänderungen in kurzer Zeit? Warum?
- Wie sind Sie besonders deutlichen Richtungsänderungen begegnet?
- Was haben Sie im Vorfeld von starken Veränderungen getan oder gelassen, damit es dazu kommen konnte?



Arbeitsblatt Volatilität: Skalierungsfragen

Wie stark Veränderungen erlebt werden, welche Dynamik ihnen zugrunde liegt und wie schnell sie aufeinander folgen, hängt von der persönlichen Einschätzung des Betroffenen ab. Deshalb gehört die Bewertung der Schwankungsbreiten in die Zuständigkeit des Klienten. Folgende Skalierungsfragen können dabei helfen, die Volatilität in einen persönlichen Rahmen zu bringen:

- Auf einer Skala von 0 bis 10, auf der 0 = »überhaupt nicht zufrieden« und 10 = »sehr zufrieden« bedeutet: wo stehe ich bei diesem Thema im Moment?



- Worin unterscheidet sich diese Position von 0? Was kann ich bereits als Erfolg verbuchen?
- Was müsste ich tun oder nicht mehr tun, um mich zu verschlechtern, um auf eine 0 zu kommen?
- Was müsste ich tun, um von meinem jetzigen Wert nur eine Position vor oder zurück zu tun?
- Was ist mein Ziel? Bei welchem Wert kann ich die angestrebte Verhaltensänderung als erfolgreich abhaken?
- Gab es Momente, in denen ich schon besser war? Was konkret gelang mir in diesen Situationen besser?
- Was kann ich tun, um auf dem Weg zum Ziel einen ersten Schritt weiter und zum nächsten Punktwert zu kommen?

Wenn möglich arbeiten Sie mit einer Bodenskalierung und legen Sie Bodenanker in Form von Symbolen auf die Werte. So können Sie im Anschluss auch noch die Ergebnisse von außen anschauen und interpretieren, vielleicht sogar mit einem unabhängigen Beobachter.

Arbeitsblatt Volatilität: Achtsames Gehen und Atmen

Um der Volatilität im Coaching auch körperlich zu begegnen, sind achtsame Körperübungen sehr hilfreich. Inzwischen finden sich viele Angebote des Achtsamkeitstrainings in Büchern, Kursen, als Kartensets und als Online-Angebote.

Zwei Achtsamkeitsübungen machen den Einstieg recht leicht und sind außerdem an jedem beliebigen Ort zu praktizieren:

1. Die Atemmeditation

Bei der Atemmeditation richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihren Atem. Dabei sind Sie achtsam für alle körperlichen wie geistigen Bewegungen und richten Ihren Fokus immer wieder auf Ihren Atem. Sie nehmen Ablenkungen wahr und führen sich selbst immer wieder zurück zum Atemrhythmus. Die »Schwankungsbreiten« Ihres Geistes bewerten Sie nicht. Sie nehmen sie zwar wahr, doch achten Sie im nächsten Moment wieder auf Ihren Atem. Gute Anleitungen für Achtsamkeitsmeditationen zum Atem finden Sie u. a. auf YouTube.

2. Die Gehmeditation

Wir sind fest verbunden mit dem Boden, der uns trägt. Das Gefühl geerdet zu sein ist ein gutes Gegengewicht zu den »volatilen Schwankungen«, die uns manchmal den Halt nehmen und uns den Boden unter den Füßen zu nehmen scheinen. Gehmeditationen ermöglichen ein Spiel mit dem Tempo. Wir können bewusst die »Geh-Schwindigkeit« variieren und mit dem Tempo spielen, um ein erweitertes Bewusstsein für unsere Bewegungen zu erhalten. Die achtsame Wahrnehmung des Untergrundes, der Umgebung, des Körpergefühls, der Geräusche etc. erweitert unsere Erlebensfähigkeit. Auch für Gehmeditationen finden Sie viele Angebote als Audiodateien im Internet. Volatilität nimmt uns leider viel zu oft die Gelegenheit, den Augenblick intensiv wahrzunehmen.

Viele Informationen finden Sie auf der Seite des Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit unter dfme-achtsamkeit.de/was-ist-achtsamkeit-wirkung/ [02.03.2021] und bei:

Nohl, Martina: 75 Coachingkarten Wirksame Routinen entwickeln. Gute Gewohnheiten für ein glückliches Leben, Beltz 2020

Härtl-Kasulke, Claudia: Individuelles Gesundheitsmanagement. Der Leitfaden für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Mit über 100 Übungen, Beltz 2015.

Arbeitsblatt Volatilität: Weitwinkel oder Mikrolinse?

Je nachdem, wie wir unseren Fokus einstellen, nehmen wir Veränderungen und Prozesse anders wahr. Arbeiten wir im »Weitwinkel« nehmen wir einen größeren Kontext wahr, aber die Dinge werden kleiner. Arbeiten wir im »Zoom«, dann erscheinen uns die Dinge größer, dafür werden sie weniger.

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) nutzt man diesen Effekt unter den Begriffen »Chunk up« (vom Speziellen zum Allgemeinen) und »Chunk down« (vom Allgemeinen zum Speziellen).

Auch im Umgang mit Volatilität können Sie diese Technik nutzen, um mehr Abstand oder mehr Nähe zu den Schwankungsbreiten herzustellen. Sie ändern damit Ihre inneren Maßstäbe und bekommen so womöglich einen neuen, hilfreichen Zugang zu den Veränderungen.

Hilfreiche Fragen können sein:

Chunking up (Weitwinkel):

- Wofür könnte das ein Beispiel sein?
- Wo haben Sie etwas Ähnliches schon erlebt?
- Wer hat damit ebenfalls/weniger ein Problem?

Chunking down (Zoom):

- Was ist das Besondere an dieser Situation?
- Was unterscheidet diese Veränderung von bisher allem Dagewesenen?
- Wie genau wurde diese Veränderung für Sie zum Problem?

Arbeitsblatt Unsicherheit: Fragebogen zu den inneren Antreibern

Die Analyse der eigenen inneren Antreiber kann Sie dabei unterstützen, Ihre Selbstsicherheit zu stärken. Eine gefestigte Selbstsicherheit ist eine gute Basis für den Umgang mit den Unsicherheiten des Lebens. Wenn wir schon »die Welt da draußen« nicht wirklich sicherer machen können, so bleibt uns doch der Weg in unser Inneres: unsere Überzeugungen, unsere Prägungen und unsere handlungsleitenden Motive.

Einen guten Selbsttest zur Identifikation Ihrer inneren Antreiber finden Sie im Internet auf der Seite von »Transaktionsanalyse online« unter dem Link [transaktionsanalyse-online.de/antreiber-test/](https://www.transaktionsanalyse-online.de/antreiber-test/) [02.03.2021]. Auch bei den weiteren Downloadmaterialien halte ich den Test für Sie bereit.

Notieren Sie hier, welche neuen Überzeugungen Sie zukünftig in Verbindung zu ihrer inneren Sicherheit bringen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Arbeitsblatt Unsicherheit: Kannst du dir wirklich sicher sein?

Unsicherheit wird umso stärker, je sicherer wir von ihrer Gültigkeit überzeugt sind:

- »Ich bin sicher, dass die Welt unsicher und gefährlich ist.«
- »Ich bin sicher, dass ich keine Kontrolle haben werde und deshalb Unsicherheit entsteht.«
- »Ich bin sicher, dass ich mich auf niemanden verlassen kann.«
- »Ich bin sicher, dass ich keine Orientierung habe und Struktur fehlt.«

All diese Aussagen führen dazu, dass ein Gefühl der Unsicherheit entsteht. Aber können wir den ersten Satzteil wirklich für sicher halten? Die vier Fragen aus dem Modell »The Work« von Byron Katie können Sie dabei unterstützen, die Sicherheit, die zur Unsicherheit führt, infrage zu stellen:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist, oder könnte es andere Erklärungen dafür geben?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du an deiner ursprünglichen Überzeugung festhältst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Viele Informationen zu »The Work« und den Möglichkeiten, eine neue, ebenso sichere Wahrheit zu entdecken, finden Sie unter thework.com/sites/de/the-work/ [21.03.2021].

Arbeitsblatt Unsicherheit: Hinderliche Glaubenssätze auflösen

Die Welt ist nur so (un-)sicher, wie wir sie erleben. Unsicherheit ist ein Gefühl, kein Fakt. Und Gefühle sind die Konsequenz unserer Wahrnehmungen und Bewertungen. Beides wird gefiltert und beeinflusst durch unsere Überzeugungen, unsere Wahrheiten, unsere Glaubenssätze. Das Schöne daran ist: Wir können auch etwas anderes glauben. Nun sind fest etablierte Überzeugungen nichts, was man mal eben so über den Haufen wirft. Glaubenssätze sind das Ergebnis jahrelanger, oft sogar jahrzehntelanger Erfahrungen. In den meisten Fällen waren diese Wahrheiten notwendig, vielleicht überlebensnotwendig.

Allerdings neigen Glaubenssätze dazu, irgendwann nicht mehr auf ihre Tauglichkeit hinterfragt zu werden. Sie werden zu einer »allgemeinen und allzeitlichen Gültigkeit« erhoben – selbst, wenn sie inzwischen hinderlich geworden sind und uns verunsichern.

Solche Glaubenssätze, die die Unsicherheit der Welt besonders betonten, können zum Beispiel lauten:

- Die Welt ist gefährlich.
- Alle sind gegen mich.
- Ich muss mich schützen.
- Du kannst dich auf nichts und niemanden verlassen.

Kennen Sie diese oder ähnliche Sätze? Dann fragen Sie sich:

1. Können Sie absolut sicher sein, dass es keine andere Wahrheit zu dieser Aussage gibt?
2. Wie kann eine relativierende Aussage lauten?
3. Wie ginge es Ihnen, wenn Sie diese Überzeugung loslassen könnten?
4. Wo haben Sie Ausnahmen von dieser Überzeugung erlebt?

Arbeitsblatt Komplexität: Modelle als Orientierungshilfe

Um Zugang zur Komplexität zu finden ist es hilfreich, erst einmal einfach anzufangen: Vom Einfachen zum Komplizierten zum Komplexen. Modelle sind eine wunderbare Hilfe, um sich Stück für Stück der Komplexität zu nähern.

Zwei mögliche Zugänge möchte ich Ihnen vorstellen:

1. Starten wir mit dem Geschichtenerzählen. Suchen Sie sich ein beliebiges Ereignis aus, das Ihnen selbst wiederfahren ist oder das Sie als Geschichte gehört haben. Wiederholen Sie diese Story in Ihren eigenen Worten, oder besser noch, schreiben Sie sie auf. Danach wiederholen Sie die Geschichte aus der Perspektive eines anderen Beteiligten. Wenn es ein Ein-Personen-Stück war übernimmt diese Aufgabe eine neutrale Beobachterin, Ihr schärfster Gegner, der Papst....
 - Welche zusätzlichen Aspekte werden deutlich?
 - Wie verändert sich die Aussage der Geschichte?
 - Wo entstehen überraschende Wendungen?
2. Nun nutzen wir ein grafisches Modell. Zeichnen Sie alle Beteiligten aus einer Geschichte auf ein Blatt Papier. Nutzen Sie unterschiedliche Symbole für alle Interaktionspartner. Danach verbinden Sie diese mit Strichen: dünne Striche für schwache Bindungen, dicke Striche für intensive Bindungen, gestrichelte Linien für gestörte Beziehungen. Im nächsten Schritt zeichnen Sie alle Themen und Gefühle ein, die in dieser Geschichte eine Rolle spielen. Wohin gehören diese Themen, wer teilt die Themen und Gefühle? Nun denken Sie darüber nach, wer ggf. von der Geschichte noch betroffen sein könnte und womöglich noch gar nicht auf Ihre Blatt vermerkt ist. Mit der Zeit entsteht eine Systemlandkarte, ein soziales Atom.
 - Welche Zusammenhänge werden deutlich?
 - Wie groß ist das involvierte System?
 - Lassen Sie eine unbeteiligte dritte Person Ihre Landkarte deuten.

Arbeitsblatt Komplexität: Stuhlarbeit zur Erweiterung der Perspektive

Der Umgang mit Komplexität erfordert das Verlassen von stereotypen Positionen wie richtig oder falsch, schuldig oder unschuldig. Sie folgen den funktionalen, mechanistischen Denkweisen und vernachlässigen die dynamischen, interaktionalen Wechselwirkungen. Das Rollenspiel kann dabei helfen, diese Wechselwirkungen zu erkennen und zu einem höheren Erkenntnisgewinn zu gelangen.

Ein Beispiel aus der Zusammenarbeit mit meiner Klientin Frau Wagner:

»Stellen Sie sich vor Frau Wagner, auf dem leeren Stuhl vor Ihnen sitzt Ihr Chef Herr Vollmer. Bitte beschreiben Sie kurz diese Person. ... Was löst Herr Vollmer in Ihnen aus? ... Lassen Sie sich Zeit! ... Betrachten Sie Herrn Vollmer sehr aufmerksam, wie er sich bewegt. ... Was geht in Ihnen vor? ... Wie geht es Ihnen körperlich? ... Was fühlen Sie? ... Welche Gedanken kommen Ihnen in den Kopf? ... Erinnert Sie diese Person an jemanden? ... Bei wem haben Sie ähnliche Empfindungen?«

In einem weiteren Abschnitt können Sie nun in die Rolle der beteiligten Person schlüpfen, indem Sie deren Position auf dem Stuhl übernehmen:

»Sie sind nun Herr Vollmer. ... Wie geht es Ihnen an dieser Stelle? ... Bitte beschreiben Sie Frau Wagner. ... Was nehmen Sie an Gefühlen wahr? ... Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? ... Wie haben Sie bisher Ihre Mitarbeiterin erlebt?«

In einer weiteren Arbeitseinheit fassen Sie bitte die Eindrücke aus einer Metaperspektive zusammen. Sie verlassen die Bühne und reflektieren das Zusammenwirken von Ihnen in der Rolle der Klientin und Herrn Vollmer aus einer distanzierten Beobachterposition: Was wurde deutlich? Wie verstärken sich die Denk- und Verhaltensweisen gegenseitig? Welche unerwarteten Reaktionen und Empfindungen gab es? Wer oder was hat ggf. sonst noch eine Rolle gespielt?

Arbeitsblatt Komplexität: Die Netzwerkskizze

Diese Idee der Komplexitätsreduktion stammt aus dem Buch »Sketching at Work« (Eppler/Pfister 2017, Seite 64). Sie unterstützt dabei, die treibenden und bremsenden Kräfte in einem dynamischen System besser zu verstehen und sie beeinflussen zu können. Dabei werden in der Visualisierung die verschiedenen Teilnehmer in den (Sub-)Systemen bezeichnet und ihre verstärkende (+) oder bremsende (-) Wirkung gekennzeichnet. In der Visualisierung werden nicht nur Abhängigkeiten deutlich, sondern es wird auch klar, wo einzelne Kräfte in verschiedenen Systemen mehrfach auftreten.

Hier ein grafisches Beispiel:

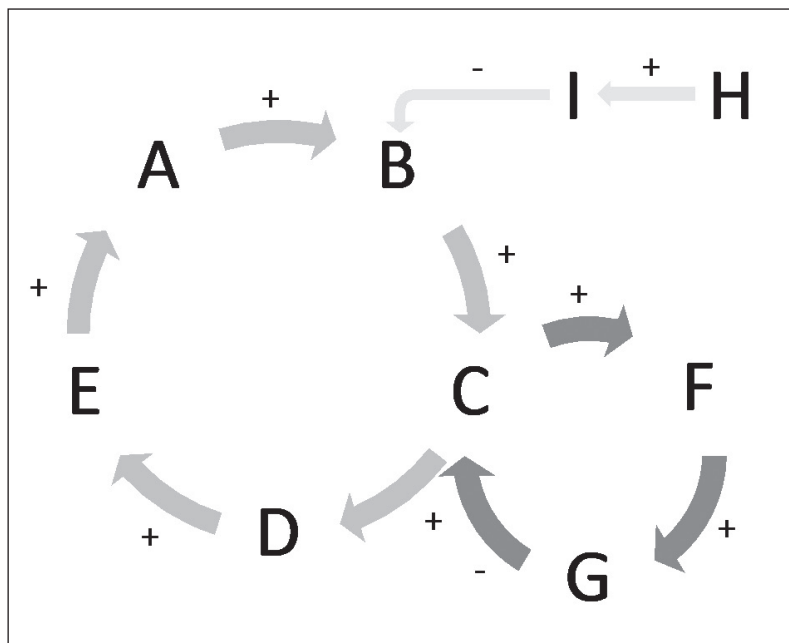


Abb.: Beispiel einer Netzwerkskizze

Arbeitsblatt Komplexität: Der Reziprozitätsring

Diese Übung geht zurück auf den amerikanischen Soziologen Wayne Baker. Er geht davon aus, dass wir die Ressourcen einer Gruppe für die Bearbeitung individueller Themen hervorragend nutzen können und durch die Zusammenarbeit die Sympathie füreinander steigern: Hilfe zu empfangen tut gut, Hilfe geben zu können tut ebenfalls gut. Durch die unterschiedlichen Lösungsansätze können sich Impulse gegenseitig »befruchten« und konkurrierende Wahrheiten integriert werden.

Eine gute Gruppengröße sind 10–15 Teilnehmende (TN), es geht aber auch in kleinerer Runde. Zuerst werden Themen/Probleme/Fragen notiert, mit denen sich die TN gerade beschäftigen. Die Aussagen werden lösungsorientiert festgehalten (wo will ich hin?).

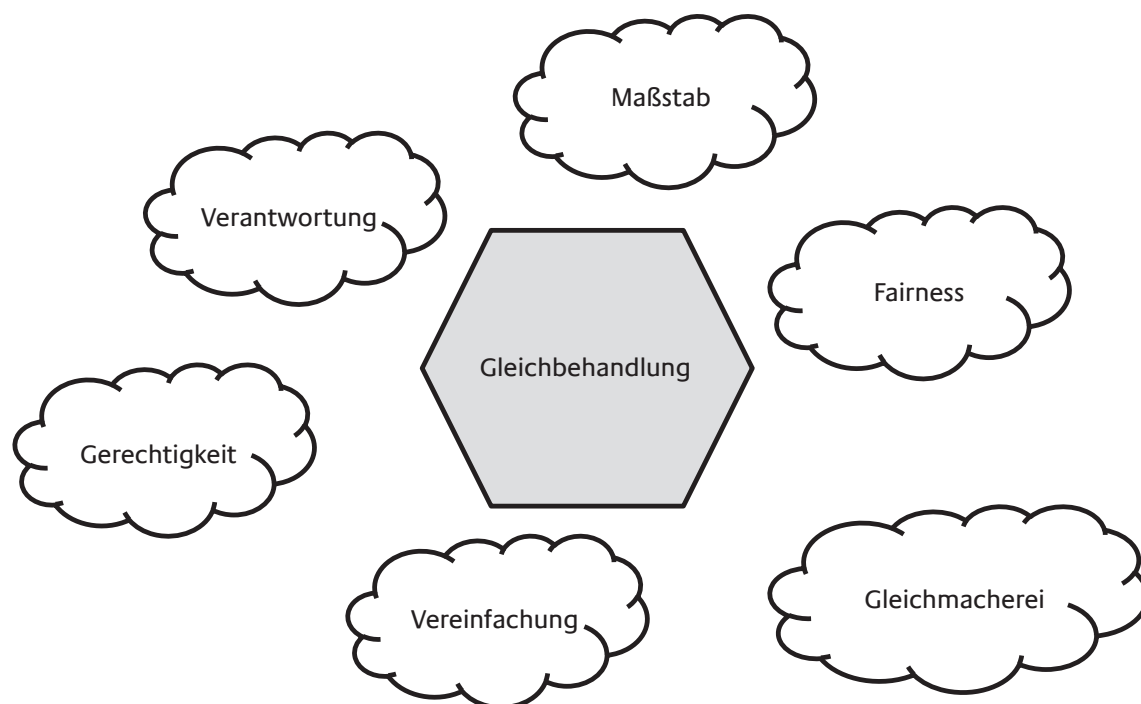
Die TN sind dann aufgefordert darüber nachzudenken, wie sie den anderen bei der Lösung behilflich sein können. Wer eine Idee für eines oder mehrere der Themen hat stellt diese kurz vor und notiert die Kernaussagen auf einer Moderationskarte inklusive seinem Namen. Alle Ideen werden reihum vorgestellt und auf einer Pinnwand gesammelt. Am Ende sollte es zu jedem Anliegen mindestens drei Antworten geben.

Nach der Übung nehmen alle Themengebende ihre Karten mit und entscheiden, welchen Gedanken sie weiterverfolgen wollen und wo sie vielleicht noch ein vertiefendes Gespräch wünschen. Die Vorschlaggebende kann dann zum Beispiel als Sparringspartnerin weiter aktiv bleiben.

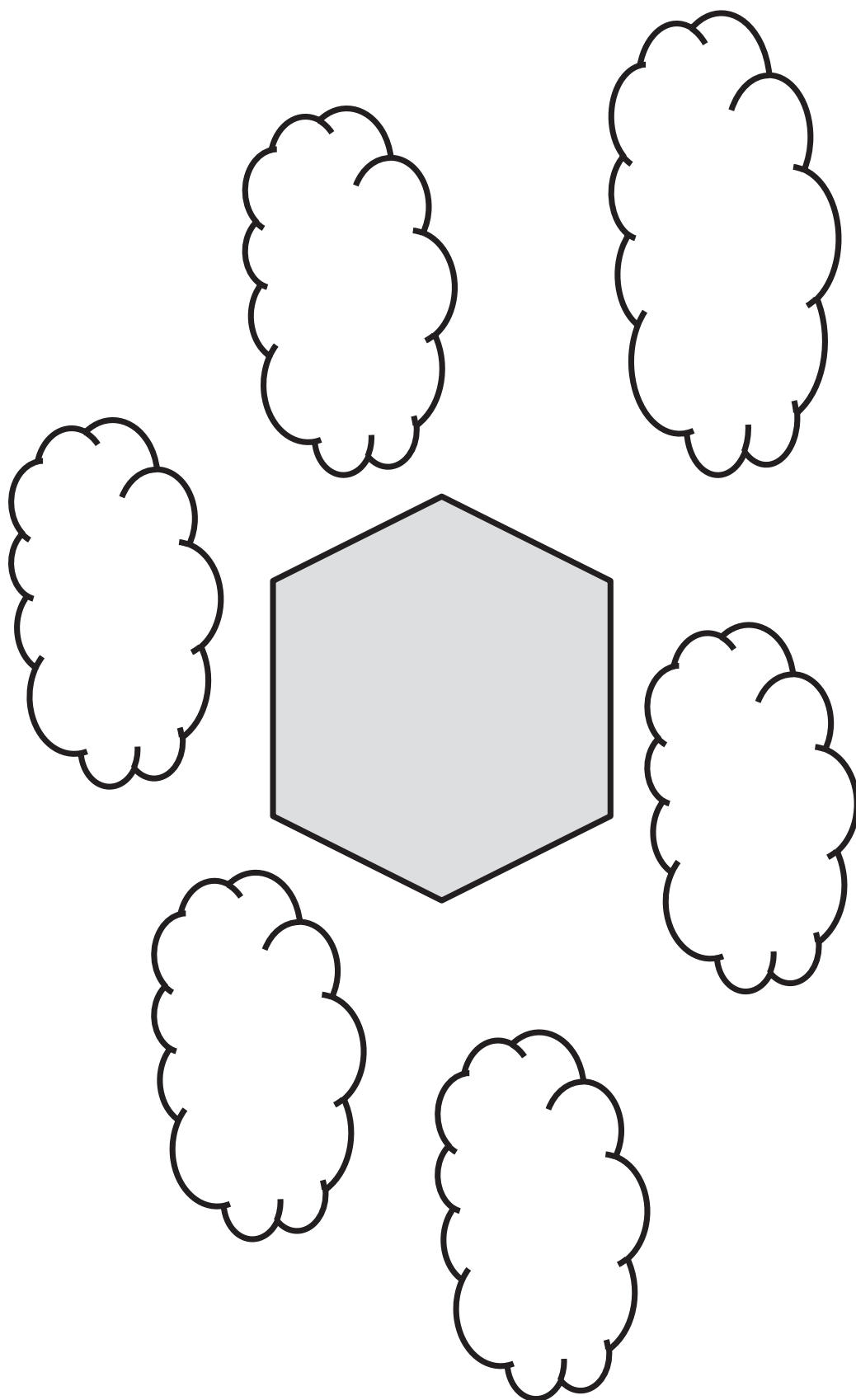
Arbeitsblatt Ambiguität: Die freie Assoziation

Sprache ist alles andere als eindeutig. Sie ist lediglich ein Versuch, unserem inneren Erleben einen äußeren Eindruck zu geben. Das funktioniert mal mehr, mal weniger gut. Missverständnisse sind eher die Regel als die Ausnahme. Trotzdem klappt das Zusammenleben erstaunlich erfolgreich. Für das Funktionieren des Alltags braucht es keine allzu großen Synchronisationen. Teilwahrheiten reichen in der Regel vollkommen aus, um störungsfrei miteinander zu leben.

Um herauszufinden, welche unterschiedlichen Bedeutungen in der Sprache stecken, aber auch um die verschiedenen Werte und Bedürfnisse der Kommunikationsteilnehmer zu klären, kann eine freie Assoziation auf einzelne Wörter oder ganze Aussagen sehr hilfreich sein. Sie verschafft größere Klarheit, erweitert die Perspektive, berücksichtigt Mehrdeutigkeiten und weist auf mögliche Widersprüche hin. Hier ein Beispiel:



Probieren Sie die freie Assoziation mit Ihren zentralen Begriffen aus, allein oder mit anderen zusammen.



Arbeitsblatt Ambiguität: Werteklärung als Entscheidungshilfe

Die folgende Übung unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Werte in eine Reihenfolge zu bringen. Ein Beispiel:

A	Freiheit								
A	B	Loyalität							
A		C	Freundschaft						
D			D	Zuverlässigkeit					
E				E	Respekt				
A					F	Macht			
A						G	Verbundenheit		
H							H	Kreativität	
A								I	Erfolg
A									J Genuss

1. Vergleichen Sie jeden Wert mit jedem anderen Wert und entscheiden jeweils, welcher wichtiger ist. Vergleichen Sie also den Wert A (Freiheit) mit dem Wert B (Loyalität). Wenn Ihnen der Wert A wichtiger ist, notieren Sie ein A im ersten Feld der ersten Spalte. Dann vergleichen Sie den Wert A (Freiheit) mit dem Wert C (Freundschaft). Wenn Ihnen Freiheit erneut wichtiger ist, notieren Sie ein A im zweiten Feld der ersten Spalte. Und so weiter.
2. Machen Sie dann mit der zweiten Spalte weiter: Vergleichen Sie den Wert B (Loyalität) mit dem Wert C (Freundschaft). Notieren Sie B oder C im ersten Feld. Vergleichen Sie dann den Wert B (Loyalität) mit dem Wert D (Zuverlässigkeit) und notieren Sie Ihre Entscheidung im zweiten Feld. Und so weiter. Machen Sie mit der dritten Spalte weiter und so fort.
3. Nehmen Sie sich mit dem Vergleichen Zeit, auch wenn es ein bisschen dauert. Vielleicht rufen Sie sich eine konkrete Situation in Erinnerung und prüfen, nach welchem Wert sie damals entschieden haben.
4. Im letzten Schritt zählen Sie, wie oft jeder Buchstabe vorkommt. Schreiben Sie das Ergebnis in die untere Zeile. Jetzt haben Sie Ihre persönliche Werte-Hierarchie. Je höher die Zahl, desto wichtiger der Wert.

A										
	B									
		C								
			D							
				E						
					F					
						G				
							H			
								I		
									J	

Arbeitsblatt Ambiguität: UND statt ABER

Mehrdeutigkeiten sind oft Mehrwertigkeiten. In vielen Fällen ist es gar nicht nötig, nach dem Ausschlussverfahren auf einzelne Werte zu verzichten, weil sie sich durchaus in Einklang bringen lassen. Grenzen ziehen wir in erster Linie in unserem Kopf, aber wir können uns entgrenzen. Und das schon mit einem einfachen Trick.

Achten Sie bei Ihrer Wortwahl einmal ganz bewusst darauf, wie oft Sie ABER sagen, wo ein UND genauso gut möglich wäre. Der alltägliche »Aber-Glaube« nimmt vielen Menschen die Möglichkeit, kreative Zusammenhänge herzustellen. Sie lassen die gleiche Gültigkeit (Gleichgültigkeit!) unterschiedlicher Weltanschauungen und Werte außer Acht.

Natürlich kann ein ABER eine sinnvolle und notwendige Korrektur darstellen bzw. Dinge relativieren. Und in vielen (den meisten?) Fällen funktioniert ein UND ebenso gut. Darüber hinaus hat diese Verbindung etwas sehr Beziehungs-förderndes. Versuchen Sie es doch einfach mal aus!

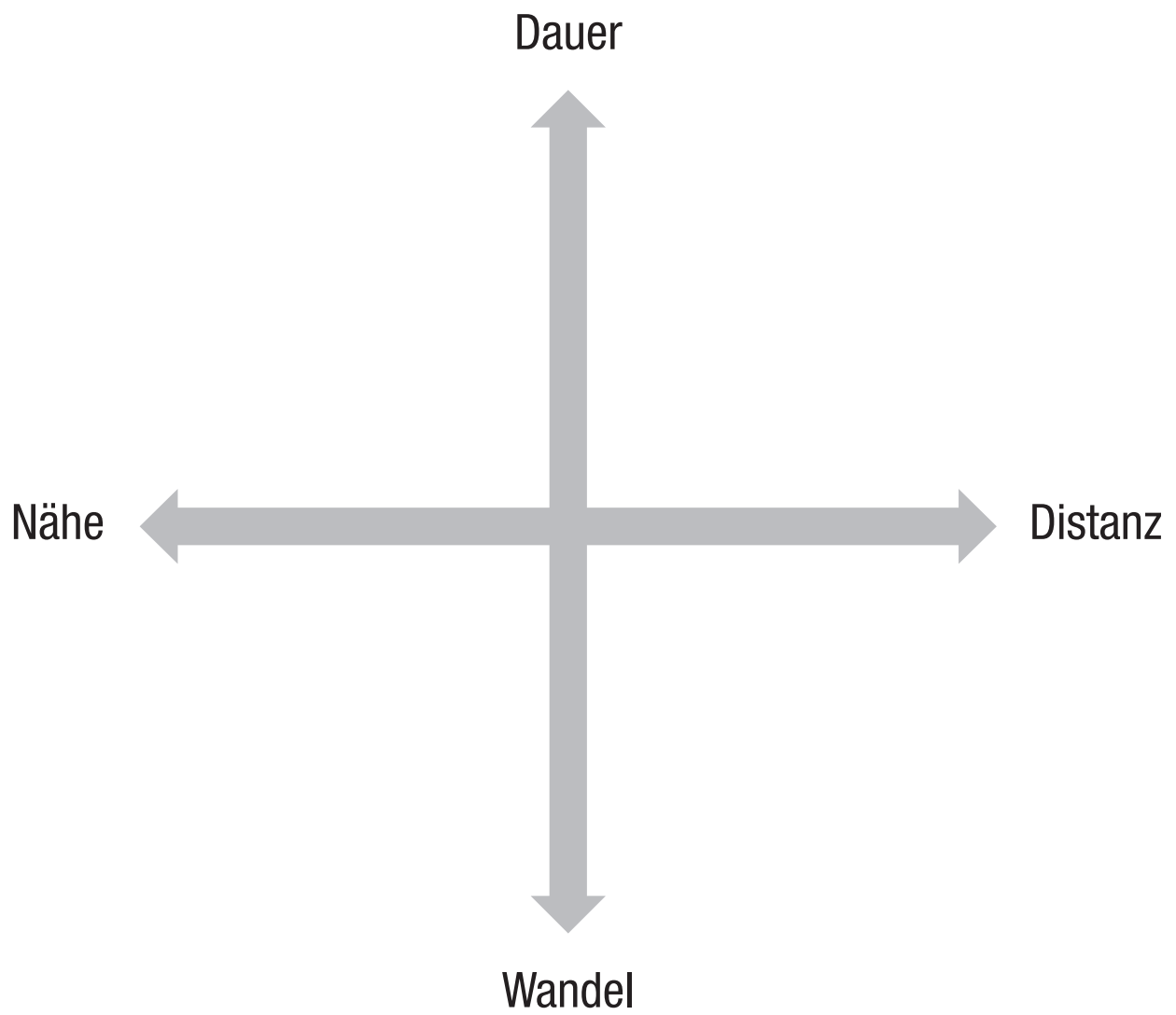
***ABER
ein
UND
tut es doch auch!***

Arbeitsblatt Distancing: Was für ein Beziehungstyp bin ich?

Ein erster Schritt in die Klärung der Nähe-Distanz-Gestaltung in Beziehungen kann durch eine Selbst- und Fremdeinschätzung erfolgen. Wo verorten Sie sich in dem Koordinatensystem mit Ihrer Persönlichkeit, also den für Sie »typischen« Bedürfnissen. Markieren Sie sich in einem der vier Quadranten.



- Was wird dadurch gut möglich?
- Was wird dadurch ggf. erschwert?
- Womit müssen andere Menschen bei Ihnen rechnen?
- Was muss »passen« damit Sie sich in ein anderes Feld vorwagen?



Horst Lempart, der Persönlichkeitsstörer

Warum nicht Coach oder Supervisor? Weil es davon so viele gibt, dass keiner mehr genau weiß, was er von ihnen zu halten hat. Der Persönlichkeitsstörer ist nicht nur einzigartig, er gibt auch am besten meine Arbeitsweise wieder. Und die hat mit Störungen eine ganze Menge zu tun....

Es ist so wunderbar menschlich, dass sich jeder von uns permanent seine eigene Welt konstruiert. Und ich bastle an dieser Baustelle auf Wunsch kräftig mit. Mein liebstes Werkzeug ist dabei die Abrissbirne, die schwingt schon mal vom Dach bis in den Keller. Meine Klienten entdecken, wie aus den Bildern in ihren Köpfen eine ganze Welt aus eben diesen Bildern entsteht, ihr Weltbild. Mit diesem »Modell von der Welt« arbeiten wir dann im Coaching weiter und schauen uns an, wie es sich so modellieren lässt, dass es zu den Zielen und Bedürfnissen der Klienten passt. Ich unterstütze Klienten dabei, kreativ und experimentierfreudig neue Realitäten zu schaffen, neue Modelle ihrer Welt zu entwerfen und diese auf Stimmigkeit und Passgenauigkeit zu überprüfen. Manchmal braucht es dazu mehrere Anläufe, gelegentlich stellen sich die Erfolge so schnell ein, dass ich weniger bezahlt bekomme als ich verdient hätte.

Meine Klienten erhalten von mir Aufmerksamkeit, Wertschätzung und eine professionelle Prozessbegleitung. Dabei schätze ich auch die Persönlichkeitsanteile der Klienten, die sie selbst als störend, unangenehm und problematisch erleben. Auch Zweifler, Nörgler, Retter, Dummschwätzer, Angsthasen, Stubenhocker (um nur eine ganz kleine Auswahl zu nennen) schätze ich als Persönlichkeiten. Allerdings begegne ich den Persönlichkeiten neben aller Wertschätzung durchaus respektlos und provokativ. Ich störe das Persönlichkeitssystem, es wird »ver-rückt«. Dabei bin ich ausreichend empathisch um eine belastbare Arbeitsbeziehung herzustellen. Aber nicht mehr, denn allzu viel Empathie finde ich persönlich hinderlich. Auch das Erfüllen von Erwartungen zählt nicht zu meinen besonderen Stärken. Wenn mir ein Klient weiß machen will, dass er bereits »alles probiert hat, aber nichts wirkt« frage ich schon mal, ob er mich verarschen möchte. Denn warum sollte er dann noch mit mir zusammenarbeiten, wenn er »alles schon probiert hat?« Das klingt drastisch, ist es auch. »Verrückungen« gehen manchmal leichter, wenn gezielte Tritte in den Allerwertesten für Bewegung sorgen.

Was mich als Coach ausmacht:

- treffsichere Wort-Akrobatik
- wertschätzende »Verrückungen«
- konstruktive Respektlosigkeiten
- liebevolle Zu-Mutungen statt Ent-Mutungen
- aufbauende De-Konstruktionen von Wirklichkeit
- multiple Persönlichkeitsstörungen

In meiner Koblenzer Praxis arbeite ich sowohl mit Einzelklienten als auch mit Paaren. Wenn ich Seminare gebe oder Trainings veranstalte, genieße ich die Arbeit mit Gruppen. Ob im Einzelsetting oder in einem größeren Plenum, besonders spannend finde ich dabei den systemischen und provokativen Ansatz, die Anwendung psychodramatischer Methoden und das

Improtheater. Dadurch gebe ich auch den unsichtbaren, inneren Prozessen der Klienten eine äußere Bühne. Die Laborsituation des Coachings wird lebendig und alltagstauglich.

Besuchen Sie mich doch auf meiner Homepage unter www.horstlempart.de. Ich freue mich sehr darüber, wenn Sie mir von Ihren Arbeitserfahrungen berichten. Wenn Sie lieber den traditionellen Weg vorziehen, dann schreiben Sie mir einfach. Ich gehöre noch zu den Menschen, die sich über Post im Briefkasten freuen!

Zu meinen regelmäßig Fortbildungsangeboten in den Themen »Agile Seminarmethoden designen« und »Impact-Techniken« halte ich weitere Informationen auf meiner Homepage für Sie bereit:

