

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 131, März 2014

Thema:

COACHING MIT INNEREN BILDERN

INHALT:

- Definition - Coaching mit Bildern
- Das Tool - Coaching mit Bildern
- Fragen zu Selbstbildern und Fremdbildern
- Worum geht es in Coaching mit Bildern?
- Bilder der Identität
- Bildbewusstsein versus Selbstbewusstsein
- Zu guter Letzt...

Bilder haben das letzte Wort

«Worte haben keine Energie, solange sie nicht ein Bild auslösen.
Das Wort an sich bedeutet nichts, gar nichts.
Eines der Dinge, an denen ich immer dranbleibe, ist:
Welches sind die Worte, die bei den Menschen Bilder auslösen?
Denn die Menschen folgen dem Gefühl des Bildes.»

Virginia Satir

Coaching mit inneren Bildern

von Dieter Zinn

Es geht im Bildcoaching um das Phänomen, wie und womit wir selbst zum Bild werden, um uns mit anderen Bildern zu synchronisieren. Wir sehen, fühlen und denken in den Sprachen der Bilder.

Die Bilder in unserem Kopf prägen unser Selbstbild.
Ihre Summe bildet ab, was in uns gleich bleibt: die Identität.

In meinen Bildercoachings geht es zunächst um Klärung der Selbstbilder und um deren Focus und Wirksamkeit in Interaktion mit Fremdbildern. (Hintergrund zu Selbst-Fremdbildern siehe Seite 6)

Das Tool - Coaching mit Bildern

Praxis

Die Titel der Bilder entstehen durch die erste Analyse und dem Ziel des Coachings. Das können Basics sein wie: Wofür stehe ich? Wo befinde ich mich im Moment? Wie sieht das Bild meiner Zukunft aus? Oder ganz individuelle Bilder wie: mein Arbeitsumfeld, mein neuer Job, mein Arbeitstag, meine Zeit.

Struktur und Fragetechnik orientieren sich an den Logischen Ebenen.

In den Rahmen des Bildes kann der Klient, aufgrund meiner Fragen, für ihn passende Elemente „in sein“ Bild einfügen. Dadurch ist er aktiv in Sprache-Denken- Bild einbezogen und gestaltet so „sein Bild“ selbst. Häufig entsteht eine Bildergalerie, die zu einer „Ausstellung“ führt und deren visualisierter Kontext genügend Projektionsflächen für eigene Stärken, den Öko-Check und das Future-Pace bieten.

Umsetzung

Flipchart, Kärtchen auf dem Tisch, Pinnwand. - Der Klient (Coachee) malt oder schreibt Zeichen, Piktogrammen, Symbole. Wem das nicht von der Hand geht, benutzt seine eigenen Worte.



Meine Erfahrungen

Vier von fünf Klienten schreiben (malen) Worte in ihr Bild, statt Symbole oder Zeichen. Die Wirksamkeit des Bildercoachings wird dadurch nicht beeinträchtigt. Oft sogar gefördert, weil Worte direkt und spontan geäußert werden. (Ohne den Gedanken an: ich kann doch nicht malen).

Die Wirksamkeit des Tools

liegt in der Erweiterung und Vertiefung einzelner Gedanken und Worte durch Bilder. Deren visuelle Präsenz reduziert die Komplexität eines Problems, einer Lösung oder eines Ziels. Ergänzungen, Erweiterungen, Widersprüche, die im Bild des Klienten entstehen, können durch Worte und/oder Bilder überprüft werden. (Ort, Zeit, Grund der Überschneidungen, Widersprüche) Hier steht das gesamte Spektrum der Intervention zur Verfügung.

Fazit: Das Bild des Klienten wird zur Metaebene, die den zirkulären Diskurs aktiviert.

Thesen und Axiome

Mein Tool geht davon aus, dass wir durch das Erlernen der Schrift in der Lage sind, ähnliches miteinander zu verbinden. Die Laute der Worte und deren Phonetik lassen Bilder entstehen durch unsere gemeinsame und Jahrtausende alte Kultur des Lesens. Seit der Zeit der Bildsprachen wie den Hieroglyphen, fallen uns zu geschriebenen Worten ähnliche Worte ein die wir, wenn oft unbewusst, mit Bildern, Gefühlen, Klängen verbinden.

Beispiel: Wer *das Wort Meer* in sein Bild schreibt denkt an Weite, Baden, Sehnsucht, Schiffe, Wellen, Surfen und weniger an Säureverklappung im Pazifik. Wer *das Wort Zirkus* in seine Bild malt oder schreibt, versteht es als Metapher, aus der sich ableiten lässt, welche Figur aus dem Zirkus in das Bild passt.

Metaphern wiederum sind Bilder, deren Inhalte auf andere Inhalte außerhalb des metaphorischen Bildes verweisen. So entstehen Assoziationen, deren innere Strukturen und Inhalte nicht mit vorgefertigten Sprachmustern, Sätzen, Meinungen abgehakt werden können.

Genau hier entsteht Wirksamkeit durch Lösungsorientierung:

Der Klient wird in seinem Bild in einen dauerhaft aktiven Zustand versetzt.

Der „sehr Sprachgewaltige“ wird reframed durch die Animation, in Bildern zu denken.

Der „weniger Sprachgewaltige“ wird animiert, über Bilder zur Selbstkundgabe zu kommen.

Durch assoziative Begriffsentwicklungen wird altes Terrain verlassen, in Richtung Neuland.



Fragen zu Selbstbildern, Fremdbildern, Projektionen

Fragebeispiele, - die je nach Situation, Prozess, Resonanz von mir gestellt werden. Sie sind oft eingebunden in eine Übung oder Visualisierung.

- Wenn Sie ein Selbstporträt von sich erstellen würden, welcher Ausdruck Ihrer Persönlichkeit sollte unbedingt enthalten sein?
*
- Wenn Sie jetzt an die Zukunft denken, welches Bild entsteht in Ihnen spontan?
*
- Woran erkennen Sie, dass Sie sich in Ihrer jetzigen Lebenssituation, in ihrem eigenen Bild bewegen?
*
- Haben Sie eine Lieblingspose? Wenn ja, in welcher sehen Sie sich?
*
- An welchem Verhalten, an welchen Merkmalen stellen Sie fest, dass Sie ein bestimmtes Bildbewusstsein von sich selbst haben?
*
- In welchen Situationen mit anderen Menschen setzen Sie bewusst Ihren Blick ein? Gelingt Ihnen das häufig oder eher selten?
*
- An welches Bild erinnern Sie sich genau, wenn Sie an einen wirklich entscheidenden Augenblick in Ihrem (beruflichen) Leben denken?
*
- An welchen Merkmalen erkennen Sie, ob Sie sich über Ihre Bilder oder Ihre Sprache orientieren?
*
- An welche Bilder können Sie sich erinnern, die Sie schon «gesehen» haben, nicht durch Ihre Augen, sondern durch Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten
*
- Mit welcher Bildmetapher würden Sie Ihre jetzige Situation umschreiben? Sie können das visuell skizzieren oder in Begriffen aufschreiben.
*
- Wie und woran unterscheiden Sie zwischen Ihrem Selbstbild und dem Bild, das andere von Ihnen haben (Fremdbild)?
*

Zum guten Schluss - nehmen Sie sich Zeit (Minuten, Stunden, Tage):

Wenn Sie für fünf prägende Bilder Ihres Lebens nur jeweils ein Wort nennen können, welche fünf Worte wären das?

(Beispiele: Meer, Dorf, Vater, Wärme, Liebe)



Worum geht es in Coaching mit Bildern?

Reflektionen über

bestehende Ansprüche und Erwartungen an Selbst- und Fremdbilder.

Ziel des Coachings

ist es, für das vom Coachee genannte Thema oder Problem, einen visuellen Kontext sichtbar zu machen.

Durch das Erkennen,

Benennen und Bewerten persönlicher Bilder hinter den bestehenden Selbst- bzw. Fremdbildern, können diese aus einer anderen Perspektive angeschaut werden.

Durch eine veränderte Perspektive

auf seine Bilder im Kopf, spiegeln sich zutiefst menschliche Strukturen wider, weil sie nicht durch Worte oder Sprache blockiert werden. Deshalb können wir erkennen, weshalb wir uns erkennen. Ergo: Wer seine Selbstbilder definieren kann, wird befähigt in sie hineingehen und ihre Struktur beeinflussen.

Mit der bewussten Struktur der Selbstbilder

können nun «Fremdblicke» erprobt werden, um sich zwischen den Bildern seiner Identität und den eigenen, fremden oder gespielten Rollenbildern zu finden. Hier entsteht ein positives Spannungsfeld zwischen dem Chaos der Ahnungen und der Balance des Handelns. Beide sind eng verknüpft mit den Farben der inneren Bilder.

Standort- und Identitätsklärung

Wie sieht mein akutes Selbstbild aus? - Worin stimmt es überein? (Beruf, Ziele, Veränderung) - Grenzen der Selbst- und Fremdbilder - Für welche Bilder stehe ich?

Bilder der Identität

beziehen sich zuerst auf die Farben der Gefühle. Dabei entstehen «gedankliche Farbverläufe» in denen sich unsere inneren Bilder einen Rahmen geben, der Offenheit oder Abgrenzung in der Kommunikation signalisiert. Der römische Kaiser und Stoiker Marc Aurel ging noch einen Schritt weiter:

*«Auf die Dauer der Zeit,
nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.»*



Reflektionen zum Tool „Coaching mit Bildern“

Bilder der Identität

Wir definieren uns über Bilder, die uns so zeigen sollen, wie wir meinen zu sein oder gerne sein würden. Diese Selbstbilder verbinden sich unvermeidlich mit den (Fremd)-Bildern, die wir erfüllen wollen in der Annahme, dass andere sie von uns erwarten. Das Absurde daran ist, dass wir die Bilder, die sich andere von uns machen, nicht kennen, nicht kontrollieren können und trotzdem versuchen, ihnen gerecht zu werden.

Die Fremdbilder in uns werden fühlbar in den Widersprüchen zwischen Rollenbildern, die von uns erwartet werden, die wir einnehmen wollen, und den Konstanten der inneren Bilder, die unsere Identität sichtbar machen. Identität wird hier verstanden als die Haltung, die lebenslang im Menschen gleich bleibt.

Bildbewusstsein versus Selbstbewusstsein

Gesichter, das sind die anderen,

die wir anschauen, vergleichen, interpretieren und bewerten. Die anderen schauen uns mit den gleichen Brillen an und versuchen dabei, ihr erwartetes Bild mit dem abzugleichen, was sie nun vor sich sehen.

«Wir bemühen uns ein Leben lang,
 unsere Lieblingsmaske zu unserem Gesicht werden zu lassen.
 Den Unterschied zwischen Maske und Gesicht müssen wir mit Argwohn, Hochmut und
 Biigsamkeit vertuschen.»

So beschreibt Martin Walser den Umgang mit den Selbstbildern der Rollen, die wir ausfüllen. Schon der Blick in den Spiegel steht unter der Prämisse, anderen zu genügen, einer Fiktion zu gefallen, einem Ideal, einer Mode gerecht zu werden. Doch es geht um viel mehr, weil ein Blick denjenigen verändern kann, der angeblickt wird.

Das kann ein Blick sein, der Rollen und Positionen zuweist, der Einfluss, Macht, Zuwendung oder Ablehnung signalisiert. In den Zwischenräumen dieser Wahrnehmungen können sich Selbstbilder und Fremdbilder so stark überblenden, dass die eigenen Konturen in Unschärfe verblassen.

***In allem, was wir sehen,
 sind unsere Interpretationen, Bewertungen
 und Geschichten bereits enthalten.***



Der Autor

Für Dieter Zinn, den Autor dieses Coaching Letters, - hat das Bild immer das letzte Wort. In seinem Buch „Fotokaraoke“, geht es darum, wie wir selbst zum Bild werden (müssen), um in andere, vorhandene Bilder hinein zu gehen. Ähnlich dem Karokesingen, wo die Protagonisten in ihren Playbacksound hineingehen, um sich mit ihrem Song, ihrer Erinnerung und ihrem Bild zu synchronisieren.

Als diplomierter Fotodesigner hat er sich für die Imagekommunikation in Unternehmen auf Bildsprachen spezialisiert, die heute als Bildkompetenz in seine Coachings einfließen. Ein spiritueller Lebensweg und kontinuierliche Ausflüge in die Philosophie prägen den Hintergrund seiner Arbeit. Als *V.I.E.L.*- und *dvct-zertifizierter* Business-Coach arbeitet er mit Selbstständigen und Freiberuflern als Coach und visueller Sparringspartner.

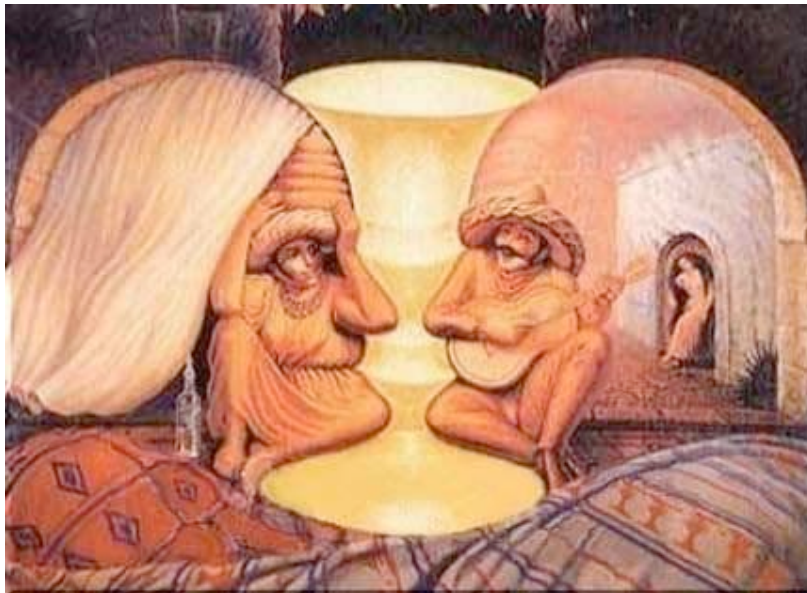
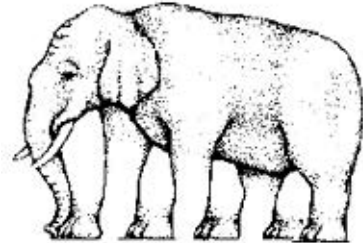
Wer mit Bildern arbeitet - ob im Coaching, Training oder in der Beratung - findet in seinem Buch „Fotokaraoke“, kurze, konzentrierte Überlegungen, Anregungen, Reflektion über Selbstbilder und Fremdbilder. Verbunden mit persönlichen Assoziationen, wird der Blick auf alltägliche, fiktive und verborgene Bildwelten gerichtet.

Informationen, Leseproben, Fotos zum Buch unter: www.fotokaraoke.de

„Fotokaraoke“
Dieter Zinn,
248 Seiten, über 50 s/w Fotos,
Hardcover gebunden, Format A5,
ISBN 978-3-95462-107-1
Mitteldeutscher Verlag, Halle



Und zu guter Letzt noch einige Inspirationen zum Thema „(Innere) Bilder“...



V.I.E.L Coaching Letter © 2014

Herausgeber:

V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR
Elbberg 1, 22767 Hamburg
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L.
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

