

## **Geleitete Fantasien im (Karriere) - Coaching**

### **Kurzbeschreibung**

Fantasiereisen sprechen das kreative Bewusstsein des Kunden an und fördern die metaphorische Arbeit mit den Anliegen des Kunden. Sie regen den schöpferischen inneren Dialog an und sind ein wirksames Tool, das gut in den Coachingprozess integrierbar ist.

### **Anwendungsbereiche**

Geleitete Phantasien können am Anfang von Coachingprozessen eingesetzt werden, um ansprechende Bilder zu generieren, die im Coachingprozess helfen die Themen des Kunden zu verdichten und über die metaphorische Arbeit neue Verhaltensoptionen zu produzieren. Ferner können mit geleiteten Fantasien Entwicklungen auf der seelischen Ebene verdeutlicht oder neue persönliche Entwicklungsfelder eruiert werden. Am Ende von Coachingprozessen können geleitete Fantasien genutzt werden, um den Entwicklungsweg in Bildern zu beschreiben bzw. Zielbilder für die persönliche Entwicklung zu erzeugen. Das Tool eignet sich insbesondere bei Klienten, die ihre innere Energie in Zeiten starker Belastung anreichern und gleichzeitig einem Verlust seelischer Schwingungsfähigkeit vorbeugen möchten.

### **Zielsetzung/Effekt**

Geleitete Fantasien können multiple Assoziationsmuster anregen, weil sie nichtdigitale Gehirnfunktionen ansprechen. Dadurch kann das gesamte kreative Potenzial genutzt und gestaute kreative Gestaltungsimpulse in Fluss gebracht werden, um eigene Lösungsstrategien zu befördern. Milton Erickson beschrieb diesen nicht digitalen Teil des Bewusstsein als denjenigen, in dem vielfältige Lernerfahrungen gespeichert sind und - im Unterschied zu unserem Gewohnheitsbewusstsein, das auf die gewohnten (Erklärungs)-Muster und Verhaltensgewohnheiten zurückgreift - der neue kreative Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung stellt.

Die Bilder, die in geleiteten Fantasien entstehen, haben insbesondere als Zielbilder für Coachingprozesse einen starken Aufmerksamkeitswert. Kunden erinnern sich in der Regel sehr lange an die Bilder. Im Alltag bleiben die Bilder und die damit verbundenen Qualitäten stabil und sind daher steuerungsrelevant. Mit Hilfe von geleiteten Fantasien kann auch der schöpferische innere Dialog zwischen widerstrebenden persönlichen Anteilen in Fluss gebracht werden.

### **Ausführliche Beschreibung**

In der Fantasie kann der Mensch seine Aufmerksamkeit aus den äußeren Gegebenheiten abziehen und das innere Erleben in den Blick nehmen. In dieser Fantasiewelt sind wir dann nicht mehr im gleichen Maße an die festen Gesetze der Kausalität von Raum und Zeit gebunden (Schmid, 1998). Bei der geleiteten Fantasie wird der Coachingkunde eingeladen, in diesen inneren Modus des Erlebens zu wechseln, in dem vergleichbar mit (Tag)-Träumen schöpferisch unbewusste Instanzen eingeladen werden, die „Führung“ bezüglich der Aufmerksamkeitslenkung zu übernehmen. Der Coach kann und soll diesen Prozess nicht lenken, sondern über Sprache einen Raum zur Verfügung stellen, in dem es dem Kunden möglich ist, seine innere Erlebniswelt zu aktivieren.

„Die sprachlichen Symbole, die Bilder oder Metaphern, die wir verwenden, sind nur Hülsen, in die jeder nach seiner Art Erleben gießt. Die Kunst besteht darin, Hülsen anzubieten, die das Erleben des anderen so aktivieren und ausrichten, dass das angestrebte Erleben aktiviert wird.“ (Schmid 1998)

Grundgedanke hier ist, dass der Kunde alles nötige zur Lösung seines Problems bereits in sich hat. Er hat unendliche, reichhaltige, ungenutzte Vorräte an Erleben und Verhalten gespeichert, die für

die notwendige Entwicklung genutzt bzw. die Regie über die notwendigen Lernprozesse übernehmen können.

## **Methodische Phasen in Phantasiereisen**

### **1. Hervorrufen der Phantasiehaltung**

In einer ersten Phase des Pacing wird der Coachingkunde eingeladen sich zu entspannen und sich auf das innere Erleben einzuschwingen:

„Jeder Mensch hat ja seine ganz eigenen Arten sich zu entspannen oder auch bestimmte Situationen, die mit Entspannung verknüpft sind. Vielleicht kennen Sie ... wenn man abends nach Hause kommt oder auch am Wochenende, wenn die Arbeit getan ist und man hat Zeit für ein entspanntes Bad. Und Sie haben sich vielleicht ein angenehmes Licht oder eine Kerze angemacht, riechen den Dampf des Wassers oder spüren, wie das warme Wasser Sie am ganzen Körper umhüllt und der ganze Körper sich langsam entspannt. Oder Sie lieben das Meer und genießen es, den Wellen und der Brandung zuzusehen, wie das Wasser kommt und geht, immer im gleichen Rhythmus kommt und geht oder Sie begeben sich zu ihrem Ort, mit dem Sie ein wohliges und entspanntes Gefühl verbinden ... auf Ihre eigene Art ... ganz entspannt.“

In der Hypnotherapie wird zum Teil auch mit Konfusionstechniken gearbeitet (logische Fehler einbauen, etc ...) um Klienten zu unterstützen, sich den inneren Instanzen zu überlassen. Im Coachingkontext wird es aber im Allgemeinen ausreichend sein den Coachee wie oben beschrieben an seine bewährten Bilder heranzuführen, sich zu entspannen.

### **2. Vermitteln einer Idee, Einladung in eine Metaphernwelt**

In einer zweiten Phase wird der Coachingkunde eingeladen, einer bestimmten Idee oder Geschichte zu folgen (leading):

Diese Geschichte kann bereits thematisch festgelegt bzw. passend zum Anliegen des Kunden ausgesucht worden sein. Die Geschichte kann vom Coach in der Situation der geleiteten Fantasie aber auch passend zum Anliegen erfunden werden oder eine Rumpfgeschichte wird auf die konkrete Situation zugeschnitten.

#### **Geschichte 1: Löwengeschichte von Bernhard Trenkle**

„Ein Löwe verlässt sein angestammtes Revier im Wald, in dem alles sehr gewöhnlich geworden ist: die Bäume, der Geruch und der ständige Wind. Je weiter er geht, desto mehr verliert er seine alten Orientierungen aus dem Auge. Gleichzeitig bekommt er Durst und wird von dem Duft des Wassers in einem Wasserloch in der Wüste angezogen. Hier am Wasserloch ist es windstill und als er den Kopf ins Wasser beugt, sieht er einen großen starken Löwen im Wasser. Er erschrickt und legt sich unter einen Baum um zu warten, bis der andere Löwe weg ist. Irgendwann wird er böse und will den anderen Löwen mit Gebrüll verscheuchen, aber dieser brüllt genauso laut zurück. Da bekommt er Angst. Er legt sich zurück unter den Baum. Während er döst erinnert er sich wieder daran, wie er damals als kleiner Löwe war. Wie er versucht hat Schmetterlinge zu fangen ohne je Erfolg zu haben, aber es war egal ..., wie er Steine umgedreht hat ohne zu wissen, was drunter war und es gab keine Angst ..., wie sich seine Neugier und Entdeckerfreude immer wieder auf Neues richtet ... Schließlich steht er auf, geht zum Wasserloch und senkt sein Maul ins Wasser ... und da war kein anderer Löwe mehr. Er bleibt noch etwas liegen und genießt diese neue, alte Erfahrung. Wie er zurückgeht zu seinem alten Revier, kommt ihm alles seltsam gleich und doch anders vor ...“

## **Geschichte 2: Haus des Lebens von Conny von Velasco (vormals Knobling)**

„Sie gehen einen Weg entlang und merken, dass sie auf dem Weg zu ihrem Haus sind. Von weitem können Sie es erkennen. Sie bleiben vor dem Haus stehen und betrachten es von außen ... wie es auf Sie wirkt ..., was auffällt. Vielleicht betreten Sie das Haus. Es gibt einen Flur von dem 2 Türen abgehen. Wozu lädt Sie dieser Raum ein ...? Auf der einen Tür steht Privatraum, auf der anderen Berufsraum. Sie entscheiden sich, einen Raum zu betreten. Vielleicht schauen Sie sich um ... wie der Raum eingerichtet ist ... wie er sich anfühlt ... vielleicht gibt es andere Menschen in diesem Raum ... Dinge die Sie kennen ... oder die Sie überraschen ... Geräusche oder Gerüche ... Und wenn es an der Zeit ist ...wechseln Sie in den anderen Raum ... oder bleiben noch ein bisschen ... gehen durch die Räume und sehen, was Sie sehen, fühlen, was Sie fühlen ... was ihnen auffällt ... bis es an der Zeit ist, das Haus langsam zu verlassen ... mit einem letzten Blick ... zurück ... wieder hierher in diesen Raum in diese Zeit ... sich vielleicht strecken ... wie beim Aufwachen ...“

Wichtig beim Erzählen ist, möglichst viele Sinneskanäle durch die eigenen Beschreibungen anzusprechen, um Menschen mit unterschiedlichen Präferenzen anzusprechen und das Erleben anzureichern. Hilfreich sind auch scheinenspezifische Fokussierungen (Schmid, 1998), die einen relevanten Aspekt des Anliegens fokussieren ohne konkrete Inhalte vorzugeben:

„Und Sie lassen sich zurückgehen zu diesem einen Erlebnis, in dem die Ressourcen für Ihre derzeitige Fragestellung deutlich werden.“

Enorm wichtig sind natürlich auch Pausen, die dem Coachee genügend Zeit geben, seine eigene Fantasie laufen zu lassen.

## **3. Rückholen des Coachee in die Außenweltorientierung**

Am Ende der geleiteten Phantasie wird der Coachee aus der Fantasiewelt herausgeführt in den normalen Wachzustand:

„Und wenn es Zeit für Sie ist können Sie gerne wieder in diesen Raum hier zurückkehren ... Und wie jeder Mensch seine Art hat sich zu entspannen, so hat jeder auch seine Art aufzuwachen, die Augen zu öffnen, ... Vielleicht strecken sie sich ein bisschen ...“

### **Voraussetzungen/Kenntnisse:**

Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung von geleiteten Fantasien ist ein sehr gutes Vertrauensverhältnis zwischen Coach und Coachee. Der Coachee muss sich gut aufgehoben fühlen und sicher sein, dass der Coach nichts anderes als sein Wohl im Sinn hat.

Hilfreich sind auch Formulierungen aus der Hypnotherapie, die den Raum für die eigene Fantasie öffnen und einen Rahmen geben, ohne die Inhalte zu definieren. Dabei gilt es besonders auf ein sensibles Einschwingen (Pacing) mit dem Coachee zu achten. Dieses kann sowohl verbal als auch nonverbal erfolgen. Jedes Schieben oder gar Drängen muss allerdings vermieden werden, weil der Coachee sich anderenfalls sofort ausklinkt.

*Technische Hinweise: Ein Phantasieereise kann von einigen Minuten bis zu 20 Minuten dauern.*

### **Quellen / Weiterführende Literatur:**

Bernd Schmid (1998): Arbeit mit geleiteten Phantasien und Trance. Studienschriften des isb, Nr. 27.

Gunther Schmid (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg. Carl Auer.

Trenkle, Bernhard (2005): Die Löwengeschichte – Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining. Heidelberg. Carl Auer.