

COACHING CHALLENGE

zum Mitmachen

FRAGEN - LEITFADEN 1 FÜR REFLEKTION, ANALYSE & TRANSFER

EIN PAAR WORTE VORWEG:

Eine sorgfältige Reflektion und Analyse bildet die Grundlage für euren Erkenntnisprozess und die möglichen Übertragungen in eure Lebenszusammenhänge.

Lasst euch also gerne Zeit beim Beantworten der Fragen. Folgt der Spur eurer inneren Gedanken. Manche Antworten kommen schnell und spontan, manche erst nach einer Weile. Manchmal sogar erst, wenn man eigentlich denkt, da kommt nichts mehr. Ihr müsst natürlich nicht alle Fragen beantworten, macht das so, wie es euch entspricht.

Bewertet nicht. Weder das Ergebnis noch euer Tun. Es geht nicht um richtig oder falsch, oder gut oder schlecht. Es geht vielmehr darum, etwas herauszufinden, zu entdecken, etwas zu erkennen, was euch vielleicht vorher gar nicht aufgefallen ist. Ein genaueres, vorurteilsfreies Hinschauen und Beschreiben dessen, was ihr seht, was ihr wahrgenommen, empfunden und getan habt, führt euch eher zu neuen Erkenntnissen oder Gedanken.

Es geht ganz grundsätzlich um Beschreibung. Eine gute Orientierung sind immer Eigenschaftswörter, davon könnt ihr viele gebrauchen. Je genauer ihr beschreibt anstatt zu interpretieren oder zu bewerten, desto mehr Überraschendes kann sich zeigen.

Ein Beispiel: Eine junge Frau beschrieb in einem Coaching ein abstraktes Bild unter anderem mit dem Satz: In diesem Bild sehe ich Feuer. Da wir kein Feuer erkennen konnten, baten wir sie zu beschreiben, welche Eigenschaften genau, welche Wirkung sie an Feuer denken ließ. Sie bemerkte, dass Feuer eine Assoziation ihrerseits, eine Interpretation der Farben und der Art, wie sie gemalt waren, war. Es fiel ihr im ersten Moment nicht leicht, beschreibende Worte jenseits der Kategorie Feuer zu finden, aber mit der Zeit kamen sie: organisch, lebendig, kraftvoll, wild, stark und energetisch. Jetzt könntet ihr anmerken: Ja, aber sind das nicht auch schon Interpretationen? Solange ihr Eigenschaften anhand dessen, was ihr seht begründen könnt, sind es Beschreibungen. Der Grad ist schmal und am Anfang mag es ungewohnt sein. Mit der Zeit wird es immer selbstverständlicher. Und je öfter ihr das übt, desto mehr werdet ihr merken wie sich diese Art des Beschreibens in eine Grundhaltung auch allem anderen gegenüber übertragen lässt.

Im Falle der jungen Frau lagen in ihrer Beschreibung sehr viel mehr wertvolle Informationen, als in der plakativen Vorstellung von „Feuer“. Wir setzen meistens voraus, dass wir unter so einem Begriff wie Feuer alle das gleiche verstehen. Dem ist in den seltensten Fällen so. Sucht also möglichst nach differenziert beschreibenden Wie-Wörtern. Und seid nicht so streng mit euch, wenn euch am Anfang die Worte fehlen. Sie kommen mit der Zeit ganz sicher und irgendwann fast von alleine.

FRAGEN ZUM COACHING-BLOCK 1

Nicht - Wissen, Ungewissheit & Unsicherheit

1 REFLEXION

MATERIALERFAHRUNG UND WIRKUNG PART 1

Lektion 1 Wahrnehmungssensibilisierung : Das Unbekannte in einer Schüssel blind

Wie hast du das Material erlebt? Wie hat es sich angefühlt? Wie hat es gewirkt?

Gab es Reaktionen in dir, körperlich oder gedanklich? Wenn ja, welche?

Wie war es für dich, blind zu arbeiten?

Hat dich etwas überrascht? Irritiert? Geärgert? Gewundert?

MATERIALERFAHRUNG UND WIRKUNG PART 2

Lektion 2 Künstlerische Arbeitsphase

Arbeiten mit Material, Farbe, Wasser mit geöffneten Augen

Wie hast du das Material mit geöffneten Augen erlebt?

Wie hat es reagiert, sich „verhalten“?

Was hat das Wasser oder die Farbe mit deinem Ausgangsmaterial gemacht?

Hat sich die Wirkung verändert? Wenn ja, wie?

Hat etwas an dem Material oder seiner Reaktion oder Wirkung dein Interesse geweckt?
Wenn ja, was?
Hat dich etwas überrascht? Gelangweilt? Herausgefordert? Geärgert? ...

KÜNSTLERISCHE HANDLUNGSSTRATEGIEN

Lektion 3 Künstlerische Arbeitsphase

Was hast du gemacht?

Beschreibe genau: Hast du geschüttelt, vermischt, geteilt, getropft, bemalt, auseinander-
genommen, überlegt, gezögert, ausprobiert, darauf los gearbeitet, verworfen, von vorne
angefangen, aufgegeben, drangeblieben...?

Schreib alles auf, was dir an konkreten Handlungen einfällt:



2 ANALYSE

PART 1 ÄSTHETISCHE ANALYSE DEINES „WERKES“

Was siehst du vor dir? [Denke daran: weniger „Feuer“, mehr kräftig, laut, unruhig, bewegt...!] Welche Eigenschaften findest du in deinem Ergebnis? Wie wirkt das, was du siehst? Im Gesamten und im Detail? Gibt es Details in deinem „Werk“, die deine Aufmerksamkeit besonders ziehen? Welche sind das und was daran interessiert dich?

Denke so wenig wie möglich in Symbolen.

Such lieber danach ob das, was vor dir liegt oder steht luftig, leicht, schwer, bunt, zentriert, filigran, grob, gehäuft, vereinzelt, lose, kompakt, ist oder wirkt...

Vergewissere dich, dass du das, was du beschreibst an den Phänomenen, die sich dir zeigen begründen kannst. Versuche so wenig wie möglich zu interpretieren.

PART 2 PROZESSERFAHRUNG

Wie verlief der Prozess? Wie bist du vorgegangen, wenn...?

Was ist dir begegnet und wie hast du reagiert?

Ist es dir leicht gefallen, dich auf das Material einzulassen, auszuprobieren, spielerisch zu arbeiten? Hattest du Konzepte im Kopf? Hast du dich selbst beobachtet und innere Bewertungsstimmen gehört? Wenn ja, welche und was hast du dann gemacht?

Gab es emotionale Ereignisse? Wie ist es dir ergangen während der Arbeit?
Welche Gefühle hat es in dir ausgelöst? Und wenn es emotionale Reaktionen gab,
was hast du gemacht, wie bist du damit umgegangen?

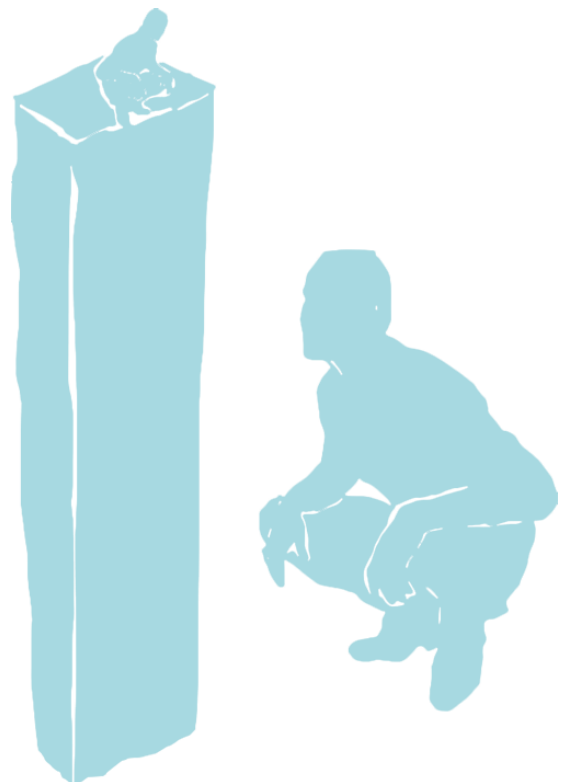
Was konntest du gut? Was ist dir gelungen? Auf welche Ressourcen und Fähigkeiten hast
du zurückgegriffen? Sowohl im künstlerischen Tun als auch im Erfahrungsprozess?
Schreibe mindestens 3 Dinge auf, gerne mehr!

PART 3 MÖGLICHER ERKENNTNISSGEWINN

Von all dem, was du bis hierher zusammengetragen hast:
Was davon kennst du bereits an dir, aus anderen Situationen, in anderen
Zusammenhängen?

Was davon hast du vielleicht geahnt? Dass es so ist, dass du das kannst, oder so machst?
Oder du hattest es vielleicht vergessen...

Was davon ist dir neu, hat dich vielleicht sogar überrascht? Eine Fähigkeit, eine Reaktion,
eine Wirkung, eine Kombination, ein Gedanke.... die oder den du nicht erwartet hättest?



3 TRANSFER

Wenn du jetzt deine Formulierung vom Beginn des Coachings hervorholst, den Satz den du über Ungewissheit & Unsicherheit formuliert hast, den ersten oder auch den zweiten, den du mit der Begriffen aus der ersten Materialerfahrung verbunden hast, das kannst du selber auswählen:

Was von all dem, was du in der Reflexion und Analyse gesammelt hast, könnte dir in Bezug auf deinen Umgang mit Ungewissheit & Unsicherheit weiterhelfen? Gibt dir eine Anregung, einen Impuls, einen Hinweis? Schau dir alles an, was du aufgeschrieben hast, die Eigenschaften ebenso wie deine konkrete Vorgehensweisen, deine emotionalen Reaktionen und deine Fähigkeiten.

Welche Eigenschaften, Fähigkeiten oder Handlungsstrategien lassen sich übertragen?

Gibt dir etwas einen neuen Impuls oder Gedanken? Oder gibt es etwas, was wieder in den Fokus rückt, was du vielleicht aus dem Blick verloren hattest?

Hilft dir etwas, deine Haltung zu Ungewissheiten & Unsicherheiten zu verändern?

Konntest du einen (neuen, anderen) Zugang finden zu deiner eigenen Unsicherheit und Ungewissheit? Wenn ja, welchen und wodurch?

FORMULIERE EINEN SATZ ODER EINEN KURZEN TEXT:

Schau dir an, was du im Kapitel Transfer aufgeschrieben hast und verdichte dies in einen Satz zu dir in Bezug auf dich und deinen Umgang mit Nicht-Wissen, Ungewissheit & Unsicherheit. Dazu kannst du auch gerne Begriffe einkreisen oder unterstreichen, die dir wesentlich erscheinen, die dich anziehen, die du in deinen Satz einfließen lässt.

Und zum Abschluss schreibe hier ein Wort auf:

Welches Eigenschaftswort beschreibt, wie es dir jetzt im Moment geht?

Nun bist du am Ende des ersten IMpuls-Coachings angekommen.

Es wird sich bei jeder und jedem von euch anders gestaltet haben.

Wir hoffen, ihr alle hattet an der ein oder anderen Stelle, die Möglichkeit, euch selbst zu begegnen, etwas zu entdecken oder wieder zu finden, vielleicht auch etwas gedanklich gefasst zu bekommen, oder einfach einen Moment, versunken für euch und im Moment sein und dabei kreativ ausprobieren zu können.

Vielleicht hat es bei einem mehr oder bei einer anderen weniger ausgelöst.

In jedem Fall lasst es jetzt ein paar Tage liegen und schaut mal, ob es eine Wirkung entfaltet. Sei sie auch noch so klein.

Eines ist uns an dieser Stelle sehr wichtig:

Sollte es irgend etwas in dir ausgelöst haben, womit du dich alleine überfordert fühlst, dann schreib uns eine Mail an info@spielart.berlin. Wir reagieren garantiert.

Denn wir wissen aus Erfahrung, dass es manchmal (nicht immer natürlich!) Dinge auslöst, die vielleicht alleine schwer einzuordnen sind. Deswegen meinen wir das ernst: Melde dich bei uns, wenn es dir so geht!

Zum IMpuls Meeting kannst du dich gerne auf unserer Seite registrieren, wenn du Lust hast, zu hören und zu sehen, wie es anderen ergangen ist oder wenn du Fragen hast und dich einfach austauschen möchtest.

Wir freuen uns auf euer Feedback und weitere, neue Anregungen.

