

Tipps & Tools für Trainer & Coaches

Aufstellung mit Figuren bringt Klarheit im Coaching

Ein Bild sagt oft mehr als tausend Worte. Kein Wunder werden im Coaching und in anderen Beratungsformaten vielfältige Visualisierungstechniken eingesetzt. Die effektivste, die ich kenne, ist die Aufstellungsarbeit mit Figuren.

Man nehme also ein paar Holzfiguren, Schlümpfe oder Steine. Auch Playmobil- oder Tierfiguren sind bestens geeignet, so lange Berater und Kunde sich damit anfreunden können. Dann geht es darum, die am Problem oder an der Wunschsituation Beteiligten durch Figuren darzustellen und in Beziehung zueinander zu setzen. Je nach Anliegen vertritt dann ein Elch die Chefin, ein Hirsch einen involvierten Kollegen, ein Krokodil den Kunden und eine Gazelle die Unternehmenskultur. Ja, neben Menschen können auch Sachgegenstände, wichtige Aspekte, Symptome, Gefühle, Ziele, etc. mit aufgestellt werden. Dieses spontan dargestellte Bild ermöglicht meist sehr schnell neue Sichtweisen, lässt Perspektivenwechsel zu und lässt klar erkennen, worum es wirklich geht. Lösungsansätze werden oft auf überraschend einfache Weise entdeckt. «Nun fällt es mir wie

Schuppen von den Augen» meinte kürzlich ein Manager im Coaching.

Ressourcen mobilisieren

Wie wäre es, wenn Sie Ihre eigenen Ressourcen und jene im persönlichen Umfeld besser wahrnehmen und nutzen könnten? Vielleicht liesse sich sogar eine ausgeglichenerere Life-Balance erreichen? Auch dabei ist die Figuraufstellung ein verlässliches Werkzeug. Idealerweise begleitet ein erfahrener Coach diesen Prozess – erste Erkenntnisse sind auch im Selbstcoaching möglich (siehe Download).

Systemische Aufstellungen für Profis

Noch beeindruckendere Ergebnisse sind möglich, wenn der Coach die Figuraufstellung nicht nur zur Visualisierung nutzt, sondern Kenntnis hat von den systemischen Prinzipien und ausgebildet ist in der Arbeit mit repräsentierender Wahrnehmung. Vergleichbar mit systemischen Organisations- oder Familienaufstellungen kommen dabei verborgene Dynamiken und implizites Wissen ans



Download: Anleitung zur Aufstellung mit Figuren, um im Selbstcoaching persönliche Ressourcen bewusster zu machen.
www.czo.ch/download



Licht, was ungeahnte Lösungsmöglichkeiten bietet. Die Vorteile gegenüber Aufstellungen in der Gruppe liegen auf der Hand: Es braucht nur einen spezialisierten Coach, keine grössere Anzahl von menschlichen Repräsentanten. Somit ist die Beratung fast jederzeit möglich und weniger aufwändig. Im Einzelsetting ist auch die Hemmschwelle für die meisten Kunden geringer und die Vertraulichkeit besser gewährleistet.

Gratis an die Personal Swiss

Besuchen Sie die Autorin am 13./14. April 2010 an der Fachmesse für Personalmanagement im Messezentrum Zürich. Sie beantwortet Ihre Fragen am Stand B.19, Halle 5 des Coaching Zentrums Olten. Kostenlose Eintrittskarten im Wert von CHF 25.– bestellen Sie auf www.czo.ch/personalswiss.



Romy Gerhard ist als Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach BSO tätig und hat sich auf systemische Aufstellungen spezialisiert. Sie ist Inhaberin von Human Resources network (www.hrnet.ch) und leitet den Standort Zürich des Coaching Zentrums Olten. Dort bringt sie ihr systemisches Wissen auch als Lehrcoach im Lehrgang zum dipl. Coach SCA ein.



coaching zentrum olten

Tel.: +41 62 926 43 93
www.coachingzentrum.ch