

Spurensicherung

Von Ralf Gasche

Kurzbeschreibung

Gemeinsames Betrachten, Untersuchen und Analysieren des Umfeldes, der Wohnung und des Arbeitsplatzes des Klienten mit dem Ziel, selbstblockierenden Verhaltensweisen und Denkmustern auf die Spur zu kommen.

Anwendungsbereiche

Spurensicherung ist ein Diagnose-Tool, das bei Leistungs- und Beziehungsthemen¹ anwendbar und geeignet ist, um Hintergrundwissen über Verhaltensmuster des Klienten zu erlangen. Abhängig vom Prozessverlauf und der Erfahrung des Coaches kann hiermit auch gezielt interveniert werden, um beispielsweise einen festgefahrenen Prozess zu stimulieren.

Das Tool wurde entwickelt, um Klienten in bestimmten Fällen unmissverständlich das Ergebnis ihres bisherigen Fühlens, Denkens und Handelns vor Augen führen zu können – ohne den üblichen Raum für ausweichende Interpretationen zu lassen. Dies ist insbesondere hilfreich, wenn erhebliche Widerstände und Tilgungen erkennbar werden, die den Klienten an seiner Weiterentwicklung hindern oder wenn Unklarheit darüber besteht, ob und in welchen Bereichen Potenzial blockiert ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Klienten oft dankbar für die Blickklärung sind, weil sie sich die Zusammenhänge – trotz aller scheinbaren Offensichtlichkeit – bisher so nicht erschließen konnten.

Zielsetzung/Effekte

Das Tool basiert auf der Annahme, dass das Außen eines Menschen – seine unmittelbare private und berufliche Umgebung – wie ein Spiegel seines Inneren wirkt. Denken, Entscheiden und Handeln in der Vergangenheit führten konsequent zu dem, was man im Jetzt vorfindet – und das aktuelle Handeln prägt die Zukunft.

¹ Vertiefend hierzu: Britt Wrede (siehe „Quellen“).

Durch ein konfrontatives und detailliertes Betrachten seiner selbst geschaffenen Realität wird für den Klienten erkennbar, dass sich seine Denkmuster über seine Handlungen im Außen materialisieren und in seiner nahen Umwelt abbilden.

Die Chance für den Coaching-Prozess beim Analysieren mithilfe der Spurensicherung liegt darin, dass sie über Rückschlüsse vom beobachtbaren Äußeren eines Klienten den Blick freigibt auf seine inneren Entscheidungsprozesse, seine tatsächlichen Prioritätensetzungen, sein Wertesystem. Das führt zu einem besseren kognitiven und emotionalen Verstehen der aktuellen Lebenssituation, setzt Eigenreflexion in Gang, bietet neue Perspektiven und ermöglicht dadurch Zugriff auf ungenutzte Potenziale.

Besonders vorteilhaft ist es, dass der Klient mit dem Tool eine Vorgehensweise kennenlernt, mit der er später in Eigenregie immer wieder sein Lebenskonstrukt reflektieren und analysieren kann. Er wird von seinem Coach nicht gebunden, sondern in die Selbstverantwortung entlassen.

Die positive Wirkung der Spurensicherung:

- ▶ Erkennen der eigenen inneren Situation im Spiegelbild des Außen
- ▶ Barrieren beseitigen und neue leichte Wege eröffnen
- ▶ Alten Ballast abwerfen und Platz schaffen für Neues
- ▶ Realisieren und Ausbauen der eigenen Stärken

Im Gegensatz zu anderen Interventionen im Coaching kommt es bei der Spurensicherung nicht in erster Linie darauf an, das kommunikative Verhalten des Klienten in Bezug zu seinem System zu beobachten², sondern zu explorieren, wie und mit welchen bewussten und unbewussten Mustern er seine Umgebung gestaltet. Der Coach kann gezielt Hinweisen auf Blockierungen sowie Stärken nachgehen. Er wirkt wie ein Hilfsspiegel, der den eigentlichen Spiegel – das Außen – zu deuten hilft.

*Ausführliche
Beschreibung*

Der Ablauf

1. Check: Sind der Klient, der Prozess und das angestrebte Ziel für eine Spurensicherung geeignet? Bin ich als Coach bereit dazu?
2. Vorschlagen und Erläutern des Tools, Aufklärung über die zu erwartende Nachhaltigkeit und Wirkung. Ist der Klient dazu bereit?

² Siehe hierzu z.B. die Intervention Schattentage von Dr. Regina Mahlmann.

3. Auflistung und Auswahl der interessanten Objekte, Räume, Einrichtungen (beruflich, privat, sonstige), Zeitansatz bestimmen, Termin vereinbaren.
4. Spurensicherung durchführen: Beobachten, fragen, zum Hinsehen motivieren, Klient „arbeitet“ und setzt sich auseinander, Beobachtungen mitschreiben, günstige Ansatzpunkte situativ ausnutzen und intervenieren.
5. Besprechung, Analyse: Beobachtungen, Ergebnisse festhalten, Umsetzungsvereinbarungen und Handlungspläne erstellen.
6. Evaluation: Reflexion, Protokoll, ggf. Supervision, Klientenbefragung in Folgesitzung und/oder in Abschlussbesprechung des Coaching-Prozesses, Ver-/Einarbeitung der Ergebnisse.

Ein konkretes Beispiel

Klient: *„Ich komme mit meinem Thema einfach nicht weiter. Ich habe das Gefühl, dass ich mich im Kreis drehe und an einem bestimmten Punkt festhänge. Ich weiß aber nicht, wo ich ansetzen soll.“*

Coach: *„Wenn ich Ihnen vorschlage, dass wir uns einmal zusammen Ihren Arbeitsplatz und Ihre Wohnung hinsichtlich der Aufteilung, Einrichtung der Räume und verschiedener anderer Kriterien anschauen, welche Gedanken haben Sie dazu?“*

Klient: *„Oh! Wollen Sie sehen, ob ich meine Mitarbeiter gut unterbringe und wir zu Hause immer aufräumen? Ich wüsste nicht, was das bringen soll. Ich glaube nicht, dass das eine gute Idee ist, um mit meinem Thema weiterzukommen.“*

Coach: *„Der Methode, die hinter meiner Anregung steckt, liegt die Tatsache zugrunde, dass die unmittelbare Umgebung eines Menschen der Spiegel seines Inneren ist. Ihre Denkmuster sind ursächlich für das, was Sie um sich herum aufgebaut haben: Ihre Geschäftsidee und die daraus erwachsene Firma, Ihre Frau und Ihre Kinder als Resultat Ihres Wunsches eine Familie zu haben, Ihre Wohnung, Ihr Auto. Es sind alles Produkte früherer Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Beispielsweise wird – wenn Sie gerne lesen – die Auswahl Ihrer momentanen Literatur Hinweise darauf enthalten, in welchem privaten und beruflichen Entwicklungsprozess Sie sich gerade befinden und was Sie am meisten beschäftigt. Oder die privaten Dinge auf Ihrem Schreibtisch – sie zeigen, was Sie in Ihrem Leben gern in Ihr Sichtfeld rücken und immer um sich haben möchten. Oder einige Ihrer Sachen – vielleicht gibt es Dinge, die Sie liebend gern schon längst weggeworfen oder erledigt hätten, die aber seit Jahren an Ihnen kleben ... Was wir uns auch anschauen, es reprä-*

sentiert Sie und Ihr spezielles Lebensbewältigungsmuster. Ihr Denken – und Ihre Entscheidungen. Haben Sie Lust, einmal diesen ungewöhnlichen Weg zu beschreiten?“

Klient: *„Ja, so betrachtet klingt das interessant. Mir ist nur nicht so ganz klar, was da bei mir so rauskommen könnte.“*

Coach: *„Es ist sehr wahrscheinlich, dass wir beim genauen Betrachten Ihrer persönlichen Umgebung Hinweise auf Ihnen bisher nicht bewusste Entscheidungs- und Verhaltensmuster finden. Wir werden aber nicht nur Schwächen zu Gesicht bekommen und Verbesserungswürdiges, sondern auch viele Tipps auf Ihre Stärken erhalten. Wenn Sie lernen, alle diese Dinge klar zu erkennen und hierin nutzbares Potenzial zu erspüren, wird die Anwendung auf Ihre Coaching-Thematik fast zwangsläufig zur Entdeckung neuer Herangehensweisen führen. Es wird Sie Ihrer Zielerreichung ein großes Stück näher bringen.“*

Klient: *„Und wie soll das ablaufen?“*

An dieser Stelle wird gemeinsam eine Liste der vorhandenen Räumlichkeiten angefertigt, ein Plan für das systematische Begehen entworfen und ein Termin vereinbart. Erfahrungsgemäß setzt die Wirkung der Intervention hier bereits ein, denn der Klient wird sich in der Regel Gedanken über die bevorstehende Besichtigung machen und seine Örtlichkeiten vor seinem inneren Auge vorbeiziehen lassen. Vielleicht verspürt er das Bedürfnis aufzuräumen, schon um vor seinem Coach nicht als unordentlich dazustehen. Das bietet einen interessanten weiteren Ansatzpunkt für Interventionen zur Identitätsklärung – ich bevorzuge es aber zunächst, die Klienten zu ermutigen nichts dergleichen zu unternehmen, um die für sie wertvollen Hinweise nicht zu verschleiern.

Es ist weniger wichtig, bei der Ortsbesichtigung eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten, als darauf zu achten, dass keine Objekte vergessen werden. Die Erfahrung zeigt, dass Räume, die im allgemeinen Lebensverlauf zumeist ausgeblendet bleiben, wie Keller und Dachböden, Nebengebäude, Lagerräume, Zweit-/Ferienwohnungen, Autos, Erbanteile oder Mitbesitz an weiteren Immobilien, Ein- bzw. Auslagerungen in Fremdwohnungen, Schließfächer und Safes, oft wertvolle Hinweise auf Verdrängungsmuster oder bestimmte Verarbeitungsstrategien enthalten können. Hat der Klient unbewusst einen wichtigen Raum „ausgeblendet“, kann der Coach diesen Umstand gut für eine Konfrontation, Irritation oder Provokation nutzen.

Worauf kommt es an?

Die Aufgabe des Coaches ist es, dem Klienten dabei zu helfen, herauszufinden, nach welchen Regelmäßigkeiten/Mustern dieser seine Gestaltungsentscheidungen trifft – wie er auswählt, was er primär berücksichtigt und welche Annahmen diesen Entscheidungen zugrunde liegen. Hier hat der Coach die Möglichkeit, mit Interventionen anzusetzen, um den Klienten zu bestärken, Veränderungen in seinen Überzeugungen, Handlungen und Ergebnissen herbeizuführen.

Es sind alle Umstände, Situationen, Arrangements interessant, die darauf hindeuten, dass der Klient Schwierigkeiten zeigt, alte Dinge loszulassen (sie verstopfen den Raum für Neues) oder dass er Selbstbehinderungsszenarien aufbaut und unterhält (sie erschweren ihm, neue Wege zu gehen oder erforderliche Entscheidungen zu treffen und umzusetzen).

Hintergrund:

Eine selbstbehindernde Grundannahme ist oft die tiefe Überzeugung, nicht gut genug zu sein („*eigentlich kann ich gar keinen Erfolg haben ...*“) und sich an der Vergangenheit festhalten zu müssen, um im Jetzt bestehen zu können („*wer weiß, was die Zukunft bringt ...*“). Es mangelt an Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und es fehlt die Bereitschaft, Verantwortung für sich und sein Handeln zu übernehmen und zuversichtlich zu sein, dass das Leben die Dinge bringt, die man braucht. Durch mutiges Ausprobieren von Neuem, kleinen Schritten des Loslassens und Bewusstwerdung der eigenen Stärken können solche Blockierungen sukzessive überwunden werden. Nach und nach entsteht mehr innerer und äußerer Freiraum.

Hinweise auf selbstblockierende Tendenzen sind die auffällig ungünstige/unpassende Lage, Art oder Beschaffenheit eines Objekts, unklare Raumaufteilungen (auch im Hinblick auf die Rolle anderer Bewohner), unstimmige Einrichtungen (nicht harmonisierende Formen, Farben oder Art der Gegenstände), Dauerbaustellen, Dysfunktionalitäten und offensichtliche Stauräume (Gerümpel, Unerledigtes, Unaufgeräumtes) in Speicher, Keller, Arbeits- und Abstellräumen, in/auf Schränken oder auf dem Schreibtisch.

Der Coach kann über ein feines Nachspüren erkennen, ob es Räume gibt, die der Klient aussparen möchte oder nur zögerlich betritt oder ob sich Widersprüche offenbaren zwischen dem Verhalten des Klienten

und der Wirkung der durch ihn gestalteten Umgebung. Fühlt sich der Coach im Beisein seines Klienten in einem Raum nicht wohl, können beispielsweise solche energetischen Dissonanzen eine Rolle spielen. Wichtig in Bezug auf die innere Situation des Klienten sind auch alle Hinweise auf Abhängigkeiten (stoffliche/nicht stoffliche Abhängigkeiten: Alkohol, Nikotin, alle Arten von Drogen, Essstörungen, Arbeitsucht, Beziehungsabhängigkeiten, exzessives Sammeln etc.).

Klient: *„Tja, jetzt sind wir in meinem Arbeitszimmer – wie Sie sehen, ist auch bei mir zu Hause eine Menge los.“*

Coach: *„Wenn Sie einmal das Zimmer auf sich wirken lassen ...“*

Klient: *„Nun, da stapelt sich allerhand ... hier sind die Akten mit den alten Versicherungssachen ... das da sind längst erledigte Aufträge, die könnten auch mal weg ... und in der Ecke, das Holz, ist ein Regal, was ich schon seit Monaten aufbauen will, um mal mehr Ordnung zu kriegen ... Fotos von der Geschäftsgründung, die wollte ich immer schon mal einkleben ... ach, und die Werbeposter ... insgesamt eine Menge, was liegen geblieben ist ... es ist wohl so, dass ich außerhalb der Firma nicht so richtig zu den anderen Dingen komme. Gut geht's mir damit nicht.“*

Coach: *„Was würden Sie gern ändern?“*

Klient: *„Na ja, aufgeräumt hätte ich es gern. Und dass nichts Unerledigtes mehr herumliegt.“*

Coach: *„Was würde es für Sie bedeuten, wenn nichts mehr herumläge und der Schreibtisch leer wäre?“*

Klient: *„Dann hätte ich nicht nur diese Sachen alle geregelt, sondern vermutlich auch das neue Projekt in der Firma im Griff. Das wäre schon eine gute Vorstellung. Und eine ordentliche Erleichterung, denn die Dinge liegen mir schon auf dem Magen. Aber ich weiß nicht ... irgendwie ist das schwierig für mich.“*

Coach: *„Angenommen, mit einem Schlag wäre die Situation hier in Ihrem Arbeitszimmer so, wie Sie sich das idealerweise vorstellen, was hätte das für Auswirkungen auf Ihr Geschäftsleben?“*

Klient: *„Ja, das wäre nicht schlecht. Dann würden mich die unerledigten alten Sachen nicht mehr belasten und ich hätte mehr Raum – quasi Tabula rasa. Das wäre eine Chance, mich zukünftig immer gleich um*

das Aussortieren und die Ablage zu kümmern und es nicht mehr so weit kommen zu lassen. Eigentlich ist das gut zu schaffen. Und mehr Freiraum für das interessante neue Projekt in meinem Büro hätte ich auch.“

Coach: *„Was hält Sie denn davon ab, diese Situation herbeizuführen?“*

Klient: *„Mmh ..., eigentlich nicht viel. Nur ... ich habe meistens Schwierigkeiten damit, mich erstmal hinzusetzen und mich mit den alten Sachen zu beschäftigen. Und je mehr es werden, desto schlimmer ...“*

Coach: *„Wenn Sie sich das aufgeräumte Arbeitszimmer und den leeren Schreibtisch noch einmal vorstellen, wie geht es Ihnen damit?“*

Klient: *„Gut, ich fühle mich damit leichter und kann besser atmen. Aber ..“*

Coach: *„Welche Lösungsmöglichkeiten bieten sich für Sie an, um diese neue Ausgangsbasis für sich zu schaffen?“*

Klient: *„Es fällt mir nicht ganz leicht ... aber vielleicht wäre es am besten, wenn ich mich gleich am Wochenende daransetze ... Wenn ich mir vorstelle, welche Entlastung das bringen könnte ... Ja, ich werde mich überwinden und werde es tun. Der Gedanke ist gut, auch wenn es mir schwer fällt. Und ich bin sicher, dass ich dann auch mit meiner Coaching-Thematik weiterkommen werde.“*

Coach: *„Wie wollen Sie konkret an die Aufgabe herangehen?“*

Klient: *„Ich glaube, dass ich am besten klarkomme, wenn ich erstmal einen Überblick über den Umfang der Arbeit habe. Morgen könnte ich den Abend nutzen, um einen Plan zu machen, was ich wann erledigen kann und was ich vielleicht auch einfach wegwerfe. Solche Strukturierungen mache ich ganz gern, so etwas liegt mir eigentlich.“*

Coach: *„Welchen Zeitrahmen setzen Sie dafür an?“*

Klient: *„Ich werde zwei bis drei Stunden einplanen. Ich denke, dass ich dann Bescheid weiß und den Faden in der Hand halte.“*

Coach: *„Wie machen Sie diese Vorgehensweise künftig für sich nutzbar?“*

Klient: *„Na ja, ich werde jetzt mal grundsätzlich Ordnung schaffen und aussortieren, und dann versuchen, demnächst alles immer gleich anzugehen – und bei der Zeiteinteilung mein Planungsgeschick besser auszunutzen.“*

Coach: „Gut. Welchen Raum schauen wir uns jetzt an?“

Hintergrund:

Durch die direkte Konfrontation mit der nicht (mehr) zu leugnenden Realität besitzt die Spurensicherung ein zwingendes Element. Es werden einzelne Verdrängungsmuster aufgedeckt und der Klient ist explizit aufgefordert, mit seinen inneren Instanzen in den Dialog zu gehen. Er steht vor der Entscheidung, ob er weiter verdrängen soll oder sich neu orientiert – die Situation erlaubt es nicht, sich nicht zu entscheiden. Gleichzeitig dokumentiert der Klient durch das Coaching eine hohe Motivation zu Veränderungen. Hierin liegt nun seine große Chance. Er kann den für ihn ungünstigen Anteil am bisherigen „Gewinn“ der Verdrängungsstrategie (z.B. oberflächliches Wohlempfinden durch die Vermeidung von Angst) überwinden und ihn durch die mutige Bearbeitung der anstehenden Themen ersetzen. Dadurch initiiert er Veränderungsschritte und hat die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Der Coach kann ihn dabei unterstützen, indem er ihm hilft, seine Stärken zu erkennen und vermehrt zu nutzen.

Die Spurensicherung sollte nicht zu Beginn des Coaching-Prozesses eingesetzt werden – es ist eine gefestigte Vertrauensbasis erforderlich. Coach und Klient müssen eine gute Beziehung zueinander haben und sich akzeptieren. Der Coach achtet verstärkt darauf, dass er nach den Grundsätzen einer professionellen Beratungsbeziehung vorgeht – vor allem ist es wichtig, das Vertrauen des Klienten zu rechtfertigen, eine unabhängige Position zu wahren und die Feedback-Regeln einzuhalten.

Der Coach sollte reflektiert sein und seine eigene Rolle bei Projektionen und Übertragungen gut kennen. Empfehlenswert sind: Sensibilität, eine gute Beobachtungsgabe, tiefenpsychologisches Verständnis und ein gutes Gespür für energetische Prozesse.

Das Tool entfaltet seine Wirksamkeit am besten in der Hand eines Coaches, der auf der einen Seite empathische und nicht wertende Begleitung durch die Analyse bietet und damit Vertrauen schafft, auf der anderen Seite seinen Klienten – entgegen möglicher Widerstände – ziel-sicher und beharrlich dicht durch die Intervention führen und zum Wahrnehmen seiner (verdeckenden) Verhaltensmuster anhalten kann.

*Voraussetzungen/
Kenntnisse*

**Kommentar/
Erfahrungen**

Gelegentlich stellt sich die Frage, ob denn eine Intervention mit der Spurensicherung nicht möglicherweise zu weit ginge, sie nicht einen zu großen Eingriff in die Privatsphäre des Klienten darstellen, zu persönlich sein könnte. Beide Beteiligte – Coach und Klient – spüren naturgemäß, ob sie sich mit einem Tool wie der Spurensicherung wohlfühlen. Dementsprechend sollten sie auch handeln – und sie anwenden oder auch nicht. Das Tool bringt es mit sich, dass größere Nähe entsteht als in einer herkömmlichen Beratungssituation im Büro – der Coach blickt hinter die Kulissen. Der Klient kann daher befürchten, „bloßgestellt“ zu werden – dann sollte der Coach verdeutlichen, dass mit der Spurensicherung die Chance besteht, durch den Perspektivenwechsel dem Ziel ein Stück näher kommen zu können. Die Betrachtung des persönlichen Umfeldes offenbart dem Coach Einblicke in die sensibelsten Bereiche des Klienten – er ist in besonderem Maße zu verantwortungsvollem Umgang mit diesem Wissen gefordert. Der Coach sollte sich im Klaren darüber sein, dass an verschiedenen Stellen die Grenze zwischen Coaching und einer eventuell gebotenen psychotherapeutischen Maßnahme sichtbar werden kann.

Quellen

- ▶ Egli, R. (2000). Das LOL2A-Prinzip. (23. Aufl.). Oetwil: Editions d'Olt.
- ▶ Jung, C. G. (2001). Die Psychologie der Übertragung. München: dtv.
- ▶ Kingston, K. (2003). Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. (5. Aufl.). Reinbek: Rowohlt.
- ▶ Küstenmacher, W. T & Seiwert, L. J. (2002). simplify your life. Frankfurt/Main: Campus.
- ▶ Mahlmann, R. (2007). Schattentage. In C. Rauen (Hrsg.), Coaching-Tools (5. Aufl.). Bonn: managerSeminare.
- ▶ Müller, G. & Hoffman, K. (2002). Systemisches Coaching. Heidelberg: Carl Auer.
- ▶ Sprenger, R. K. (2001). Die Entscheidung liegt bei Dir! (10. Aufl.). Frankfurt/Main: Campus.
- ▶ Wrede, Britt A. (2000). So finden Sie den richtigen Coach. Frankfurt/Main: Campus.

Technische Hinweise

Die Dauer einer Sitzung mit der Spurensicherung ist sehr unterschiedlich. Der Zeitaufwand hängt vom Umfang der Räumlichkeiten ab, aber auch von der Bereitschaft des Klienten zur aktiven Mitarbeit. Letztlich können sehr schnell Fortschritte gemacht werden, wenn eine hohe Motivation vorhanden ist. In der Regel liefern die Beobachtungen, die in zwei bis vier Stunden gemacht werden, gute Ansatzpunkte.