

Foto: Matthias Möller/Nina Draxl/bauer

Inobhutnahme: Arbeitsbedingungen und Ressourcenbedarf

Vielfältige Krisen fordern Fachkräfte heraus: Ressourcen erkennen, nutzen und kreativ gestalten

Videobasierte Beratung und Multifamilientherapie in der Kinder- und Jugendhilfe

Thesen zur Tagesgruppe

NUR MUT: Ressourcen erkennen, nutzen und kreativ gestalten

Thomas Hanstein, Friedrichshafen; Bärbel Kühne, Hannover

In der gegenwärtigen Zeit vergeht kein Tag, »an dem man sich nicht am liebsten einigeln, die Tagesnachrichten ausgeschaltet, und nichts mehr von der Welt wissen möchte«. Mit diesem ehrlichen Statement begann ein Coachingprozess mit einer jungen Führungskraft, der in der vergangenen Zeit immer wieder die Energie für berufliche wie private Aktionen verschüttzugen drohte. Bereits in der ersten inhaltlichen Sitzung konnte sie reflektieren, dass – und wie – ihr Fokus immer wieder »weggesaugt« wurde, wie sie es ins Bild brachte. Solche Beispiele aus dem Coaching und der Beratung machen deutlich, wie die vielfältigen Krisen im äußeren Kontext auch unseren inneren Referenzrahmen herausfordern. Nicht die äußeren Umstände selbst, sondern die innere Haltung diesen gegenüber in den Blick zu nehmen und bewusst zu gestalten, ist eine wesentliche Aufgabe im Coaching. Das Ziel, das eigene Sichtfeld zu weiten, teilt der Ansatz des ressourcenorientierten Coachings mit der Kreativitätsbranche. Der vorliegende Artikel verbindet beide Felder und möchte den Leser:innen Impulse für die Suche und – mehr noch – das Finden, Nutzen und Gestalten der eigenen Ressourcen geben.

1. Orientierung auf Ressourcen statt Fokussierung auf Probleme

Um mit einer These einzusteigen: Wir gehen davon aus, dass die Ansätze zur Optimierung des äußeren Selbstmanagements im Angesicht der Polykrise an ihre Grenzen stoßen beziehungsweise nicht zur entscheidenden Ebene vordringen können. Stattdessen setzen wir auf eine neue Bewusstmachung des inneren Teams (vgl. Schulz von Thun 2013). Der Mensch strebt nach Kohärenzerleben, was krisenhaft permanent tor-

pediert wird. Um nicht in den sozialen Rückzug oder die Falle der Depression, in die Workaholic-Falle oder die Dissoziation zu verfallen, braucht es unseres Erachtens eine neue innere Klarheit, die eine Stimmigkeit zwischen Selbstkonzept, Selbstbild und Selbsterleben möglich machen kann. Doch wie ist diese erreichbar, wenn Klarheit durch den Nebel der Krisenlagen immer wieder unterlaufen wird? Carl Rogers ging in seinem Ansatz davon aus, dass jeder Mensch den Wunsch nach innerer Entfaltung in sich trägt – und dass sich dieser manifestieren will. Er nannte es Aktualisierungstendenz und unterschied zwischen einer organischen Bewertungstendenz und der Selbstaktualisierungstendenz: Erstere meint den ganzheitlichen – mit Geist, Körper und Seele – Abgleich zwischen einströmenden Erlebnissen und denen, welche lohnenswert sind, die man überprüft und gegebenenfalls in das eigene Selbstkonzept integriert. Die Sprache ist da oft viel langsamer als der Körper, die somatischen Marker sind in der Regel schneller und auch sprechender – wenngleich wir Menschen auch Weltmeister darin sind, diese zu überspielen. Ein somatischer Marker ist beispielsweise die Verspannung im Nacken seit heute Mittag, die ich wegen des Arbeitspensums zu ignorieren versuche und so zulasse, dass die Balance zwischen An- und Entspannung weiter verrutscht. Die Selbstaktualisierungstendenz nun strebt danach, das Selbstkonzept den jeweiligen sich bietenden Herausforderungen anzupassen, es eben zu »aktualisieren«. In diesem Prozess sind sogenannte Verzerrungen nicht selten – und somatisch leicht erkennbar. Sie entstehen dann, wenn eine unliebsame, neue Erfahrung das Selbstkonzept in seinem Grundgerüst infrage stellt.

Nach dem humanistischen Menschenbild hat jeder Mensch ureigene Ressourcen – also Kraft-

quellen –, die ihn in seinem Sein, Werden und Wollen voranbringen. In der sogenannten Problemtrance ist der Zugang zu ihnen jedoch erschwert beziehungsweise nicht möglich. Dies lässt sich auch neuronal messen: Im Tunnelblick werden andere Hirnareale durchblutet, als wenn ich in der ganzen Breite aller Möglichkeiten denken und fühlen kann.

Im ressourcenorientierten Coaching wird die Problemlage nicht ausgeblendet, sondern der Coach führt – nach der Bitte um Beschreibung der Situation – zu Ressourcen, die in anderen Herausforderungen spürbar und lösungsleitend waren, spiegelt diese und leitet zu einer Visionsarbeit an, von der aus sich die Ziele und Maßnahmen ableiten lassen (vgl. Hanstein 2021). Dabei helfen Methoden, die eine Distanz zum aktuellen Problem ermöglichen und Kreativität befördern. Letztere ist essenziell, um auf bislang ungeahnte Lösungsoptionen zu kommen. So kann sich nach und nach die Tunnelfixierung in eine Weitung des Blickfeldes verändern, Perspektiven geben sich zu erkennen.

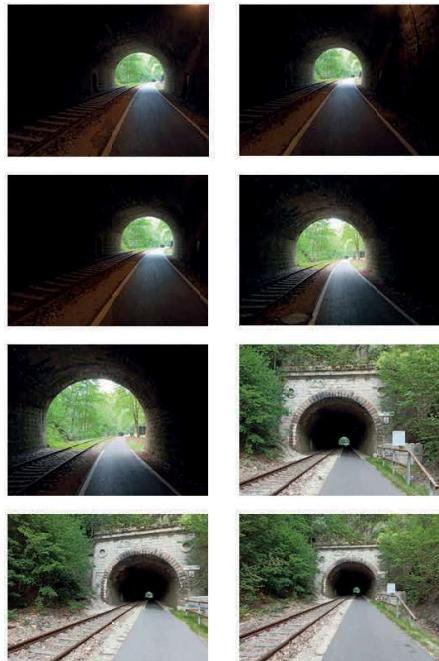


Abbildung 1: Raus aus dem Tunnelblick (aus: Hanstein 2021, S. 233)

2. Kreative Potenziale erkennen

Bevor es darum geht, die eigene Kreativität zu erkennen, ist es wichtig, sich diese zunächst zuzugestehen. »Ich bin eigentlich eher nicht kreativ ...«, so äußern sich viele Teilnehmende in Kreativitätsseminaren und meinen damit etwa »Ich kann nicht zeichnen«. Sie bestätigen damit eine kollektive Vorstellung, dass Kreativität mit einer künstlerischen Begabung gleichzusetzen sei, mit Zeichnen, Malen, Schreiben, Komponieren und anderem. Kreativität zeigt sich nach diesem Verständnis in künstlerischen Ausdrucksformen. Aber hier geht es um etwas anderes.

Die Kreativitätsforschung begann vor fast hundert Jahren. Im Jahr 1930 hielt der damals neu gewählte Vorsitzende des amerikanischen Psychologenverbands APA Joy Paul Guilford seinen Antrittsvortrag und postulierte »**Jeder Mensch ist kreativ**« (Guilford, in: Ullmann 1970). Eine These, die in der damaligen Zeit fast schon einem Paradigmenwechsel gleichkam. Denn zuvor ging man davon aus, dass nur herausragende Persönlichkeiten über Kreativität verfügten, Künstler, Wissenschaftler, Ingenieure, auch Unternehmer (nicht ohne Grund hier in der männlichen Form benannt, denn Frauen wurde Kreativität erst sehr spät zugestanden).

Wobei es Kreativität natürlich schon sehr viel länger gab: Der »Creator« bezeichnete ursprünglich den Schöpfergott, der aus dem Nichts etwas Neues entstehen lassen konnte. Der Begriff stammt also aus der Religion, er weitete sich mit Beginn der Aufklärung und dem sich ausprägenden Individualismus und wurde dann, im Kontext der industriellen und technologischen Fortschritte, zum Gegenstand der Forschung. Guilford begann daraufhin, diese neu erkannte Denkhaltung zu erkunden, womit die Kreativitätsforschung ihren Anfang nahm. Sie bestätigte sein Postulat: **Jeder Mensch ist kreativ**. Damit geht die Überzeugung einher, dass jedes menschliche Streben von kreativen Impulsen gekennzeichnet ist und dieses durch individuelle Strategien oder sys-

- Achten Sie darauf, den Reiz, den die Visualisierung auslöst, mit einem positiv besetzten körperlichen Signal beziehungsweise einer entsprechenden Emotion zu verbinden
- Lenken Sie Ihre innere Achtsamkeit auch darauf, was Sie auf den Bodenankern nach innen gerichtet sehen, hören, riechen oder schmecken
- Setzen Sie Ihren Anker in der Situation, in der Sie das angenehmste, stimmigste Gefühl empfinden. Lassen Sie sich dabei von ihrem vordergründigen Sinneskanal leiten. Bei Menschen mit kinästhetischer Präferenz kann dies beispielsweise der feste Druck auf den Boden sein. In diesem Fall würde der bewusste Druck auf den Boden (auch im Sitzen) Ihren Körper später an diese Situation erinnern. Bei olfaktorischer Präferenz und der inneren Wahrnehmung eines bestimmten Geruchs auf dem Bodenanker kann dies zum Beispiel durch die Konzentration auf die Atmung (Nasenatmung während des bewussten Einatmens) nachempfunden werden.
- Überlegen Sie, wie Sie diese Empfindungen und die Visualisierung (die nun noch am Boden liegt) für Ihren Alltag sichern können
- Suchen Sie einen anderen Ort (im Raum) auf, und versuchen Sie, die Empfindungen von eben durch mentale Konzentration auf den Bodenanker, Ihre Körpersignale sowie die inneren Bilder, Töne, Gerüche oder Geschmäcke abzurufen
- Trainieren Sie dieses Vorgehen anfangs in ruhiger Atmosphäre, später im Alltag

Das Naturcoaching (vgl. Hanstein 2021, S. 258-263) ist eine wunderbare Möglichkeit, in Kontakt zu unseren tieferliegenden Mustern zu gelangen. Bei Menschen, die gern draußen sind, bietet sich die Ankertechnik auch in der Natur mit ihren vielfältigen Möglichkeiten an.

Der hypnosystemische Ansatz nach Gunter Schmidt (vgl. Schmidt 2023) lehrt uns – und sein Erkunden sei Ihnen abschließend empfohlen: Wir alle haben viel mehr an Erfahrungs- und Körper-

wissen in uns, als uns die gegenwärtige problemhafte Situation glauben machen will. Auch wenn wir nicht zu jeder Zeit Zugriff auf unsere Ressourcen haben: Sie sind nicht weg, sie sind da. Sie (wieder) wirksam werden zu lassen und als wirksam wahrzunehmen, zu pflegen und zu gestalten – diese Aufgabe bleibt. Damit aber auch die Chance, das Leben, das mir zugemutet wird, jeden Tag neu mutig anzunehmen.

5. Fazit und Ausblick

Vielfach herangezogen, aber nicht immer bis in die letzte Tiefe reflektiert, scheint uns der bekannte Text – als Gelassenheitsgebet überliefert – des amerikanisch-deutschstämmigen Theologen Reinhold Niebuhr zu sein:

»Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern
kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.«

Wir möchten in diesem Zusammenhang den Begriff des Mutes hervorheben. Mut ist eine ganz entscheidende Eigenschaft, um Veränderungen auf kreative und selbstbestimmte Weise zu begreifen. Es bedarf des Mutes, um bekannte und gewohnte Fahrwasser zu verlassen, sich in Untiefen zu wagen und neue Wege zu entdecken – oder, grundlegend, sich seines Verstandes zu bedienen, wie der Aufklärer Immanuel Kant postuliert hatte ... um Perspektiven zu wechseln, den Blick zu weiten, auch wirklich alle Player des inneren Teams zu Wort kommen zu lassen, diesen Raum zu geben und sie – gegebenenfalls auch mit unangenehmen Konsequenzen – in meinem Inneren nachhallen zu lassen ... letztlich, um Entscheidungen zu treffen und die nächsten Schritte zu gehen. Aber, zurückkommend auf den Beginn dieses Artikels: Wenn die Energie angesichts der vielen äußeren Krisen und Herausforderungen verloren zu gehen droht, hilft es manchmal

auch schon, an kleinen Stellschrauben zu drehen, um das Selbsterleben und damit das Selbstbild schrittweise zu verändern oder zu erweitern und damit langfristig auch das Konzept von sich selbst als Persönlichkeit, die sich nicht ausliefert und ohnmächtig fühlt, sondern selbstbestimmt agiert und handelt.

Über diese Dreiteilung hinaus, die es bereits in sich hat, weil sie zur verstetigten Reflexion – Niebuhr hätte vermutlich von Gewissenserforschung gesprochen – aufruft, war dem Autor noch eine weitere Perspektive sehr wichtig. Diese scheint weniger tradiert und bekannt zu sein:

»Ich akzeptiere das Schwere als den Weg zum Frieden;
ich nehme – wie Er – diese sündige Welt wie sie ist,
nicht, wie ich sie gerne hätte.«

Und schließlich:

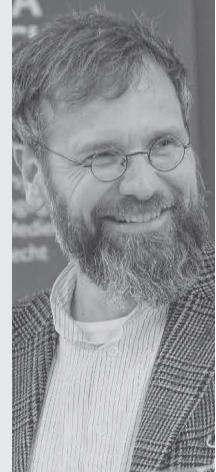
»Ich vertraue darauf, dass Er alles gut macht, dass ich recht zufrieden bin in diesem Leben und äußerst zufrieden mit Ihm für immer im nächsten Leben.«

Theologisch bedeutet das: Unsere innere Haltung zu den äußeren Bedingungen ist auch an die Perspektive der Transzendenz gebunden. In der Gewissheit des Glaubens sind die großen und kleinen Krisen des Lebens und der Welt nie das Letzte und Letztentscheidende – was sie freilich nicht relativieren darf. Das theologische Prinzip des »semper maior« kann den eigenen Horizont weiten, vorschnelle Bewertungen bremsen und dabei unterstützen, sich in der Haltung der Gelassenheit zu üben. Denn es macht klar: Neben den Perspektiven, die wahrnehmbar sind, existiert noch eine weitere. Und weil diese nicht einsehbar ist, braucht es Gelassenheit. In der – weniger theologischen – Sprache von Oscar Wilde kommt diese Zuversicht trefflich zum Ausdruck: »Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.« □

Literatur

- Buzan, T. / Buzan, B. (2013): Das Mind-Map-Buch. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potenzials, Frankfurt am Main: mvg
- Csikszentmihalyi, M. (2015): FLOW und Kreativität. Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen, Stuttgart: Klett-Cotta
- Hanstein, T. (2021): Selbstmanagement – mit Coachingtools. Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen. 2. Auflage, erweitert mit Tools zum Hybrid- und Naturcoaching. Baden-Baden: Tectum
- Schmidt, G. (2023): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer
- Schulz von Thun, F. (2013): Miteinander reden. Band 3: Das »Innere Team« und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg: Rowohlt
- Storch, M. / Cantieni, B. / Hüther, G. / Tschacher, W. (Hrsg.) (2011): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Auflage. Bern: Huber
- Ullmann, G. (1970): Kreativität. Neue amerikanische Ansätze zur Erweiterung des Intelligenzkonzeptes. 2. Auflage. Weinheim: Beltz

Prof. Dr. Thomas Hanstein
Business-, Team- und
Lehr-Coach zu Change,
Transformation und
wertebasiertem Leadership,
Wissenschaftlicher Leiter
Institut für Lehrerbildung
sowie Studiengangsleiter
des Weiterbildungsmasters
Berufspädagogik
DIPLOMA Hochschule
Studienzentrum
Friedrichshafen
Allmannsweilerstraße 104
88046 Friedrichshafen
info@coaching-hanstein.de
<https://www.coaching-hanstein.de/>



Prof. Dr.-Ing. Bärbel Kühne
Designwissenschaftlerin
in Entwicklung, Lehre
und Forschung Leitung
der Studiengänge Craft
Design (B. A.) und Design &
Leadership (M. A.) DIPLOMA
Hochschule
Wilhelmstraße 2
30171 Hannover
Schwerpunkte
ihrer Forschung
und freiberuflichen
Tätigkeit sind die
Kreativitätsentwicklung
sowie Strategien von
Kreativität und Innovation
in der Arbeits- und
Bildungskultur.
baerbel.kuehne@mailbox.org



Thomas Hanstein

Selbstmanagement – mit Coachingtools

Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen

Tectum

2. Auflage, erweitert mit Tools
zum Hybrid- und Naturcoaching

Abbildung 3: Buchcover

Der Ratgeber wendet sich an Coache und Klienten gleichermaßen: mit Tools aus der eigenen Coachingpraxis des Autors, Tipps zum weitergehenden Selbstcoaching oder auch zur Nachbereitung eines Coachingprozesses. Praktische Beispiele und anschauliche Visualisierungen empfohlener und weiterentwickelter Tools unterstützen methodisch und zielgerichtet das eigene Selbstmanagement.

Die Neuauflage reflektiert die Veränderungen in der Coachinglandschaft mit der Corona-Pandemie. Es finden sich neuartige Coaching-Formate: virtuelles und hybrides Coaching sowie Naturcoaching. Farbige Motive authentischer Hybrid- und Naturcoachingprozesse ergänzen die bisherigen Visualisierungen und leiten den Leser methodisch zum Selbstcoaching an.

Stimmen zur Erstaufage:

„Ein Schwerpunkt dieses Buches ist die Innenwelterkundung. Es ist insbesondere für alle wichtig, die das Buch als einen Weg zum Selbstcoaching nutzen möchten. Dieser Zusammenhang von bewusster Wahrnehmung der Außenwelt und innerer Achtsamkeit zieht sich als Ansatz durch das ganze Buch. Hier werden die zentralen Grundlagen zum Verständnis des eigenen Selbsterlebens gelegt.“ (Prof. Dr. Erich Schäfer)

„Die verbindende Klammer aller beschriebenen Tools und Fallbeispiele ist der lösungsorientierte Ressourcenansatz. Das Buch lebt von der mehrperspektivischen Milieukompetenz des Autors und seinen Erfahrungen in ganz verschiedenen beruflichen und persönlichen Kontexten. Seine erkennbare Leidenschaft liegt in der Einzelbegleitung und Teamentwicklung. Hierfür werden in der Neuauflage innovative Möglichkeiten für hybride Formate und für das Naturcoaching erschlossen.“ (Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer)

Die Erstaufage war im März 2020 im „Coaching-Report“ auf → Rang 1 der Coachingliteratur (Coaching-Magazin, 03/2020, S. 64).

Abbildung 4: Testimonials