



Pacing- Rapport- Leading

Wirkungsvolle-Tools im Coaching.

Eine Zusammenfassung von www.compass-bc.de info@compass-bc.de

Pacing & Rapport im Coaching

Die NLP-Technik Pacing kommt aus dem Englischen und bedeutet sinngemäß "nebeneinander hergehen" oder auch "widerspiegeln", „angleichen“. Im übertragenen Sinne bedeutet es, sich auf sein Gegenüber einzustellen, ihm in seinen Bewegungen, Haltungen, Gestiken ... zu folgen und ihn letztendlich zu begleiten. Führen durch Pacen bedeutet demzufolge, dem Anderen ausreichend Freiraum zur Entwicklung zu geben und dennoch bei Bedarf korrigierend einzugreifen. Durch Pacing wird Rapport zum Gegenüber hergestellt. Dadurch fühlt sich dieser (unbewusst) akzeptiert und angenommen.

Pacing im Coaching geht über eine „bloße“ Technik weit hinaus!
Es ist eher ein Hilfsmittel für einen schnellen Vertrauensaufbau.
Der Coach ist angehalten, diesem Vertrauensverhältnis im gesamten Coaching- Prozess mit Verantwortung und Wertschätzung zu begegnen: und dies auf „Augenhöhe“!

Vertrauen geht tiefer und spricht direkt das Unbewußte der Menschen an. Dies ist nur mit echter Empathie und humanistischem Verständnis dauerhaft möglich.

Vertrauen ist der „natürliche Zustand“ eines Menschen. Nur im Zustand des Vertrauens, der gegenseitigen Wertschätzung und Achtung sind „wirkliche Begegnungen“ möglich.

Rapport ist ein anderes Wort für Kontakt. Im NLP wird Rapport sehr viel Bedeutung zugemessen, da er essentiell für gute Kommunikation ist.

Äußeres Kennzeichen von Rapport ist ein hohes Maß an Harmonie in Bewegungen und Ausdrucksformen der beteiligten Menschen. Ähnlich wie bei einem Tanz, bei Umarmungen... der größte Rapport findet sicherlich zwischen zwei „Liebenden“ statt.



Eine gute Art Rapport aufzubauen ist das Pacing. Hierbei öffne ich mich der Realität der Welt (seiner innere Landkarte) meines Gegenübers, indem ich mein Verhalten dem anpasse, was ich von dem anderen wahrnehme. Ich hole ihn in seiner Welt ab (und blende meine innere Landkarte aus) - mit positiver Wirkung auf die Kommunikation auf einer unbewussten Erlebensebene.

a) durch Spiegeln:

- der Stimme, Tonlage, Lautstärke, Rhythmus
- Wortwahl (im selben Repräsentationssystem, Schlüsselwörter)
- des Atems
- der Bewegung, Rhythmus, Geschwindigkeit
- der Körperhaltung

b) durch Überkreuz spiegeln:

Indem etwa Atem oder Bewegung mit einer Bewegung eines anderen Körperteils aufgenommen wird. Z.B. jedes Mal, wenn A sich am Kinn kratzt, bewegt B den Daumen oder der Rhythmus des Sprechens wird mit Bewegungen der Fußspitze aufgenommen

c) Zeitlich versetztes Spiegeln:

Indem ich z.B. Beinbewegungen von A analog, aber verspätet aufnehme

Leading (Führen)

Erst wenn ich jemand dort abgeholt habe, wo er ist (pacing), kann ich ihn dorthin mitnehmen, wo ich mit ihm hin will (leading). Auch leading kann verbal und/oder nonverbal geschehen.

Wie wird Rapport wahrgenommen

Jeder Mensch nimmt Rapport auf seine eigene subjektive Weise wahr. Ich fühle mich verstanden. Ich fühle mich beachtet. Ich fühle mich wohl. Ich spüre Vertrauen. Er geht auf mich ein. Die Kommunikation ist fließend. Sie hört mir zu etc.

Es ist durchaus vergleichbar einer W-Lan Verbindung zwischen zwei Laptops.

Unsichtbar vollzieht sich der Kontakt zweier Menschen untereinander, gleichwohl deutlich wahrnehmbar zwischen den Beteiligten, und sichtbar für den aufmerksamen Beobachter.