
Schwieriger Klient im Anmarsch

Von Ulrich Fischer

Ist das wahr? The Work of Byron Katie gestattet uns als Trainer und Coaches, in den Spiegel zu schauen. Eine Selbst-Supervision.



Da sitzt sie vor mir – die schwierige Teilnehmerin. Meine Herausforderung für heute. Das Seminarthema: The Work of Byron Katie. Vier Fragen und Umkehrungen von stressigen Gedanken bzw. Glaubenssätzen. Die Dame hat bereits von der Methode gehört, die sich für Coaching und Selbstcoaching einsetzen lässt. Sie kennt die vier Fragen, hat sich eingehört, eingelesen, Videos auf Youtube gesehen. Eine Kundin also im Sinne von Steve de Shazer – eigentlich prima, sie sollte motiviert und offen sein.

Nur: Bei der Anwendung der vier Fragen hat sie schon ihren eigenen Freestyle entwickelt. Die Fragen baut sie ein in ein therapeutisch wertvolles Gespräch und in die Darlegung der eigenen, spirituell aufgeladenen Weltsicht. Hier und da ein Hinweis auf den eigenen Weg der Heilung, gewürzt mit Informationen über die bereits besuchten Kurse und ansonsten angewendete Methoden. Uffz.

Aus Sicht eines erfahrenen Coachs für The Work also dringender Handlungsbedarf. Höchste Zeit, die Dame auf Kurs zu bringen. Das muss viel puristischer werden. Schließlich geht es um die innere Weisheit des Klienten, die ans Licht befördert werden soll, und nicht um Weisheitssauce und gute Ratschläge von außen.

Aber halt. Welche Knöpfe sind da jetzt gerade bei mir, dem Seminarleiter (bzw. dem Meistercoach, der es viel besser gemacht hätte), gedrückt worden? Was denke ich über diese Seminarteilnehmerin, Frau Z.? Und welche Auswirkungen haben meine Gedanken über diese Frau auf meinen Umgang mit ihr und auf die Arbeitsatmosphäre, die im Seminar entsteht?

Also verordne ich mir erst einmal einen Selbstcheck. Wie lief mein Seminar bisher?

Nach meiner knackig klaren Erklärung der Methode habe ich zugehört, wie Frau Z. eine andere Seminarteilnehmerin mit den vier Fragen gecoacht hat. Dabei ist sie mehrfach von der puren Begleitung abgewichen und in ein Gespräch mit der Klientin abgeglitten. Das Ideal wäre gewesen: die vier Fragen zu stellen, die Umkehrungen bilden zu lassen und freundlich und bestimmt immer dann zu stoppen, wenn die Klientin nicht mehr die Fragen beantwortet (oder keine Beispiele für die Umkehrungen findet), sondern stattdessen argumentiert, „ja, aber ...“ sagt und ihre stressige Geschichte abspult.

Was ich hörte, war eine Unterhaltung, die meine Befürchtung nährte, dass die Anregungen von Frau Z. die Klientin weder aus ihrer Opferrolle rausholen noch ihr neue Erkenntnisse bescherten würden. Eine weitere Sorge mache



Byron Katie, Begründerin von „The Work“
Foto: © lovingwhatisnt

ich in mir aus: beide Teilnehmerinnen werden *so* vermutlich *nicht* die Erfahrung machen, wie wirkungsvoll und elegant The Work sein *kann*.

Kurz und knackig finde ich einen Gedanken in mir, der zu meiner emotionalen Schiefelage passt: Frau Z. ist eine Schwätzerin.

Schon klar. So darf ich natürlich keinesfalls über meine Teilnehmer denken. Ein Glück, dass ich gut erzogen bin und diesen verletzenden Gedanken für mich behalte. Und zudem bin ich nicht nur in The Work gut ausgebildet, so kann ich die Landkarte von Frau Z. als die ihrige anerkennen. Aber bin ich jetzt schon fertig? Der Gedanke ist ja nun mal da – auch wenn ich ihn jetzt wegschicken oder unterdrücken möchte. Was nun: den Gedanken ins Exil schicken? Die Gefahr ist groß, dass er als Bumerang zurückkommt (bei Frau Z. oder einem ähnlichen Typ Mensch), statt sich in Wohlgefallen aufzulösen. Also bekommt der Gedanke die Zeit,

die er verdient. Wie ein quengelndes Kind, das erst dann Ruhe gibt, wenn es ein paar Minuten auf den Schoß durfte. In einer Seminarpause nehme ich einen Arbeitsbogen zur Hand und untersuche den Gedanken (das schnelle Urteil) über Frau Z. nun gründlicher mithilfe der vier Fragen und Umkehrungen von The Work.

Die erste Frage lautet: Ist das wahr?

Ich bleibe äußerlich still und werde nun auch innerlich leise – statt stumm in Gedanken vor mich hin zu zetern. In der Stille finde ich als ehrliche Antwort mein Ja. Für mich ist es so: Frau Z. ist eine Schwätzerin. Ja. So erlebe ich sie.

Nun die zweite Frage: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Ich gehe innerlich wieder zurück in die Situation, die ich beobachtet habe. Frau Z. tut, was sie tut, sagt, was sie sagt. Ich lausche in mich hinein. Nehme mir Zeit. The Work is meditation, das sagt Byron Katie immer wieder. Nun taucht eine andere Antwort auf. Eine Instanz in mir meldet ein Nein.

Wie reagierst du – was passiert, wenn du den Gedanken glaubst? Das ist Frage drei.

Frau Z. ist eine Schwätzerin ... Wenn ich diesen Gedanken glaube, werde ich ungeduldig, angespannt, höre nicht mehr richtig zu. Ich bin genervt. Dieser Gedanke bringt Stress in mein Leben, welches ich in diesem Moment gemeinsam mit einer Seminargruppe verbringe. Was für Bilder tauchen auf, wenn ich den Gedanken glaube? Es taucht ein Bild aus der Zukunft auf, dass das Seminar komplett aus dem Ruder gelaufen ist. Ich habe als Seminarleiter versagt und sehe mich selbst nach dem Seminar allein und mit hängendem Kopf.

Wie fühle ich mich, wenn ich den Gedanken glaube – und wie agiere ich? Die Liste füllt sich schnell: kontrollierend, überheblich, zurechtweisend, respektlos, verurteilend, aggressiv, von meinen Teilnehmern abgeschnitten.

Wie behandle ich Frau Z., wenn ich den Gedanken glaube? Ich werde streng, harsch und kontrollierend. Und wie behandle ich mich selber? Auch hier werde ich kontrollierend. Ich bin nicht mehr im Fluss und nicht mehr herzlich – nicht mit mir selbst, nicht mit Frau Z.

Frage vier: Wer wärst du ohne den Gedanken?

Ich wäre in der gleichen Situation verständnisvoller, ein besserer Zuhörer, geduldiger, interessierter, offener. Ich würde mehr im Moment agieren – wäre nicht so auf dem

Sprung. Ich wäre ansprechbar, gefestigt, aufgeschlossen, nicht urteilend. Ich fühlte mich verbunden, empfänglich, wäre nicht nur bei einer Person, sondern mehr mit der Gruppe verbunden. Ich wäre gelassener und meine Stimmung wäre heiterer.

Nun kehre ich den Gedanken um und suche nach Beispielen für die Umkehrungen. Eine mögliche Umkehrung ist: Ich bin ein Schwätzer.

Was für Beispiele kann ich dafür finden?

1. In der Tat – ich rede mehr als Frau Z., und während ich das Beispiel finde, registriere ich, wie mein Ego vermeldet: *Musst du ja wohl auch – du bist schließlich der Seminarleiter!!* Recht haben ist sooo sexy. Ich schmunzle still und suche weiter.
2. Ich habe nicht *ihre* Erfahrungen. Und gerate bisweilen ins Schwätzen über *meine* Erfahrungen.
3. Ich komme in meinen Seminaren bei meinen Erklärungen bisweilen zu wenig auf den Punkt. Nicht alle meine Teilnehmer können mir jederzeit folgen – hier und da gibt es Rückfragen.

Ich bilde eine weitere Umkehrung: Frau Z. ist keine Schwätzerin. Auch hier finde ich Beispiele:

1. Sie hat äußerst interessante und bereichernde Gedanken geäußert.
2. Sie hat eine ruhige und angenehme Art.
3. Sie wiederholt sich nicht.
4. Sie weiß, wovon sie redet. Sie beschäftigt sich mit verschiedenen Dingen, die ich auch nicht alle im Detail kenne.

Der Trainer *ohne* den Gedanken (siehe Antworten auf Frage vier) gefällt mir deutlich besser. Diese Art, mit mir selber

und meinen Teilnehmern umzugehen, ist für mich professionell und angemessen. Und das fühlt sich viel angenehmer und effizienter an.

Nun also die Frage an die werte Leserschaft. Wann hatten Sie zuletzt einen Schwätzer im Seminar? Oder sonst einen (aus Ihrer Sicht) schwierigen Klienten?

Welche nervigen Typen kommen immer wieder zu Ihnen ins Coaching bzw. ins Training? Sind es die Alphatiere, mit denen Sie dann um die Leitung ringen – wie zwei Hirsche, die die Geweihe ineinander verhaken – der Rest der Herde kann in der Zeit ja dann grasen gehen ...?

Oder die Co-Trainer, die alles besser wissen? Oder ...?

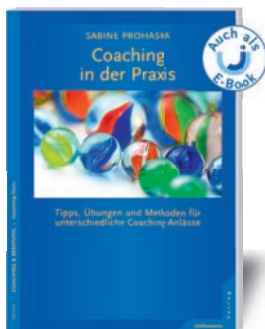
The Work bietet sich aus meiner Erfahrung als ein effizientes Instrument an, sich als Coach und als Trainer um Projektionen und Übertragungen auf den sogenannten schwierigen Klienten effektiv zu kümmern. Byron Katie hat ein Arbeitsblatt mit dem Titel „Judge your neighbor“ entwickelt und stellt dies kostenfrei auf ihrer Website (thework.com) zur Verfügung. Damit lässt sich rund um eine Person bzw. eine stressige Situation eine Fülle an Glaubenssätzen aufspüren, die untersucht werden können. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei – Ihre Kunden, Besucher und Klagenden werden es Ihnen danken. Vielleicht bleiben mit The Work sogar am Ende nur noch Kunden übrig.



Ulrich Fischer arbeitet bundesweit als Trainer und Coach. NLP Master (DVNLP) und anerkannt als Coach für the Work of Byron Katie (vtw). Website: www.ulrich-fischer.info

Foto: Alex Esser

128 S., kart. • € (D) 15,90 • ISBN 978-3-87387-971-3



Sabine Prohaska Coaching in der Praxis

Coaching-Anfänger suchen häufig nach Methoden, die sich in der Praxis schnell und einfach anwenden lassen. Sie brauchen Antworten auf Fragen wie: Was mache ich, wenn jemand mit einem Entscheidungsproblem zu mir kommt? Oder: Welche Methode kann ich anwenden, wenn das Thema meines Klienten „Karriereberatung“ lautet? Sabine Prohaska hat ein Praxisbuch zusammengestellt, klar geordnet nach Themenbereichen, die einem Coach in seinem Alltag am häufigsten begegnen.

Junfermann
Coaching fürs Leben

Junfermann

Verlag