



# Raus aus der Problemtrance

*Selbstwirksamkeit erleben in Verbindung mit dem eigenen Ressourcenschatz – Ein ressourcenorientiertes Prüfungscoaching – Von Stephanie Schnichels*



**Mit der GFK steht uns eine Methode mit einem Fokus auf Bedürfnisse und Lösungen zur Verfügung. Der bedürfnisorientierte Blick zeigt, welches Bedürfnis bisher nicht erfüllt war. Der lösungsorientierte Ansatz hilft**

**bei der Suche nach Lösungsstrategien für das zu erfüllende Bedürfnis.**

In diesem Artikel möchte ich einen hilfreichen Zwischenschritt vorstellen, der die Lösungssuche noch nachhaltiger und wirksamer macht. Die Suche nach Ressourcen. Ein wertvolles Hilfsmittel aus der hypno-systemischen Therapie, dem NLP und der lösungsorientierten Kurzzeittherapie.

**Wenn wir ein Problem haben, steigern wir uns oft in sogenannte „Problemtrancen“ hinein.**

Wir fokussieren auf Befürchtungen, Mängel, Fehler und vergessen dabei unsere gleichfalls vorhandenen Ressourcen, Fähigkeiten, Kompetenzen. Wir „hypnotisieren“ uns und unser Gegenüber mit unserer problem- und defizitorientierten Sichtweise.

Gleichzeitig sind **„Ressourcen die Gegenspieler der Probleme“**. Günter Bamberger



**Problem talk creates problems – Solution talk creates solutions. Steve de Shazer**

An einem Beispiel aus einem Coaching in meiner Praxis möchte ich eine ressourcenorientierte Vorgehensweise vorstellen.

Daniel (Name geändert), Assistenzarzt in der Chirurgie, 32 Jahre, ist vor einem halben Jahr durch die Facharztprüfung gefallen. Die neue Prüfung steht in ein paar Wochen an. Nun ist er in Sorge, ob er es diesmal schafft.

**Zunächst schauen wir, was die Gründe waren, dass er beim letzten Mal durchgefallen ist. An mangelndem Wissen habe es nicht gelegen, sagt Daniel, sondern am extremen Stress durch die Prüfungssituation. Er sei so aufgeregt gewesen, dass er fast gezittert habe und nicht Herr seines Körpers und Geistes gewesen sei. Bei manchen Fragen hatte Daniel die Fragen vor lauter innerer Anspannung nicht verstanden und anstatt nachzufragen, hatte er einfach etwas, was ihm gerade einfiel, geantwortet.**

Zur besseren Sichtbarmachung der Themen im Coaching visualisiere ich am Flipchart den Prozess. In die Mitte des Blattes schreibe ich: Daniel und links oben: ängstlicher/aufgeregt Anteil. In Anspannungssituationen glauben viele Menschen, dass sie nur aus einem ängstlich-aufgeregt Teil bestehen. Doch wir alle bestehen aus vielen inneren Anteilen, die zusammen unser inneres Team bilden. Die Tragik einer solchen Situation ist, dass in diesem Augenblick der ängstliche Anteil das Mikrophon in der Hand hält und das Steuer über den ganzen Menschen übernommen hat.

*Die Ressourcen, die du brauchst, findest du in deiner Geschichte. Milton Erickson*

In der ressourcenorientierten Herangehensweise geht man davon aus, dass alle Ressourcen, die ein Mensch braucht, wie ein unsichtbarer Schatz in ihm angelegt sind und nur noch ge-

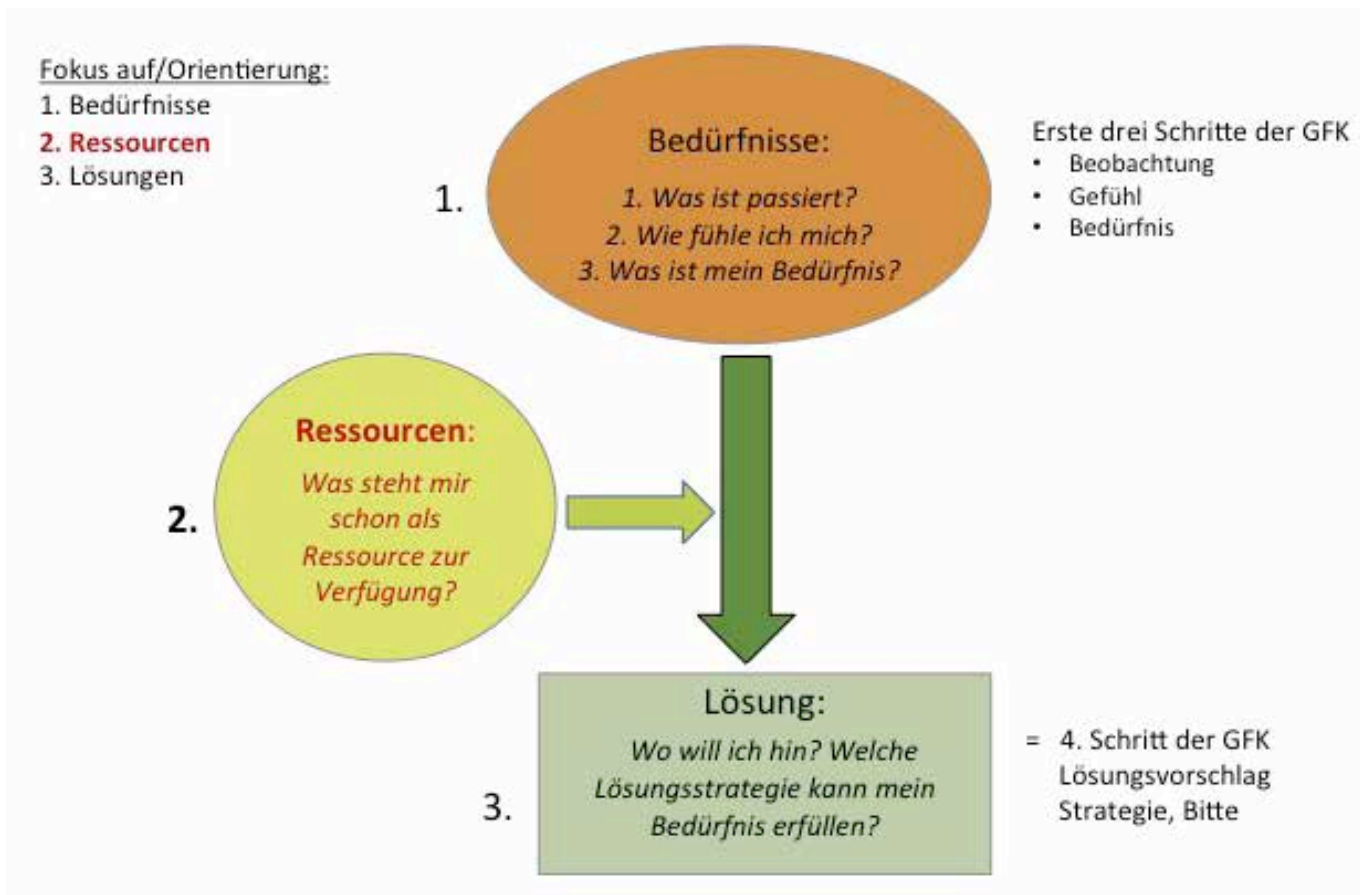
hoben werden müssen. Ressourcen, abgeleitet vom französischen Wort „ressource“ für Quelle, sind Orte der Kraft der Stärke. Sie können in der Person selber verankert sein oder aus dem sozialen Umfeld kommen. Hobbies, Talente, Kenntnisse, Rollen, die Menschen in ihrem Leben innehaben, oder hilfreiche Mitmenschen können eine Ressource sein. Selbst traumatische Erlebnisse können, wenn sie überwunden“ (wortwörtlich „über“, „Wunden“) sind, Quellen von Selbstwirksamkeitserleben und innerer Stärke sein.

In diesem Sinne frage ich Daniel, ob er in seinem Leben Situationen kenne, wo er oder jemand anderes in seinem Umfeld extrem unter Stress stehe und er in der Lage sei, kompetent, klar und lösungsorientiert mit dem Druck umzugehen. Daniel überlegt kurz, dann fällt ihm ein, dass er so etwas aus seinem Hobby, dem Reiten, kenne.

*„Ich habe ein Pferd, das sehr sensibel und zuweilen ängstlich ist. Wenn wir in eine ihm unbekannte Gegend ausreiten, wird es sehr nervös. Vor lauter Anspannung würde es am liebsten die Flucht ergreifen und lospreschen.“*

Der Vorbesitzer habe den Hengst aus diesem Grund weiterverkauft. „In solchen Situationen spüre ich die Anspannung des Tieres sofort und als erfahrener Reiter weiß ich, dass es jetzt ganz viel Sicherheit und Führung braucht. Ich setze mich dann aufrecht in den Sattel, drücke die Schenkel an die Flanken des Pferdes und führe den Hengst mit festem Schenkeldruck. Durch meine eigene innere Sicherheit gebe ich dem panischen Tier Halt und Ruhe. Dies überträgt sich auf ihn und wir beide können die Situation gut meistern und weiterreiten.“

Hier zeigte sich eine tolle Ressource, die Daniel auf seine Prüfungssituation übertragen kann.



**Orientierung/Fokus auf Bedürfnisse, Ressourcen und Lösungen**

Ich: „Daniel, Sie sind also in der Lage, in einer brenzligen, auch für Sie nicht ganz ungefährlichen Situation ein sensibles, panisches Pferd zu beruhigen und zu führen. Sie schaffen es, in einer potenziell eskalierenden Situation einen kühlen Kopf zu bewahren und Halt und Sicherheit zu geben.“ Ich bin beeindruckt.



früher, in denen Sie sich trauen oder getraut haben, mal nachzufragen, ohne Sorge, dass man Sie für inkompetent hält? Fällt Ihnen da etwas ein? Oder fällt Ihnen jemanden aus Ihrem Freundes-Familienkreis ein, der so etwas einfach macht, ohne sich zu hinterfragen?“

**Daniel nickt verlegen, selber ein bisschen erstaunt über diese vorher von ihm unterschätzte Qualität.**

Ich: „Diese Ressource des coolen, besonnenen Reiters mit Überblick müssen Sie unbedingt mit in die Prüfung nehmen. Dieser Anteil kann Ihnen, wenn Sie anfangen etwas unruhig zu werden, Halt, Führung, Vertrauen und Selbstsicherheit geben. Das ist eine tolle Ressource.“

Ich male auf das Flipchart gegenüber von dem aufgeregten, ängstlichen Teil eine starke, selbstsichere Reiterfigur. „Da haben wir ja schon einen wirksamen, kompetenten inneren Anteil in Ihrem Team als Gegenspieler gegen überschießende Angst.“

Nach kurzem Überlegen lächelt der angehende Chirurg: „Ja, meine Freundin, die ist so. Ein banales Beispiel: Wenn wir unterwegs sind und sie den Weg nicht kennt, dann schnappt sie sich den nächsten Passanten und fragt einfach nach. Es ist ihr scheißegal, ob man sie für blöd hält. Ich würde noch stundenlang auf dem Handy herumsuchen.“

Wir konzentrieren uns auf die zweite Hürde, Daniels falsch beantwortete Fragen. Ich frage ihn, wie es kam, dass er nicht nachgefragt habe bei den Fragen, die er nicht verstanden hatte.

**Ich: „Prima. Kennen Sie so eine Kompetenz auch von sich, Daniel?“ Ich frage ihn nach einer vergleichbaren auch schon in ihm vorhandenen Ressource.**

*Daniel lächelt. „So habe ich das noch nicht gesehen, aber es stimmt. Wenn ich mein panisches Pferd beruhigen kann, dann kann ich auch den aufgeregten Teil in mir beruhigen.“*

**Daniel hatte die Vorstellung, dass man ihn deswegen für inkompetent halten könne. Darum habe er sich das nicht getraut.**

Daniel: „Doch, ja, wenn ich es recht überlege. Im Nachtdienst oder Notarzdienst frage ich auch nach. Wenn die Rettungsleitstelle anruft und einen neuen Patienten ankündigt, dann hake ich nach, wenn ich noch nicht verstanden habe, welche Symptomatik der Patient hat. >

Wieder stelle ich die Ressourcenfrage. „Daniel, gibt es in Ihrem Leben Situationen, jetzt oder

## Raus aus der Problemtrance

**In so einem Fall brauche ich noch mehr Informationen, zur Sicherheit für mich und den Patienten. Da ist Nachfragen ist überhaupt nicht peinlich. Das ist absolut ok!**



Ich: „Also gibt es auch in Ihnen einen Teil, der ohne Selbstzweifel nachfragt, wenn er etwas noch nicht verstanden hat und einsortieren möchte. Dann haben wir noch einen weiteren ressourcenvollen, inneren Anteil, den verantwortungsbewusst nachfragenden Notarzt, der in Ihrem inneren Team für die kommende Prüfungssituation eine wichtige Rolle spielen kann.“

**Ich schreibe „nachfragender Notarzt“ als weiteren inneren Anteil auf das Flipchart.**

Ich zeige auf das Bild: „Wie geht es Ihnen jetzt, Daniel, wenn Sie sehen, wen Sie alles an kompetenten inneren Anteilen in Ihrem Team für die Prüfung haben?“

Daniel staunt. „Mit so etwas habe ich nicht gerechnet.“ Er lächelt verlegen und stolz. „Ja, mit dem coolen Reiter und dem verantwortungsbewusst nachfragenden Notarzt könnte es schon gehen. Mit denen im Team bin ich bestens gerüstet.“

Wir vereinbaren, dass Daniel sich vor der Prüfung vorstellt, dass er nicht alleine in den Raum geht, sondern imaginativ diese beiden wichtigen Anteile als hilfreiche innere Begleiter mitnimmt.

**Die beiden stehen wie Beschützer hinter ihm und wenn sie merken, dass er nervös wird, tippen sie ihm leicht auf die Schulter, um ihn an seine Reiter-Stressmanager-Kompetenzen und seine hilfreiche Notarzt-Nachfrage-Qualität zu erinnern.**

Wir verabschieden uns. Gestärkt, selbstsicher und aufrecht geht Daniel aus der Praxis, im beruhigenden Wissen um seinen Ressourcenschatz. **Ein paar Wochen später bekomme ich eine Mail, in der Daniel schreibt, dass er ohne Probleme die Facharztprüfung bestanden hat.**

Diese Herangehensweise mit einer gezielten Suche und einem aktiven Einsatz von Ressourcen für herausfordernde Situationen ist nicht nur sehr wirksam für die KlientInnen, sondern auch ungemein motivierend und stimmungserhellend für den Coachee und für den Coach.

**Zum Abschluss noch eine kleine Übung zum Selberausprobieren.** Es zeigt am eigenen Körper, wie kraftmobilisierend Ressourcen sind. Sie dauert nur ein paar Minuten und ist ein einfacher Muskeltest. Du brauchst nur eine zweite Person, die mit Dir die Übung macht.

## Die Ausgangsposition:

Stelle Dich leicht breitbeinig hin und spreize Deinen rechten (bei Linkshändern linken) Arm seitlich vom Körper im rechten Winkel ab.

**1.** Spanne den Arm an und bitte Dein Gegenüber Deinen Arm, so fest er/sie kann, seitlich herunterzudrücken. Du hältst dagegen und versuchst den Arm so gut wie möglich oben zu behalten. Bitte merke Dir, wie leicht oder schwer das Herunterdrücken des Armes ging.

**2.** Stelle Dich noch einmal in die Ausgangsposition. Denke jetzt an eine richtig unangenehme Situation, in der du frustriert, ausgelagt, traurig, ängstlich oder niedergeschlagen warst. Es kann eine berufliche oder private Situation sein, eine als Erwachsener oder als Kind. Fühle Dich in diese Situation ein und spüre, wie es Dir damals ging. Bitte Dein Gegenüber den abgespreizten Arm herunterzudrücken. Beobachte, wie es sich mit der Kraft im Arm verhält.

**3.** Nun stelle Dich noch einmal in die Ausgangsposition. Erinnere Dich an eine angenehme Situation, in der Du glücklich, entspannt, zufrieden, stolz oder vielleicht verliebt warst. Fühle Dich wieder intensiv in diese angenehme Stimmung ein.

Bitte nun Dein Gegenüber den abgewinkelten Arm herunterzudrücken und schaue, was passiert. Bei welchem Versuch war Dein Arm am stabilsten? Wann ging er sofort herunter, obwohl Du Dich genauso angestrengt hast?

**Allein das Sich-Erinnern an ein angenehmes Erlebnis stärkt den Körper.** Es gibt ihm ungeahnte Kräfte, macht den Organismus aufrecht und widerstandskräftig, physisch und psychisch. Das ist die spürbare Wirkung von Ressourcen. bzw. umgekehrt die schwächende Wirkung von defizitärem Denken.



**Die fortgesetzte Beschäftigung mit dem Problem trägt nicht zwingend zur Lösung bei. Sinnvoller ist es, sich auf die Ressourcen zu konzentrieren, auf die in schwierigen Situationen eingesetzt zurückgegriffen werden kann.**