

Tool: Stabile Zonen

Steckbrief		
Coaching-Anlass:	Orientierung	
Zeit:	40-60 Minuten	
Anzahl Teilnehmer ¹ :	1	
Infrastruktur, Materialien:	Moderationskarten, Stifte	
Einsatzgebiet	Einzel-Coaching	ja
	Team-Coaching	nein
	Mitarbeitergespräch	nein
	Workshop	nein
	Online-Coaching	ja
Nicht zum Einsatz durch Führungskraft als Coaching-Instrument geeignet.		

■ In aller Kürze

Das Tool "Stabile Zonen" führt den Coachee durch verschiedene Fragen, die die eigenen Ressourcen für persönliche Stabilität und Identität verdeutlichen. Wie Sie als Coach mit gezielten Fragen die stabilen Zonen Ihrer Coachees aufdecken, zeigt dieses Tool.

Das Tool dient dazu, Gesprächsanlässe zu finden, um dann darauf aufbauend zu erkennen, welche die wichtigste Frage ist.

■ Kontext und Konzept

"Stabile Zonen" hängen eng mit der eigenen Identität zusammen und steuern unser Handeln. Beispiele für stabile Zonen sind Ideen, Macht, Menschen, Plätze, Dinge und Organisationen.

Ideen

Das sind lebensbegleitende Werte, an denen man sich orientiert. Tiefe Religiosität, Philosophie, ein wissenschaftliches Weltbild, Moralvorstellungen, politische Ideologien, Traditionen, Dienst an einer "gerechten Sache", Hingabe an Musik und Kunst, aber auch ein starkes berufliches Interesse mit den dahinter stehenden Theorien gehören unter anderem hierher.

Macht

Das ist die Chance, auf andere Einfluss zu nehmen und deren Handlungen zu kontrollieren und/oder erwartbar zu machen. Dabei ist gleichgültig, woher die Macht kommt: physische Kraft, überlegene Instrumente, eine hierarchische Position, Zugang zu Informationen, Wissen, monopolisierte Schlüsselstellungen oder Macht, die durch Werbung und Gerücht aufgebaut wurde. Für die allermeisten Menschen ist Macht erstrebenswert, weil fast

¹ wenn in dieser Toolbeschreibung von dem Coachee, dem Coach, dem Klienten etc. gesprochen wird, dann sind damit männliche, weibliche und diverse Personen gleichermaßen gemeint

niemand ganz ohne Einfluss sein will. Es muss nicht gleich Macht über ganze Völker sein oder tausende Arbeitskräfte, es genügt schon ein wenig Einfluss im Büro, in der Familie, im Verein oder im Restaurant.

Menschen

Das bedeutet wertvolle, andauernde und persönliche Beziehungen. Solche Beziehungen hat man gewöhnlich in der Familie, aus der man kommt, oder in der, die man hat. Aber es können auch alte Freunde sein, treue Kameraden, gute Kollegen, jedenfalls Menschen, zu denen man Vertrauen hat.

Plätze

Damit sind geografische Orte gemeint. Im Großen ist das ein ganzes Land, im Kleinen der Straßenzug, in dem man aufgewachsen ist, oder ein Haus oder eine Bank unter einem Baum. Plätze als stabile Zonen werden oft als Heimat erlebt. Menschen, die Plätze als stabile Zonen haben, fühlen sich mitunter fremd, wenn sie an anders aussehenden Orten sind. Sie sind dann froh, wenigstens in Gedanken "heimkehren" zu können. Manche sind gezwungen, alle paar Jahre woanders leben zu müssen. Diese Menschen werden entweder zu Kosmopoliten, d.h. heimatlos, oder sie sind doch irgendwo ein bisschen verwurzelt und hoffen, dorthin zurückkehren zu können.

Dinge

Das sind Gegenstände, mit denen man vertraut ist und die nicht ohne weiteres gegen ähnliche eingetauscht werden können. Das kann ein altes Kleidungsstück sein, eine Tabakpfeife, ein Erbstück, ein Haus (verbunden mit einem Platz) oder ein Foto (verbunden mit einem Menschen) auf dem Schreibtisch. Manche nehmen solche Sachen auf Reisen mit oder tragen sie ständig bei sich wie ein Amulett.

Organisationen

Kirchengemeinschaften, Betriebe, Berufsgruppen, Gewerkschaften, wissenschaftliche Institute, Vereine, Clubs, Sportverbände, politische Zellen, Logen usw. gehören hierher. Das sind Formen menschlicher Zusammenschlüsse, denen man angehören will, weil man sich mit deren Zielen identifiziert und als Mitglied Anerkennung und Geborgenheit findet.

Selbstverständlich können sich stabile Zonen überlappen. Ein Haus ist z.B. nicht nur ein Ding, sondern auch ein Platz und mitunter gleichzeitig Aufenthaltsort geliebter Menschen. Manchmal genügt es, nur eine einzige stabile Zone von Bestand zu haben. So kann ein Naturwissenschaftler wie ein Nomade leben, wenig besitzen, auf Einfluss verzichten und Partner und Organisationen wie Hemden wechseln, vorausgesetzt, er hat eine Idee, an die er glaubt.

■ Vorgehen

Mit dem Coachee besprechen:

1. Welche stabilen Zonen haben Sie?

Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder und berücksichtigen Sie dabei die oben genannten Kategorien: Ideen, Macht, Menschen, Plätze, Dinge und Organisationen. Sie können darüber hinaus aber auch anderes nennen, das für Sie eine stabile Zone ist, ohne die Sie nicht sein mögen, wie z.B. Meditation, Schachspiel, Reisen usw.

2. Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen?

Wie dauerhaft sind Ihre grundsätzlichen Ideen? Können Sie an dem Einfluss festhalten, den Sie jetzt haben? Können Sie sicher sein, dass die Menschen, auf die Sie sich heute verlassen, auch in Zukunft verlässlich sind und für Sie da sein werden, wenn Sie diese brauchen? Können Sie an die Plätze zurückkehren, die Sie so schätzen, und werden es noch dieselben Plätze sein? Werden die Dinge, die Sie jetzt so schätzen, Sie auch in Zukunft befriedigen können? Können Sie damit rechnen, dass die Organisation, der Sie heute angehören, in Zukunft noch will, dass Sie ihr angehören?

3. Was nützen Ihnen Ihre stabilen Zonen morgen?

Alles fließt. Dinge zerbrechen, Häuser werden zu groß oder zu klein, Partner wenden sich ab oder sterben, Kinder werden erwachsen, Organisationen und Plätze ändern sich, Einflüsse schwinden und Sport wird schwieriger, wenn man älter wird.

4. Haben Sie Einfluss auf Ihre stabilen Zonen?

Was können Sie zum Bestand Ihrer stabilen Zonen beitragen? Können Sie deren Veränderung kontrollieren?

5. Was investieren Sie in Ihre stabilen Zonen?

Leisten Sie einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Ideen, die für Sie wichtig sind? Wie sichern Sie Ihren Einfluss ab? Wie sehr kümmern Sie sich um die Menschen, denen Sie vertrauen? Pflegen Sie die Dinge, die Sie lieben? Was tragen Sie zur Entwicklung der Organisation bei, der Sie angehören?

6. Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie?

Schreiben Sie auf, an welchen stabilen Zonen Sie festhalten wollen und was Sie zur Sicherung Ihres Bestandes unternehmen werden. Überprüfen Sie in einiger Zeit, was Sie hier geschrieben haben und was aus Ihren Vorsätzen geworden ist.

Abschließend den Coachee bitten, eine Beobachterposition einzunehmen, die Säulen als Gesamtbild zu betrachten und eventuelle Veränderungswünsche zu formulieren.

Leitfrage: Wenn Sie sich das Gesamtbild und das Gesagte insgesamt anschauen, welche Veränderungswünsche möchten Sie formulieren?

■ Varianten

(A) Das Tool im Coach-Coachee-Gespräch durcharbeiten.

(B) Zusätzlich mit Bodenankern arbeiten: pro "Stabile Zone" einen Bodenanker. Coachee stellt sich darauf, fühlt sich ein, das Wichtigste auf Karten notieren. Den Coachee dann den Bodenanker "Joker" oder "Fokus" (Beobachterposition) frei im Raum legen lassen und von dieser Position aus sein System betrachten und beschreiben lassen.

■ Erfolgsfaktoren

Sich Zeit lassen. Auf somatische Marker achten – sie sind die Spur für die Bereiche mit höchster emotionaler Intensität.

■ Fazit

Das Tool ermöglicht einen guten Einstieg und ist gut geeignet, um Themen für den weiteren Coaching-Prozess zu identifizieren.

■ Weiterführende Informationen und Links

Verwendungshinweis

Die Verwendung dieser Toolbeschreibung im Rahmen eigener Coachings ist gestattet und erwünscht. Bei Beratungstätigkeit und Trainings ist dies mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts gestattet. Eine Durchführung von Trainings und Ausbildungen oder Nutzung dieser Toolbeschreibung in vollständiger oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet und benötigt die vorherige schriftliche Zustimmung der INA CCW Internationale Akademie für Sozialwissenschaften, Organisation und Management – Coaching Campus World GmbH.