

Nach dem Coaching ist vor der Veränderung

Wie unterstützen Sie die Heilungsphase Ihres Coachee / Klienten?

Ein Artikel von Kommunikationstrainerin und Coach Monika Pfaff

Wenn wir eine Laktose-Intoleranz beheben, hat der Klient in der Regel anschließend viel Freude mit seiner zurückgewonnenen Lebensqualität und kommt mit seiner Veränderung gut zurecht.

Ganz anders sieht es da bei der Arbeit mit Klienten aus, die wegen eines Selbstwertkonfliktes kommen. Wenn wir hier gut arbeiten, wird der Klient das nicht sofort im Anschluss erkennen und erfahren. Er wird seine neugewonnenen Fähig-



Monika Pfaff
MBT®, MBC®, Systemikerin,
Trainerin und Coach seit 2004

keiten und Erkenntnisse ausprobieren und dabei auf Probleme in seinem sozialen Umfeld stoßen.

In dieser Phase ist es für viele Klienten, als würden sie das Laufen neu erlernen. Neues Selbstbewusstsein setzt nicht dosiert und genau im richtigen Augenblick ein. Der Klient muss lernen, damit umzugehen. Er reagiert in bestimmten Situationen aggressiv, laut und überzogen. Das wechselt sich ab mit Situationen, wo er versucht, sich selbst zu schützen und in seine ursprüngliche „Komfortzone“ zurückzukehren. Sowohl die eine Reaktion als auch die andere ist für ihn neu und ungewohnt. Er fühlt sich verunsichert.

Man nennt diese Phase „Pendelsyndrom“. Er pendelt mit seinen Reaktionen in beide Richtungen: sowohl zu aggressiv und bestimmt als auch zu zögerlich und weich. Ein weiteres Problem kann aufkommen, weil sein Umfeld sich verändern wird. Seine Familie, Partner, Freunde, Arbeitskollegen müssen sich auf seine neuen Reaktionen einstellen. Oft versteht der Partner die Veränderungen nicht und es kann passieren, dass es in Partnerschaft und Freundschaften zum Bruch kommt.

Er ist nicht mehr der, der er einmal war.

Das Gute ist, dass der Klient bei einem gesunden „Heilungswillen“ irgendwann seine Reaktionen wieder im Griff hat und lernt, wann er wie auf welche Situationen reagieren kann. Die Pendel-Ausschläge werden immer kleiner und regulieren sich mit fortschreitendem Lerneffekt immer mehr im Zielkorridor ein.

Unterschätzen Sie diese Phase nicht und begleiten Sie Ihren Klienten mit allen Hilfestellungen, die möglich sind. Man kann ihm die „Kurve der Veränderung“ erklären oder auch das „Pendelsyndrom“. Gute Dienste erwies mir die Darstellung des Neugierde-Erfolgs-Loop. Die hier beschriebenen Schritte kann man sehr gut auch auf die Persönlichkeitsentwicklung übertragen, da sie leicht verständlich und nachvollziehbar sind.

Wichtig und entscheidend ist aber, dass er das „Laufen“ lernt mit fachkundiger Unterstützung, damit er während des Veränderungsprozesses nicht aufgibt und sein Ziel gesichert und selbst-bewusst erreicht.

Monika A. Pfaff