



SOULART möchte das Coaching um eine dritte Sprachebene bereichern: Die Sprache der Gestaltung

Malen und Gestalten im Coaching werden unter dem Aspekt der Bedeutung betrachtet, die es für den Coachee hat. Bewertungen wie beispielsweise schön oder eher misslungen im Sinne von Kunsterziehung erfolgen nicht.

Unbewusstes findet eine unverfälschte Ausdrucksmöglichkeit, wenn Farbe, Form und Material in den Coachingprozess einfließen. Das Thema erschließt sich auf der Bildebene und Unausprechliches zeigt sich. Informationen zum Thema, zu seiner individuellen Denk- und Gefühlsstruktur gibt sich der Coachee selbst durch seine eigene kreative Sprache. Darin liegt die große Kraft für Veränderung und Lösung. Diese natürliche Ressource steht jedem Menschen sofort zur Verfügung. Erhält der Coachee die Möglichkeit, sich auch auf der formverbalen Ebene auszudrücken, erlebt er sich als selbstbestimmt und handlungsaktiv.

Für den Coach bedeutet dies, durch den Prozess zu begleiten auf einer dritten Sprachebene. Formverbal steht gleichberechtigt neben verbal und nonverbal und erweitert das Spektrum der Möglichkeiten. Als analoger Kontrapunkt unserer mehr und mehr digitalisierten Welt wird die selbstverständliche, wenig genutzte Sprachebene vom Coachee häufig als bereichernd empfunden. Es findet unmittelbar eine Verbindung zu tief empfundenen Emotionen statt.

Aus dem Repertoire von SOULART hier eine Anleitung für die Coachingpraxis oder auch zum Selbstcoaching.

DAS BLINDE SELBSTPORTRÄT



Einsatzmöglichkeiten im Coaching

Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen, speziell Ressourcenarbeit, Selbstbild-Klärung, Schattenarbeit, Fremdwahrnehmung-Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Zielentwicklung, Fokussierung, Umfeldarbeit.

Material Papier, möglichst DIN A3 und Pastellkreide

Anmerkung: Pastellkreide mit seiner leuchtenden Farbigkeit ermöglicht keine präzisen Malergebnisse. Dies ist unterstützend für das Format, in dem es um den Ausdruck von Wahrnehmung geht.

FORMATVORBEREITUNG

- Bitte, lassen Sie sich offen auf Ihren kreativen Prozess ein
- Nehmen Sie eine neugierige, beobachtende und wertfreie Haltung ein
- Folgen Sie Ihrem Gefühl
- Je mehr Sie sich auf den Moment konzentrieren, um so mehr werden Sie sich selbst bereichern, vielleicht überraschen
- Wählen Sie intuitiv die Farben aus

ERSTER SCHRITT

Bitte nehmen Sie eine Kreide zur Hand

Anmerkung: In der Anleitung ist eine Fokussierung auf ein Thema, ein Gefühl usw. möglich.

Hier: Ressource

Beginnen Sie mit einer kurzen Konzentration auf Ihre persönlichen Ressourcen, nehmen Sie wahr, welche Gefühle und Gedanken dazu auftauchen. Begleiten Sie Ihre Assoziationen zu diesem Thema mit drei tiefen Atemzügen.

Schließen Sie die Augen oder halten den Blick abgewendet. Tasten Sie mit der freien Hand Ihr Gesicht ab und zeichnen mit der anderen, das was Sie von Ihrem Gesicht wahrnehmen auf das Papier. Beenden Sie den Vorgang, wenn Sie das Gefühl haben: Jetzt bin ich fertig.

Nun betrachten Sie das Ergebnis und notieren ihre ersten Assoziationen.

ZWEITER SCHRITT

Jetzt können Sie aus dem vollen Farbangebot schöpfen. Verändern Sie Ihre Zeichnung mit geöffneten Augen, so wie es für Sie stimmt. Betrachten Sie das Bild, eindringlich, aus verschiedenen Perspektiven und auch aus einer größeren Entfernung. Verändern Sie das Bild so lange, bis Sie das Gefühl haben, so stimmt es für diesen Moment.

Bitte geben Sie dem Bild nun einen Titel. Wenn sich weitere Assoziationen zeigen, notieren Sie diese ebenfalls.

DRITTER SCHRITT

In der nun folgenden Reflexionsphase besteht für den Coach die Möglichkeit, den Prozess in verschiedene Richtungen zu leiten. Je nach Anlass und Beobachtung des Malprozesses können die Fragen

- sehr offen gehalten werden und sich auf das Erleben des Coache beziehen
- dürfen sich auch aus dem eigenen Blick auf das Bild ergeben
- sich auf den Malvorgang selbst beziehen (eher zögerlich, kraftvoll und entschlossen im Entstehen; nonverbale Signale)

Abschließend noch der Hinweis, dass Gestaltungen immer einen bewussten und einen unbewussten Anteil haben. Dies bezieht sich sowohl auf den Gestaltungsprozess als auch auf das Ergebnis und die Nachwirkungen. Negative Empfindungen, Gedanken und Bewertungen zu dem Ergebnis nach dem ersten Schritt können sofort durch die Bearbeitung des Bildes transformiert werden. Es besteht die Möglichkeit, im Coachingprozess diese Bereiche im Gespräch zu thematisieren.

DAS BILD

Wichtig ist der Umgang mit dem Bild im Coaching. Das Ergebnis bedarf der Würdigung. Über den Verbleib, den weiteren Umgang entscheidet der Coache.

Bei diesem Format besteht durchaus die Möglichkeit, später weitere Veränderungen an dem Bild vorzunehmen.

Handlungsaktive Fragen für ein Selbstcoaching:

ENTWICKELN

- Wie habe ich den Prozess erlebt? (Gedanken, Gefühle)
- Was hat sich aus dem blinden Porträt entwickelt?
- Was möchte ich noch entwickeln?
- Was hat sich verändert und wodurch?
- Gibt es einen Impuls weiter zu machen? Welchen?

ENTDECKEN

- Was ist die größte Entdeckung im Bild?
- Wo gibt es noch mehr zu sehen?
- Was möchte dieses "Bild" noch erleben?
- Gibt es noch eine Stärke, die verdeckt oder versteckt ist? Wenn ja, welche?
- Was entdeckt das Porträt in mir?

KLÄREN

- Gibt es Linien, die etwas umranden oder hervorheben? Wenn ja, welche und was bedeutet das für mich?
- Was möchte ich ein-/be- oder ausgrenzen? Wie geht es mir damit?
- Welchen Fokus habe ich nun?
- Was bedeutet dieser für mich?
- Gibt es einen Rahmen oder braucht das Porträt einen Rahmen?
Wenn ja, was macht das mit mir?

POSITIONIEREN

- Wie ist meine Gestaltung auf dem Blatt verortet? Wie geht es mir damit?
- Wo wäre ein guter Platz für das Porträt?
- Was macht diesen Ort aus?
- Welche positiven Qualitäten des Ortes finde ich in meinem Porträt?
- Welche Eigenschaften verbinde ich damit?

LASSEN

- Was wirkt auf mich, wenn ich das Bild betrachte?
- Gibt es einen Bereich, auf den ich mich näher einlassen möchte?
- Was kann ich gut so sein lassen? Mit welcher Ressource verbindet es mich?
- Worauf kann ich mich verlassen?
- Wie zeigt sich dieses Vertrauen in meinem Porträt und in mir?