

Auf Schatzsuche mit Time-line

Von Ute Simon-Adorf

Niemand weiß was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.
Ernest Hemingway

Fabian Adler, 48 Jahre alt, hat sich nach gut 20 Jahren Mitarbeit in einem Softwareunternehmen um eine Führungsposition beworben. Nun soll er sich – vor drei Vorständen und sechs Abteilungsleitern – präsentieren, das Ergebnis wird mit den Ausschlag dafür geben, ob er die Führungsfunktion bekommt. Eine Präsentation also, denkt Adler und fühlt sich unwohl. Was kann da alles schief gehen? Ich kann den Faden verlieren, zu stottern anfangen, schwitzen, vor der Technik kapitulieren ... Schon der Gedanke nimmt ihm die Luft. „Wenn ich das hier in den Sand setze, bin ich der Hampelmann der Nation.“

Wie kann ein Coaching Fabian Adler helfen? Nun, als Coach gehe ich davon aus, dass Menschen all jene Ressourcen in sich haben, die sie für eine Aufgabe, ein Ziel benötigen. Doch der Zugang ist zuweilen verschüttet. Um ihn zu öffnen und die wiedergefundenen Ressourcen lösungsorientiert einzusetzen, nutze ich in der Ressourcenarbeit das Werkzeug Time-line. Mithilfe der Time-line klärt der Klient, was er braucht, hebt auch diesen Ressourcenschatz, um ihn für die künftige Situation, in diesem Falle die Präsentation, nutzen zu können. Der Zeitstrahl, die Time-line also, wird dabei auf dem Boden dargestellt, oftmals durch zwei Seile, zwischen denen sich der Klient bewegt. Bodenanker markieren Vergangenheit, Gegenwart, den Zeitpunkt der Präsentation und die Zukunft.

Doch jetzt steht Fabian Adler erst einmal in der Gegenwart und spürt die Angst vor der Präsentation: Die Hände kribbeln, sein Atem geht schnell, er steht unsicher. Auf einer Außenposition, dem so genannten Metapunkt, ein Bodenanker außerhalb der Time-line,

reflektiert er dann sein Erleben, und ich frage ihn, wann er ähnliche Herausforderungen schon einmal gemeistert hat. Spontan fällt ihm die Hochzeit seiner Tochter ein, auf der er eine Rede hielt. Anhand von Fragen gehen wir weiter in die Erinnerung: Wie hatte er es damals geschafft? Was hat ihm geholfen?

Wichtig war für Fabian Adler zum Beispiel die Vorstellung, wie sich seine Tochter über die Rede freuen würde. Das gab ihm Sicherheit, er hatte regelrecht Lust zu dieser Rede. Wir suchen weiter in der Vergangenheit, finden weitere Ressourcen, die er „ganz automatisch“ eingesetzt hatte. Durch die Anleitung des Coaches erlebt der Klient die Situationen noch einmal konkret, wir sprechen dann von einem assoziierten Zustand. Wie und wo am oder im Körper spürt der Klient zum Beispiel die Lust? Fabian Adler lächelt fast unmerklich und sagt: Ich spüre sie im Gesicht. Ich bin nicht mehr verkrampft.

Ressource für Ressource speichert er neu in seinem Körper ab. Ihm helfen dabei kleine Edelsteine, die er in der Hand hält, so genannte Anker. Es sind fünf, sie stehen für Lust, Geduld, Kompetenz, Kreativität, Sicherheit, er wird sie bei der Präsentation in der Hosentasche tragen oder vor sich auf den Tisch legen. Doch jetzt, am Ende der Coachingsitzung, geht Fabian Adler mit diesen wieder entdeckten Ressourcen zurück in die Gegenwartsposition auf der Time-line. Dort spürt er seine Ressourcen ganz bewusst und macht sich auf den Weg über den „Angstpunkt“ Präsentation hinweg zu einem Punkt kurz nach der Präsentation. Dort spürt er, wie gut er sich fühlt, jetzt, wo alles vorbei ist. Er schaut zurück und sagt, dass es der richtige Weg war.



Ute Simon-Adorf, Coach und Sport-Mental-Trainerin, mit eigenem Unternehmen in Koblenz, NLP-Master, wingwave-Coach, Autorin. Buchveröffentlichung: „Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten ...“ (Junfermann, 2008). www.simon-adorf.de

