

Situation

Das Wort *Situation* bezeichnet die Lage oder Position, eingebunden in die Rahmenbedingungen der inneren und äußeren Gegebenheiten oder Umstände. Eine Situation ist ein nicht-lineares, komplexes System innerer und äußerer Faktoren.

Situationsbewusstsein

Das Konstrukt *Situationsbewusstsein* bezeichnet den Zustand, sich seiner Umgebung zutreffend bewusst zu sein, manchmal auch den Prozess, einen solchen Zustand zu erreichen.

Nach Endsley läuft der Prozess folgendermaßen ab:

1. Die Objekte in der Umgebung werden wahrgenommen.
2. Ihre Bedeutung wird verstanden.
3. Die Veränderungen in der Umgebung und der zukünftige Zustand der Objekte werden zutreffend für eine ausreichende Zeitspanne vorhergesagt.

Danach folgen die – vom Situationsbewusstsein getrennten – Prozesse

- *Entscheidung*
- *Ausführungsplanung* und
- *Handlung*.

Prozess

Prozesse sind eine zeitlich lineare Aufeinanderfolge von Ereignissen und Aktivitäten. Zu Beginn gibt es einen Input, der zu etwas Neuem oder Anderem transformiert wird, so dass am Ende ein konkretes materielles oder immaterielles Ergebnis steht.

Coachingprozess

Ein Coachingprozess gliedert sich in verschiedene Phasen.

1. Situationsanalyse

Basierend auf den Daten des Scans, der Anamnese, der Befragung des Klienten, seiner Reaktionen auf bestimmte Themen, Körperhaltung, Kleidung, Sprache und nicht zuletzt seines Problems bzw. Wunsches oder der Auswahl eines bestimmten Coaching-Moduls. Dem Klienten wird dabei beschrieben, was wir wahrnehmen (äußeres Feedback), wobei nie insistiert wird, dass wir mit dem, was wir sehen, absolut Recht haben.

Zentral ist ein Verständnis der Beweggründe des Klienten, basierend auf den prägenden Mustern.

2. System verstehen

Basierend auf der Gesamtsituation des Klienten und seiner Programmierungen können die Ursache-Wirkungs-Prinzipien erfasst werden, die seiner unterbewussten Handlungssteuerung zugrunde liegt. Dieser Schritt ist elementar, denn nur dann kann der Klient im weiteren Coachingsprozess so begleitet werden, dass er seine Handlungsmuster verlassen kann.

3. Ziel oder Thema wählen

Gemeinsam mit dem Klienten wird das Thema oder Ziel formuliert. Das muss nicht zwingend das Thema sein, das vor Scanbeginn genannt wurde; es kann sich während des Scanablaufs verändert haben. Achten Sie darauf, ob der Klient mit dem, was er sagt, in Resonanz ist oder ob er nicht

ganz überzeugend klingt. Dann muss seine Aussage hinterfragt werden und das Ziel neu formuliert. Der Coach sollte die Ziele mit den Programmierungen des Klienten in Zusammenhang bringen, um Stolperfallen und Selbstsabotageprogramme identifizieren zu können.

4. Optionen und Lösungen

Der nächste Schritt ist es, die Situation für den Klienten zu ‚sortieren‘ und ihm neue Optionen und Wege aufzuzeigen. Es geht um neue Perspektiven des Lernens, Denkens (Einstellung) und Verhaltens (mit Verständnis der Ursache-Wirkungs-Gesetze, die dahinter stehen). Wir sind so in unseren Mustern gefangen, dass es uns allein kaum möglich ist, Lösungen außerhalb zu finden (siehe Grafik/ Aufgabe unten*).

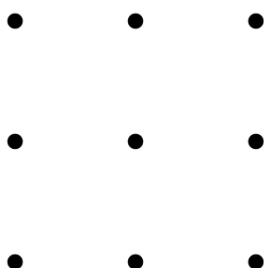
Um mehrere Möglichkeiten zu finden, ist es wichtig, das System/ die Situation des Klienten zu verstehen, um Optionen zu entwickeln, die zu ihm passen und die seine Situation berücksichtigen, z. B. sind genügend Basis und/ oder Ressourcen da.

Nur eine Option zu kennen, ist maximaler Druck, zwei Möglichkeiten bedeutet, zwischen zwei Stühlen zu sitzen. Freie Wahl beginnt erst bei der Wahlmöglichkeit zwischen die verschiedenen Optionen. Teil der Auflösung eines Problems ist es, überhaupt Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

*Die Coachingsitzung sollte erst dann beendet sein, wenn der Klient mindestens eine konkrete Option vor Augen hat, die er meint, umsetzen zu können, und einen konkreten ersten Schritt weiß, den er direkt umsetzen kann. **Der Klient trifft selbst die Wahl, wir raten nicht, wir zeigen nur Möglichkeiten auf.** Bei den Lösungsvorschlägen müssen die Programmierungen und die Gesamtsituation mit einbezogen werden. Beispiel: Zur Stressminderung darf einem Klienten, der eh dazu neigt, sich zurückzuziehen, keine Tätigkeit vorgeschlagen werden, bei der er sich noch mehr zurückzieht (z. B. Meditation zuhause).*

Optional (falls vom Klienten gewünscht):

5. **Begleitende Umsetzung**, z. B. durch unterstützende Nachscans oder weitere Coaching-Module
6. **Rückblickende Analyse** nach einem bestimmten Zeitraum (ist das Problem gelöst, wie gut, was fehlt evtl. noch, was sind die Folgen, sind evtl. weitere Probleme dadurch aufgetaucht, welche anderen Lebensbereiche sind noch positiv von einem gelösten Problem beeinflusst etc.)
- 7.



* Die Aufgabe ist, die 9 Punkte im Bild links mit 4 geraden Linien so zu verbinden, dass die Linien durch alle Punkte gehen. Diese Aufgabe ist nicht zu lösen, wenn man „innerhalb des Systems“ bleibt, geht aber ganz einfach, wenn man das System verlässt.

