

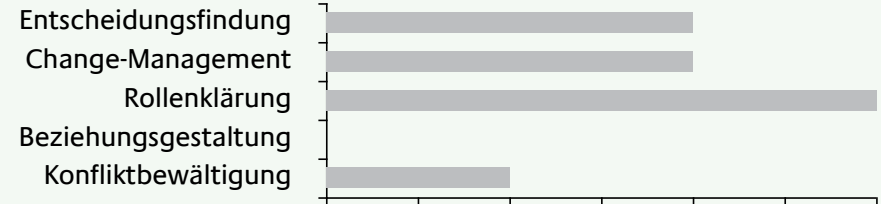
Karten der Befindlichkeiten einmal anders



Die Karten der Befindlichkeiten von Antonia Klein-Nikolaidis zählen zu den Coaching-Klassikern. Sie dienen dazu, sich selbst auf einer Landkarte zu verorten, auf der verschiedene Plätze der Befindlichkeiten dargestellt sind (z. B. Hafen der Stille, Höhle der Finsternis usw.). Das digitale Setting lässt es zu, das Verorten auf eine etwas andere, fast schon reellere Weise durchzuführen. Hierfür nötig ist lediglich eine der klassischen Routenplaner-Seiten im Internet. Aufgrund des Funktionsumfangs stellen wir hier die Methode beispielhaft anhand von Google Maps vor. Diese lässt sich in leicht abgewandelter Form auch mit anderen ähnlichen Internetseiten durchführen.

Die Methode eignet sich besonders gut für den Einstieg in eine Coachingsitzung und kann somit zu jedem Zeitpunkt im Coachingprozess angewandt werden. Zu Beginn bittet der Coach den Klienten, seinen Bildschirm zu teilen, Google Maps zu öffnen und an seinen jetzigen Standort heranzuzoomen. Dort soll er die sogenannte »Globusansicht« und ggf. zudem die 3D-Ansicht aktivieren (früher: Google Earth). Im nächsten Schritt fragt der Coach den Klienten z. B. nach dem Ort, (a) der am besten sein aktuelles Seelenleben beschreibt, (b) an dem er jetzt lieber wäre oder (c) an dem er jetzt gar nicht gerne wäre. An diese Orte »reisen« Coach und Klient nun gemeinsam, indem der Klient den jeweiligen Ort entweder über die Suchfunktion eingibt oder an einen stellvertretenden Ort zoomt, der ihm bekannt ist (z. B. kann er für einen Berg auf die Zugspitze zoomen).

Anliegen



- › Es empfiehlt sich, den Funktionsumfang des gewählten Karten-Tools in seiner aktuellen Variante vor der Coachingsitzung zu testen, um den Klienten in dessen Gebrauch sicher anzuleiten.
- › Um ein noch realitätscheres Erlebnis zu ermöglichen, kann in den meisten Browsern mit der Taste F11 der Vollbildmodus angeschaltet (und auch wieder deaktiviert) werden.
- › Viele Orte dieser Welt (insbesondere Städte) sind inzwischen von Google Streetview abfotografiert worden. In den Modus gelangt man, wenn man in der Menüleiste in Google Maps das kleine orangene Männchen greift und kurz wartet. Es erscheinen dann die Orte, die bereits verfügbar sind, in blau. Dort lässt man das Männchen fallen, um an diesen Ort zu reisen. Auch dies lässt das Erlebnis noch realitätscher werden.

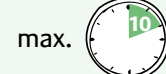
Einzel-/Gruppensetting



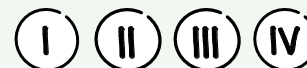
Ebene



Zeitaufwand/Dauer



Phase im Coachingprozess



Technik & Material

Webcam, Mikrofon,
Online-Landkarte/-Weltkarte



Als der Klient den digitalen Beratungsraum betritt, fällt dem Coach auf, dass dieser ziemlich ausgelaugt wirkt.

C: Hallo Herr M., wie geht es Ihnen?

K: Ja danke, geht schon.

C: Was halten Sie davon, wenn wir zu Beginn heute eine kleine Entspannungsfahrt unternehmen?

K: Oh ja, das kann ich heute gut gebrauchen.

C: Schön. Dann möchte ich Sie bitten, einmal Ihren Bildschirm zu teilen und einfach in Ihrem Browser Google Maps zu öffnen.

K öffnet die Anwendung.

C: Super. Als nächstes möchte ich Sie dazu einladen, sich ganz bequem hinzusetzen und mal ganz langsam an Ihren jetzigen Standort zu zoomen. Sie wissen das wahrscheinlich: Das geht ganz einfach mit dem Mausrad.

K zoomt an seinen derzeitigen Wohnort, an dem er sich im Augenblick befindet.

C: Wenn Sie möchten, können Sie nun unten rechts auf das Globus-Symbol klicken, dann wechseln wir in die Globusansicht, die etwas reeller ist. Und nun prägen Sie sich kurz mal Ihr Haus und die Umgebung ein und schließen Sie dann die Augen. An was denken Sie, wenn Sie an diesen Ort denken?

K nach einiger Zeit: Ich denke an ziemlich viel Stress derzeit. An meine Frau und unsere neugeborene Tochter. An den Garten, den wir dringend mal wieder mehr pflegen sollten. An die Schulden, die wir aufgenommen haben mit dem Hauskauf. Reicht das schon?

C: Bestimmt fallen Ihnen noch viele weitere Dinge ein, wenn Sie sich Zeit nehmen. Aber vorerst soll das erst mal genügen. Nun können wir diese Situation nicht von heute auf morgen ändern. Jedoch möchte ich Sie dazu einladen, sich mal einen Ort der Entspannung zu überlegen. An welchem Ort dieser Welt wären Sie denn jetzt gerne, um zu entspannen?

K überlegt kurz. Ich glaube, am liebsten wäre ich jetzt an einem Strand auf einer einsamen Insel.

C: Gut, dann dürfen Sie einmal die Augen wieder aufmachen und sich auf irgendeine einsame Insel manövrieren. Haben Sie eine Idee, wo Sie da genau hin könnten?

K: Ja, irgendwas in Polynesien geht da doch immer, oder? K sucht sich eine Insel und kommt an den dortigen Strand.

C: Sehr schön. Dann prägen Sie sich doch bitte gerne wieder diesen Ort ein und schließen Sie dann wieder die Augen.

C beginnt nun mit einer kleinen Gedankenreise und lässt K den Strand in Gedanken mit allen Sinnen erfahren. Nach einer Weile ist K deutlich entspannter und die Themenbearbeitung der heutigen Coachingsession kann beginnen.



- › Ein Vorteil des Online-Settings bei dieser Form der Karten der Befindlichkeiten liegt auf der Hand: Der Klient kann gedanklich an reale Orte reisen und sie in seiner Vorstellung intensiv erleben.
- › Zudem kann der jeweilige Ort im Online-Setting aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden.
- › Es eröffnet sich darüber hinaus eine große Bandbreite an Möglichkeiten, wie man damit weiterarbeiten kann.



- › In einem nächsten Schritt kann der Coach den Klienten zu einer kleinen Gedankenreise einladen. Dazu bittet er ihn z. B., sich zunächst den Ort, an dem er sich soeben virtuell befunden hat, nochmals zu verinnerlichen. Anschließend kann sich der Klient einen bequemen Platz in seinem Zimmer (Couch, Boden etc.) suchen und der Coach beginnt eine Gedankenreise von dem verinnerlichten Ort ausgehend anzuleiten (die Kameras sollten ggf. ausgeschaltet werden).
- › Die bereisten Orte können vom Coach abgespeichert werden, falls sie in einem späteren Coachingschritt nochmals nützlich sein könnten.
- › Anstelle realer Landkarten können auch fiktive (z. B. aus »Herr der Ringe« o. Ä.) verwendet werden. Auf coachingspace.net befinden sich zudem die originalen Karten der Befindlichkeiten in digitalisierter Form.