



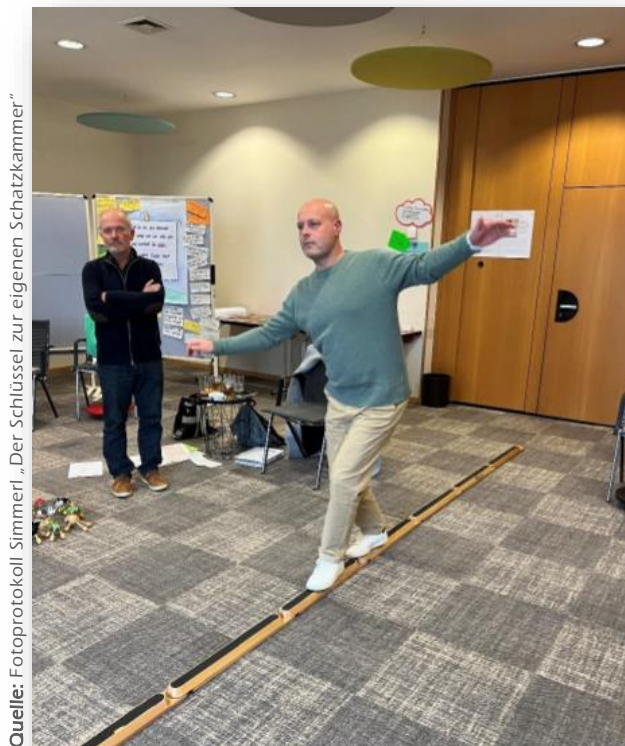
Ausbildung zum Quattro-Coach®

Ein Coachingbericht und weitere Schätze

Tim Friedrich

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Einleitung..... | 1 |
| Coachingbericht..... | 3 |
| Einsatz unterschiedlicher Methoden..... | 6 |
| Persönliches Fazit..... | 10 |



Quelle: Fotoprotokoll Simmerl, „Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer“

EINLEITUNG

„Die Psyche als Erfolgsfaktor I“: Mit diesem Baustein startete meine Ausbildung zum Quattro Coach® bei Kommunikationstraining Simmerl im Frühjahr 2022. Ein für mich optimaler Einstieg.

Weitere Bausteine sollten folgen, ein paar wenige stehen noch aus. Die Reise geht weiter und lernen hört nie auf: Gott sei Dank!

Als Trainer in einer großen Bank in Mittelhessen suche ich stets nach neuen Wegen Menschen gut zu begleiten, meinen „Koffer“ mit weiteren Methoden aufzufüllen und insbesondere meine Coaching-Kompetenz zu erweitern.

Von NLP und wingwave® kommend hatte ich daher den Wunsch geäußert eine vollumfängliche Ausbildung zum Coach absolvieren zu dürfen. Eine Ausbildung, die alle wesentlichen und relevanten Elemente geschickt bündelt, praxisnah und wertschätzend vermittelt und den Menschen mit all seinen blühenden, aber auch brachliegenden Ressourcen im Blick hat: Dies alles habe ich bei Kommunikationstraining Simmerl erlebt und genieße es von Baustein zu Baustein immer wieder aufs Neue.

Mein Bericht trägt den Titel:

Ein Coachingbericht und weitere Schätze

Statt „Entweder-Oder“ habe ich mich für ein mutiges „Sowohl-als auch“ entschieden: Eine wertvolle Erkenntnis aus „Professionelles Quattro-Coaching II“.

Ich beschreibe daher ausführlich einen Coachingablauf. Gleichzeitig möchte ich noch einen Überblick geben, welche Methoden ich in Trainings und Workshops für mich und die Teilnehmenden bisher optimal einsetzt habe. Da gibt es noch so viel mehr. Es handelt sich dabei um einen kompakten Überblick.

Viel Spaß beim Lesen! 😊

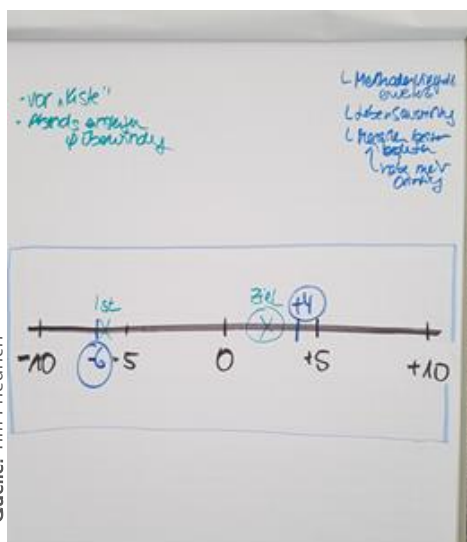
COACHINGBERICHT

„Mit Freude und einem starkem Wozu läuft' s besser!“

Ausgangslage: Mein Coachee (weiter A. genannt) machte eine private Weiterbildung. Diese fand unter der Woche ein bis zweimal die Woche jeweils abends statt. Die Teilnahme an den abendlichen Einheiten kostete A. einiges an Überwindung: Langes Sitzen „vor der Kiste“, die erlebten Lehrmethoden wurden zu dem Zeitpunkt als langweilig, wenig abwechslungsreich und nicht zielführend empfunden. Auch das abendliche Einsteigen ins Lernen und Dranbleiben war müßig. Dies führte teilweise auch dazu, dass A. immer mal wieder kurz vor dem Bildschirm einnickte. A. wollte wieder mehr Lust an der Weiterbildung entwickeln und fragte daher nach einem Coaching bei mir an.

Das Coaching fand spontan statt - ohne „Mini-Coaching“ vorab mit dem Coachingbogen. Ein wichtiges „Learning“ für mich: Auch bei kurzfristigem Coaching nehme ich den Coachee in die „Pflicht“ vorab nochmal seine Gedanken zu sortieren und sich vorzubereiten.

Gleichzeitig gibt mir das „Beratermodell“ auch in solchen Situationen die Sicherheit an alle wesentlichen Grundschritte zu denken. Der Myostatiktest als Kompass sorgt für ein sauberes Arbeiten, das „Winken“ dafür, um Dinge wieder in Fluss zu bringen.



Quelle: Tim Friedrich

Nach kurzer Einstimmung und dem Abklären von Bedingungen und Wünschen zum Coaching, habe ich A. zunächst seine aktuelle Befindlichkeit skalieren lassen: -6.

Sein Wunsch war es auf +2 zu gelangen. Der „versteckte Gewinn“, in der damaligen Situation, war die Bequemlichkeit.

Das Ziel „Mehr Lust an der Weiterbildung zu entwickeln“ habe ich konkreter hinterfragt: Wenn das erreicht ist, was wird dadurch möglich?

Es fielen Aussagen wie, „Ich habe meine Methodenvielfalt erweitert“, „habe mehr Orientierung“, „kann Menschen besser begleiten“...

A.s Physiologie wurde dabei zunehmend ressourcenvoller.

Ich habe A. im nächsten Schritt einen „Sinner-Stern“ gegeben und darum gebeten noch einen Schritt weiterzudenken: „Wenn das alles so eintritt...was wird dann möglich? Notiere deine Idee auf den Stern.“ Daraus wurde: „Ich bin ein Leitstern für ein erfülltes Leben für mich und andere“. Dies wirkte stark anziehend, der Myostatiktest, den wir zuvor kalibriert hatten, war stabil.

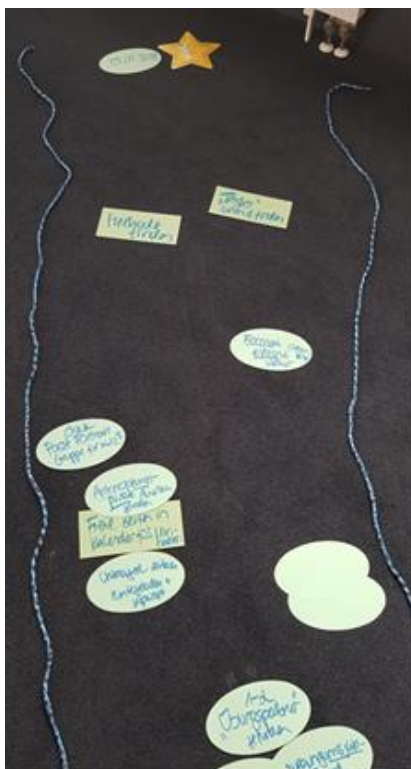


Quelle: Tim Friedrich

Um die Lösungssuche zu unterstützen hatte ich mich für die „Pre-Meeting-Strategie“ entschieden. Die Tour vom Gipfel aus zu planen, das Ziel als erreicht zu genießen, es so attraktiv wie möglich zu erleben, so dass aktuelle Widrigkeiten in Relation dazu verblassen und schwächer werden, vielleicht sogar verschwinden. Dazu verwendete ich zwei Seile, um einen Weg abzubilden, sowie Moderationskarten für Notizen. Die Skala wurde auf einem Flipchart abgebildet.

Als „Herzstück“ waren wingwave[®] incl. dem Myostatiktest im Einsatz:

- Das Winken für die Erzeugung wacher REM-Phasen, um Stressauslöser im Wachzustand zu regulieren, balancieren und um neue, kreative Ideen zu entwickeln.
- Der sehr gut beforschte Myostatiktest für den punktgenauen Erfolg. Als Kompass, Erfolgsmanager, aber auch als Überforderungsschutz.



Quelle: Tim Friedrich

Nachdem ich A. habe entscheiden lassen, wie der „Weg“ gelegt werden soll (wo ist die Zukunft, wo die Gegenwart?), starteten wir zunächst kurz in der Gegenwart. Ich testete dort die Aussagen „Ich mache die Ausbildung weiter“ (starker Test), sowie „Ich beende die Ausbildung“ (schwacher Test). Hier wurde für A. deutlich, dass das Weitermachen auf jeden Fall der richtige Weg ist. Die Aussage „...und denk jetzt bitte an den nächsten Termin“ testete schwach.

Ich habe A. direkt in die „Zukunft“ begleitet, wo sein Stern lag. Starker Test beim Halten und Anschauen des Sterns, sowie auf den Weg zurück. A. durfte in dem Moment nochmal mit allen Sinnen, das erreichte Ziel genießen.

Im Anschluss hatte ich A. aufgefordert Ideen zu entwickeln, wie er dieses Ziel erreicht hat und die Ideen auf Moderationskarten zu notieren. Es kamen 10 Ideen zusammen. Mich überraschte im dem Moment die Vielfalt der Ideen.

Aufgrund der Vielzahl bat ich A. diese auf den Weg zu legen, zu strukturieren (was könnte wann passieren?) und zusammenzufassen. Zurück im „Heute“ gingen wir „Händchenhaltend“ den Weg zusammen. Ich testete bei jeder Idee, ob diese auch wirklich stärkte, realistisch und umsetzbar wäre. Daraus entstanden dann noch weitere Ideen. Im nächsten Schritt sollte sich A. Gedanken machen über aktuelle und mögliche „Stolpersteine“ auf dem Weg: „Was ist aktuell sehr unangenehm? Was macht Stress?“ etc. Hier kamen sechs Punkte zusammen. Nach dem Myostatiktest dazu stelle sich heraus, dass davon tatsächlich nur zwei Punkte schwächten: Eine Prüfung online durchzuführen (und zu bestehen), sowie die „Eintönigkeit“ des Online-Lernens.

Der MT-Test ergab, dass die Eintönigkeit des Online-Formats, sowie „langes Sitzen“ Müdigkeit auslöste. Ein Stress aus der Gegenwart, die eigenen Gefühle. Ein „Winken“ dazu testete schwach und wurde daher unterlassen. A. durfte stattdessen seinen Gedanken nochmal freien Lauf lassen, wie er sich bei einkehrender Müdigkeit wachhält. Hier waren die zuvor gefundenen Lösungen von Vorteil, gleichzeitig sind dazu auch noch weitere Ideen entstanden, die stark testeten.

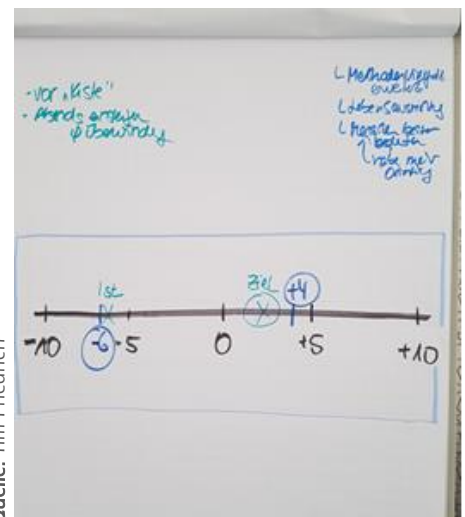
Als großer Stress stellte sich die Online-Prüfung heraus, hinter der sich verschiedene Emotionen versteckten: Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Teilweise aus der Gegenwart, aber auch aus der Zukunft – die eigenen Gefühle. Nach drei Winksets stellte sich körperliche und mentale Entspannung ein. Es wurde für A. wieder möglich ressourcevoll zu denken und zu fühlen und optimistisch in die Zukunft zu schauen. Durch „Genusswinken“ wurde dies noch verstärkt.

Zur Sicherheit gingen wir alle Schritte nochmal durch, ich testete bei jeder Station, ob diese immer noch stärkend ist – alles stark! Gleichzeitig kam auch immer mal wieder der „Teufels Advokat“ um die Ecke und störte.

Auch der dissoziierte Blick von außen auf den Weg war wertvoll, weil er A. ermöglichte, eine andere Position einzunehmen. Dies erzeugte nochmal zusätzlich Stimmigkeit und bestärkte A. in seinem Vorgehen.

Die neue Skalierung ergab am Ende eine +4. Im Juli dieses Jahres hatte A. die Online-Prüfung erfolgreich gemeistert.

Herzlichen Glückwunsch! Er meinte, der Weg zum Ziel sei ihm in der Zwischenzeit wesentlich leichter gefallen durch das Coaching.



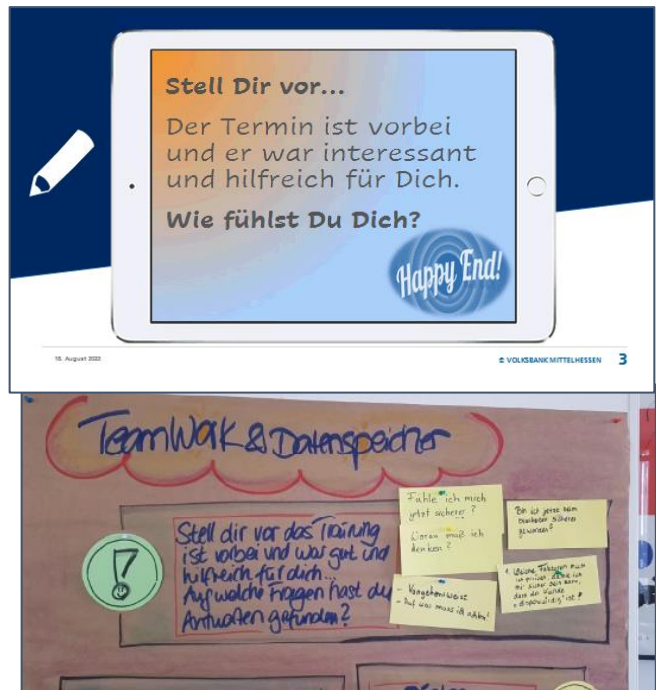
Quelle: Tim Friedrich

Pre-Meeting-Strategie

...oder „Happy-End“ schon jetzt 😊 Den Ansatz positive, attraktive Zielbilder oder Gefühle schon zu Beginn eines Trainings, Workshops oder Meetings herbeizuführen nutze ich sehr gerne.

Alle Beteiligten einzuladen vom erreichten Ziel her zu denken, führt zu mehr Kreativität, einem positivem Mindset und einem guten, ressourcevollem Zustand. Der wohlthuende Effekt, dass sich die eigene „Prophezeiung“ erfüllt, ist immer wieder aufs Neue bemerkenswert.

Beispiele:



Quelle alle drei Abbildungen: Tim Friedrich

Ziel hinter dem Ziel

„Wer ein Warum [...] hat, erträgt fast jedes Wie.“ Viktor Frankl

„...was wird dadurch möglich?“ Eine Frage, die es in sich hat 😊

Sehr wertvoll im Coaching und in allen Bereichen, in denen Menschen sich weiterentwickeln wollen. Ein Ziel zu haben ist gut. Genauer hinzuschauen welche Möglichkeiten dahinterstecken und den Sinn, das Wozu für sich klarer herauszustellen noch besser! Ich setze diese Frage daher so oft wie möglich ein.

Beispiel:



Quelle: Tim Friedrich

Reflecting Team

Dialoge über Dialoge. Gerne setze ich diese Methode ein, wenn z. B. zu Beginn eines Trainings die Teilnehmenden ihre Themenwünsche sammeln oder auf welche Fragen sie eine Antwort brauchen. Bereits hier prüfe ich schon, welche Frage sich für diese Methode eignen könnte, erkläre dann zum geeigneten Zeitpunkt die Methode und natürlich die Bereitschaft aller Beteiligten dazu.

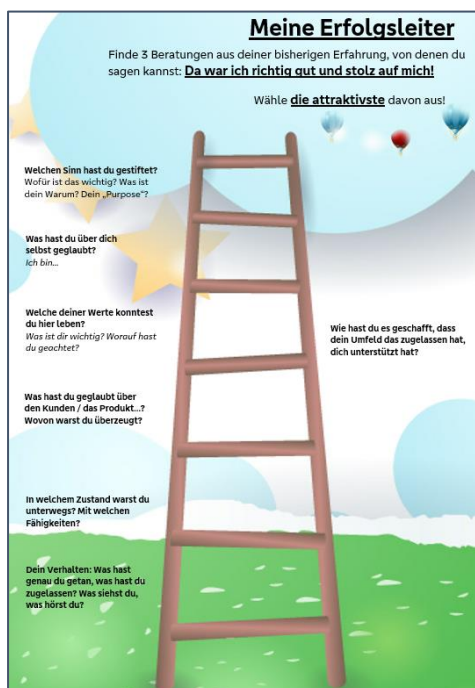
Die Methode ist stets ein Erlebnis für alle und bringt den Themengeber weiter.

Skalieren ist dabei sehr wichtig, um den Fortschritt und die Nützlichkeit der Methode für den Fallbringer, aber auch das Reflecting Team zu veranschaulichen.

Als Alternative dazu nutze ich auch gerne die erlernten Methoden „Expertenrundgang“ oder „Expertenbefragung“.

Erfolgsleiter (Dilts) und „Stress-TÜV Beratung“ mit wingwave®

Die Ebenen der „Dilts Pyramide“ als Baum oder Leiter darzustellen habe ich gerne für mich übernommen. Der bildhafte Ansatz ist sehr hilfreich für mich. Gleichzeitig ermöglicht er auch meinem Coachee einen guten Zugang zu diesem Modell – ohne, dass theoretische Hintergründe eine allzu große Rolle spielen.



Quelle: Tim Friedrich

Den Ansatz der „Erfolgsleiter“ habe ich weiterverfolgt, um für die Berater*innen in unserer Bank eine Methode zu haben ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, was ihnen alles gelingt bzw. bereits gelungen ist. Besonders wichtig bei den vielen Veränderungen und manchem Selbstzweifel, der damit einhergehen kann.

Darauf aufbauend habe ich auch einen Aussagenbaum „Stress-TÜV Beratung“ entwickelt, den ich mit wingwave® incl. Myostatiktest einsetze.

Ziel ist es hier gemeinsam herauszufinden, welche Aspekte in den Gesprächsphasen mit dem Kunden stärken oder eher schwächen.

Dies bringt dem Coachee zusätzlich Klarheit und sorgt für das punktgenaue Lösen von blockierenden Gefühlen und einschränkenden Glaubenssätzen etc.

Zustandssteuerung / Spielerisch lernen und reflektieren

Noch bewusster ist mir im Laufe der Ausbildung geworden, wie wichtig und wertvoll es ist, gerade in Lernprozessen, spielerische Elemente anzubieten und auch den gesamten Körper dabei zu aktivieren.

„Spielen“ ist dabei stets Mittel zum Zweck. Die Transferfrage „Was hat dies mit unserem Thema zu tun?“ sorgt oftmals für Aha-Momente und Erkenntnisse, ohne die man ohne das Spiel vermutlich nicht gekommen wäre. Hierzu nutze ich z. B. das Kartenspiel „Speed“ oder das Legespiel „Tangram“. Manchmal mache ich ein kleines Turnier daraus.

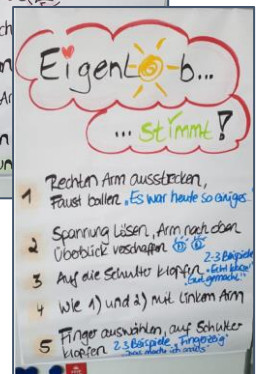
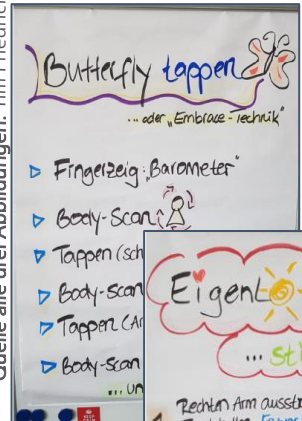
Quelle: Tim Friedrich



Die „ABCDE“-Übung oder „Butterfly tappen“ nutze ich gerne am Anfang oder nach einer Pause, ebenso die Übung „Eigenlob stimmt!“ am Ende eines Trainings.

Im Rahmen von „Reflexionen“ darf sich auch gerne mal die „Adler“-Perspektive eingenommen werden – eine schöne Metapher, um den Blick auf das Wesentliche zu richten.

Quelle alle drei Abbildungen: Tim Friedrich



Eine große Inspiration war auch die „Erste-Hilfe-Karte gegen Stress“. Diese habe ich an ein paar Stellen angepasst und teile sie gerne in Coachings oder Trainings mit den Teilnehmenden. Ein großer Fokus liegt dabei auf der wingwave®-App und ihren Möglichkeiten.

Quelle: Tim Friedrich

Erste Hilfe Karte gegen „Stress“
STell Ressourcen vorliegendes End-Spannung steigern

Eine Veränderung
 Körperhaltung verändern
 Sanyo Mochio sagt:
 „Der Körper ist der Hand Schuh der Seele.“
 Sobald Du Deine Körperhaltung deutlich änderst, ändert sich auch Deine Art des Denkens.
 Jeder Jogger weiß, dass ihm die Bewegung hilft, körperliche Funktionen zu entwickeln.
 Komme in Kniehaken oder bei Gespräch zum „Stuhler“, also einer festgefahreneren Situation, ist es nützlich, verbunden mit einer kleinen Pause, den Platz zu wechseln. Man kann das Gespräch auch unterhalten „auf den Boden“, also im Gehen fortsetzen. Durch die geänderte Sitzordnung hört man möglicherweise auch mehr mit seinem „Zach-Gör“ und bekommt andere Sichtweisen.

Brain-Gym
 Bei diesen Übungen geht es darum, die Gehirnhälften so zu aktivieren, dass sie sich noch besser vernetzen. Hier helfen oft Über-Kreuz-Bewegungen. Sehr wirksam ist diese A,B,C,D,E-Übung. Im Sitzen oder Stehen möglich. Die oberen großen Buchstaben werden laut ausgesprochen und gleichzeitig werden die darunter stehenden Bewegungen gemacht.
 L heißt: linker Fuß und rechter Arm, über die Körpermitte bewegt.
 R heißt: rechter Fuß und linker Arm, über die Körpermitte bewegt.
 A heißt: Hüften und dabei auch die Arme bewegen.
 Zeitaufwand: 3-5 Minuten

Butterfly tappen
 Eine „abwechslende Rechts-Links“-Stimulation, bei der man sich selbst rhythmisch auf die Schultern klopf. Diese Berührung- und Berührungsschulden kann Stresszustände regulieren bzw. lindern.
 Du kannst sie sehr gut im Liegen oder im bequemen Sitzen ausüben. Versuche die Linien über den Brustkorb, sodass die Hände beide Schultern berühren.
 Nun kannst du mit beiden Händen flach die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren und so den gewöhnlicher-reinistischen Stimulationsreiz erzeugen.
 Zeitaufwand: 3-5 Minuten
 bzw. so lange, bis spürbar eine Erleichterung eintritt

Wingwave-App
 Dieser mentale „Trick“ eignet sich für Telefongespräche. Kennst du das auch? Du mußt ein unangenehmes Telefonat führen – und das auch noch mit einem „Ladungs“-Kunden...
 Oder du sitzt am Schreibtisch bei einer beliebigen Arbeit – da klingelt das Telefon. Du greifst mehr oder minder routinemäßig zum Hörer und schon erreicht dich ein Anrufer mit einer Art, die du gar nicht leiden kannst. Vorwürfe passen dir entgegen, eine bekannte Quasistimme ruft an...
 Wenn man jetzt nicht ganz schreien ist, überfallen einen die Stresshormone.
 Greife in solchen Situationen zu einem speziellen Trick:
 Platziere in der Nähe des Telefons ein unscheinbares Stressmännchen. Sobald ein Telefonat kritisch zu werden droht, nimm das Stressmännchen und stelle es direkt vor dich auf den Schreibtisch.
 Dann schau von oben auf das Stressmännchen hinunter und „Strebe das Telefonat“ mit dem Stressmännchen.
 W.S.: Es kann natürlich auch ein anderes Symbol sein.
 EFT (Technik der emotionalen Freiheit) wird gelegentlich auch als psychologische Akupressur bezeichnet. Es gibt viele „Energiepunkte“ in unserem Körper – anbei ein Anleitungs-„Fast-EFT“ – einer kompakteren Version.
 Über ca. 8 – 10 x klopfen jeden einzelnen der visualisierten Punkte mit den eigenen Fingernägeln (Handgelenk nicht klopfen, sondern ungeschlafen). Mit mehrmaliger Wiederholung stimuliere du deine Energiebahnen.
 Gleichzeitig kannst du beschriebenen Satz jeweils laut sagen oder denken.
 Wenn du an einen emotional belastenden Umstand denkst oder eine entsprechende Situation erlebt, werden die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, gestört. Durch das Klopfen werden sie wieder ausbalanciert.
 Zeitaufwand: 3-10 Minuten
 bzw. so lange, bis spürbar eine Erleichterung eintritt

Stress-Männchen einsetzen
 man läuft spielerisch schneller – das könnten auch Messungen und Studien zeigen.
 Auch beim trainieren eigener Zustände und Ziele kann die Kreativität gesteigert, die Fantasie beflügelt und der Wohlfühl-Effekt verstärkt und verstärkt werden.
 App im Testbetrieb: Ein Musikstück (Feedback) ist kostenlos heruntergeladen. Weitere können dazugekauft werden.
 Zeitaufwand: mind. 15 Minuten

EFT-Klopfen

PERSÖNLICHES FAZIT

In meiner Ausbildung zum Quattro-Coach® habe ich bisher viele abwechslungsreiche und wirksame Methoden kennenlernen und ausprobieren dürfen. Besondere Diamanten waren stets die Begegnungen, der Kontakt zu den anderen Teilnehmenden, die gemeinsamen Übungen, Gespräche und die gegenseitigen Feedbacks.

Und natürlich Claudia und Werner. Es kommt von Herzen und erreicht dieses auch. Vielen Dank für eure Impulse und den Lernrahmen, den ihr bietet, damit sich jeder gut entfalten kann.

Ich weiß nun, noch mehr als vorher, dass jeder alle wichtigen Fähigkeiten und Ressourcen in sich trägt, um sein Leben zu meistern und zu genießen – auch, wenn es da ein paar Stolpersteine gibt.

Dank Quattro-Coaching® habe ich nun einen noch bunteren und vielfältigeren „Coaching-Koffer“, um für mich und andere wirksam zu sein.

Quelle: Fotoprotokoll Simmerl, „Professionelles Quattro-CoachingII“

