

Fixierung: Das Potenzial der Zukunft nutzen



Markus Püttmann

Kontakt: püttmann@school-of-facilitating.de

Karin Beutelschmidt

Kontakt: beutelschmidt@school-of-facilitating.de

Barbara Zuber

Kontakt: zuber@school-of-facilitating.de

Renate Franke

Kontakt: franke@school-of-facilitating.de

Hintergrund der Übung

Kennen Sie das? In grenzenlosem Ärger über sich selbst stürzen Sie aus einem Meeting. Schon wieder sind Sie in ein Ihnen gut bekanntes Fettnäpfchen getreten, haben sich in einer Standardsituation aus der Reserve locken lassen oder einfach unangemessen reagiert – obwohl das sonst gar nicht Ihre Art ist. Sie fragen sich: «Welcher Teufel hat mich denn da geritten?» Sie ahnen es schon: Gerade ist Ihnen etwas passiert, worauf Sie keinen Einfluss haben – Sie sind mitten in einer Fixierung.

Regelmäßig kommen wir in Situationen, die uns unbewusst «triggern» und dabei ein ganz und gar nicht angemessenes, reflexhaftes Verhalten in uns hervorholen. Unser Verhalten wird uns – wenn überhaupt – erst nach der Ausführung bewusst – ganz so, als würde ein fremdes Programm abgespult.

Solche Situationen und das reflexhafte Verhalten darauf nennen wir Fixierung. Fixierungen sind Automatismen, die nicht steuerbar sind. Das heißt, ich habe keine Chance, zwischen Reiz und Reaktion eine Pause einzulegen.

Fixierungen habe ich sowohl als Person als auch in Systemen – zum Beispiel wenn ein Team immer wieder in die gleiche Falle läuft oder permanent auf der Stelle tritt. Gerade in Change-Situationen werden Menschen mit sich selbst konfrontiert. Eine Fixierung ist daher immer ein sinnvoller Anlass für eine persönliche Reflektion mit einem Coach oder Facilitator. So problematisch Fixierungen ablaufen können, sie bergen ein

großes Potenzial. Sie liefern nicht nur die Chance, unsere Lernfelder zu erschließen und mit unseren Möglichkeiten in Kontakt zu kommen. Sich mit der eigenen Fixierung zu konfrontieren setzt Energien frei, die im Change-Prozess von hoher Bedeutung sein können. Die Aussage von Max Schupbach «Der Konflikt weiß alles besser» wenden wir auf die Fixierung an.

Übung

Mit der folgenden von uns entwickelten Übung können Sie das einer Fixierung innewohnende Potenzial erforschen und für zukünftige Situationen verfügbar machen.

Das Vorgehen sieht so aus: Wir schicken Sie zunächst zum Idealbild der erlebten Situation. Damit folgen wir dem Gedankenansatz der Theorie U von Otto Scharmer die Wahrnehmung für die Potenziale der Zukunft zu öffnen. Erst im zweiten Schritt erforschen Sie die Ist-Situation – und stellen die Frage, ob sie trotz der Widrigkeit auch positives Potenzial besitzt, das Sie sich zunutze machen können. Im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) nennt man diesen Gedankengang Reframing. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Klärung und Energie die nachfolgend beschriebenen Schritte bringen.

Für die Durchführung benötigen Sie etwas Platz und 15 bis 20 Minuten Zeit. Die Übung sollte im Stehen und Gehen im Raum stattfinden.

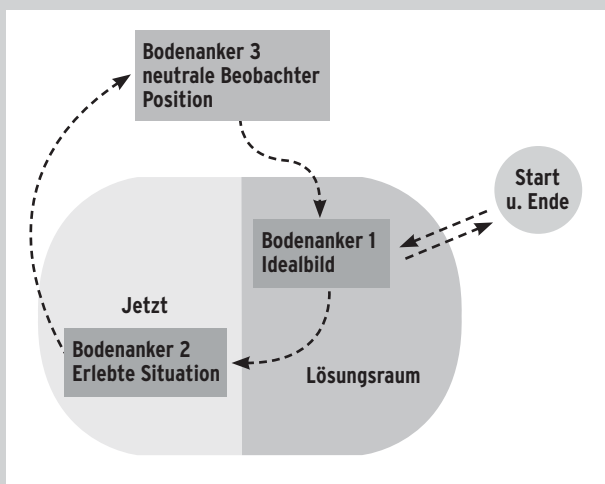
Die Durchführung der Übung ist aus der Rolle des Coaches formuliert:

1. **Vorbereitung: Die Bodenanker.** Sie benötigen drei im NLP nach Robert Dilts so genannte Bodenanker – Standorte also, die im Raum verteilt
 - die erlebte Situation,
 - das Idealbild dieser Situation und
 - eine neutrale Beobachter-Situation symbolisieren.
2. **Lassen Sie sich von Ihrem Coachee kurz die Situation beschreiben.** «Was ist wann wo wie passiert? Worüber haben Sie sich an sich selbst geärgert?»
3. **Bitten Sie den Coachee** einen Platz im Raum für die erlebte Situation, einen zweiten Platz für die Idealsituation und einen dritten Ort für die neutrale Beobachter-Position zu finden.
4. **Position 1: das Idealbild:** «Auch wenn es erstaunlich erscheinen mag: Nehmen Sie als ersten Standort die Position 'Idealbild' ein. Beschreiben Sie in allen Facetten die Situation, wie sie idealerweise hätte sein können. Verstärken Sie diesen Moment mit Bildern, Gefühlen, Sätzen. Finden Sie eine Überschrift oder Bezeichnung, die der Situation gerecht wird. Genießen Sie die Situation einen Moment. Es kann hilfreich sein, die gefundene Überschrift aufzuschreiben und neben den Bodenanker zu legen.
5. **«Verlassen Sie langsam den Zustand im Idealbild.** Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die nächste Position, die erlebte Situation.»
6. **Die erlebte Situation und ihre Fixierung erforschen.** «Gehen Sie nun auf diese Position, um sie ein Stück zu erforschen. Begeben Sie sich langsam noch einmal in die wirklich erlebte Situation. Welche Bilder, Gefühle, Gedanken tauchen auf?

Welche Überschrift oder Bezeichnung passt zu dieser Situation? Wann ist die Situation gekippt? Was war genau in dem Moment davor? Was hat Sie «geritten», bevor die Situation gekippt ist? Was hatten Sie für einen Impuls – oder Anliegen? Kennen Sie das evtl. aus anderen Situationen? Gibt es ein Muster, das Ihnen bekannt vorkommt?»

7. **«Begeben Sie sich nun auf die neutrale Beobachterposition.** Lassen Sie von hier aus die beiden anderen Positionen in ihrem jeweiligen Ausdruck noch einmal auf sich wirken.» An dieser Stelle kann es hilfreich sein, die gewählten Bezeichnungen der beiden Situationen 'Idealbild' und 'erlebte Situation' zu wiederholen. Helfen Sie dem Coachee, in der beobachtenden Position anzukommen. «Vielleicht kommt es Ihnen paradox vor, aber: Welche Qualitäten und Potenziale sind in der 'erlebten Situation' enthalten, die das 'Idealbild' noch reicher und wertvoller machen können?». An dieser Stelle braucht der Coachee erfahrungsgemäß Zeit. Sie können hier noch einmal Anliegen und Aufgabe der Übung klarmachen oder die Paradoxie der Fragestellung verdeutlichen.
8. **Der Schritt in die Zukunft I:** «Begeben Sie sich nun noch einmal auf die Position 'Ideale Situation'. Spüren Sie sich noch einmal in diese Situation ein. Nehmen Sie bewusst die neu entdeckten Qualitäten und Potenziale aus der realen Situation hinzu. Wie fühlt es sich jetzt an? Wie sind Sie in der Situation jetzt anders? Genießen Sie die Situation eine Weile.»
9. **Der Schritt in die Zukunft II:** «Verlassen Sie diese Position. Schauen Sie noch einmal in Ruhe auf Ihren gegangen Weg. Lassen Sie ihn auf sich wirken – ohne Bewertung, ohne Anspruch.»

Abbildung
Bodenanker als Symbole der 3 Positionen



Kommentar der AutorInnen

Diese Übung ermöglicht uns nicht nur eine veränderte Haltung: Etwas vermeintlich Negatives offenbart eine positive Kraft, die man nutzbar machen kann. Mit der Überwindung einer Fixierung wird eine persönliche Betroffenheit positiv aufgelöst – und genau das setzt Energie frei für das Wesentliche. Die Übung ist ein bewusster und leichter Schritt in neue Möglichkeiten; ein Schritt, das Selbst zu erforschen. Wir nutzen sie bei uns selbst, im Coaching, als Partnerübung in Workshops oder in der Teamentwicklung.

Literatur:

- **Beutelschmidt, K., Franke, R., Püttmann, M. & Zuber, B. (2013).** Facilitating Change, Beltz.
- **O'Connor, J. & Seymour, J. (2010).** Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. 20. Aufl., VAK Verlag.
- **Scharmer, C. O. (2011).** Theorie U: Von der Zukunft her führen. Carl Auer.
- **Schupbach, M. (2012).** Der Konflikt weiß alles besser. Concadora.