

Erfolgsfaktoren-Coaching und die Möglichkeiten der Transaktionsanalyse

DGTA Kongress Hamburg Mai 2016



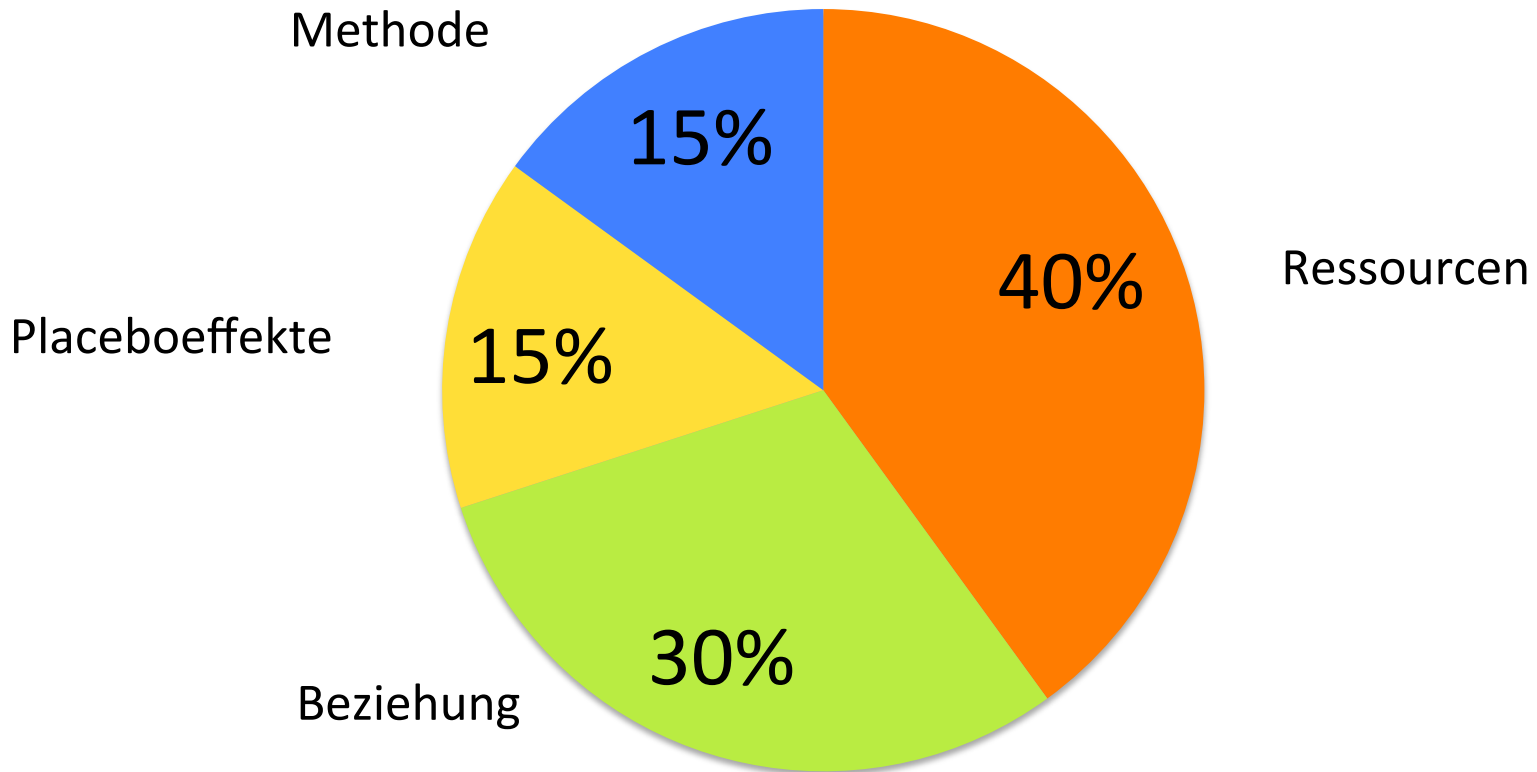
Dr. Daniela Riess-Beger

Beratung Training Coaching

Agenda

- Übung
- Welche Forschungsergebnisse gibt es zu Wirkfaktoren?
- Was heißt das für die Coachingpraxis?
- Was kann Transaktionsanalyse hier beitragen?
- Abschlussreflexion und Diskussion

Was wirkt in der Psychotherapie?



Metastudie von Klaus Grawe

Schulenübergreifende Studien zur Wirkung von Psychotherapie auf der Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse.

Psychotherapie im Wandel (1994):

Metaanalyse von 897 Wirksamkeitsstudien

4 Grundbedürfnisse nach Grawe

- 1 Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
- 2 Bedürfnis nach Bindung
- 3 Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- 4 Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung

Was wirkt nach Grawe?

„Die Wirkung von Psychotherapie hängt entscheidend davon ab, was der Patient in der Psychotherapie für Erfahrungen bezüglich seiner Grundbedürfnisse macht.“

Klaus Grawe: Neuropsychotherapie 2004

Wirkfaktoren nach Grawe

- Komplementäre Beziehungsgestaltung
- Ressourcenaktivierung
- Problemaktualisierung
- Motivationale Klärung
- Problembewältigung

Klient lernt implizit durch

- positive Wahrnehmungen für das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung
- positive Bindungserfahrungen
- das Erleben von angenehmen Zuständen und positiven Emotionen
- selbstwerterhöhende Wahrnehmungen
- Veränderungsschritte am Ende jeder Stunde:
Besseres Verstehen & Klärung oder konkrete Bewältigungserfahrung

Was heißt das für die Coachingpraxis?

Welches Verhalten des Coaches ist wirksam und erfolgsversprechend?

3 wesentliche Erfolgsfaktoren im Coaching

Prozessführung geben

Kooperativ begleiten

Ressourcenaktivierung

Einprägsame
Erlebnisse

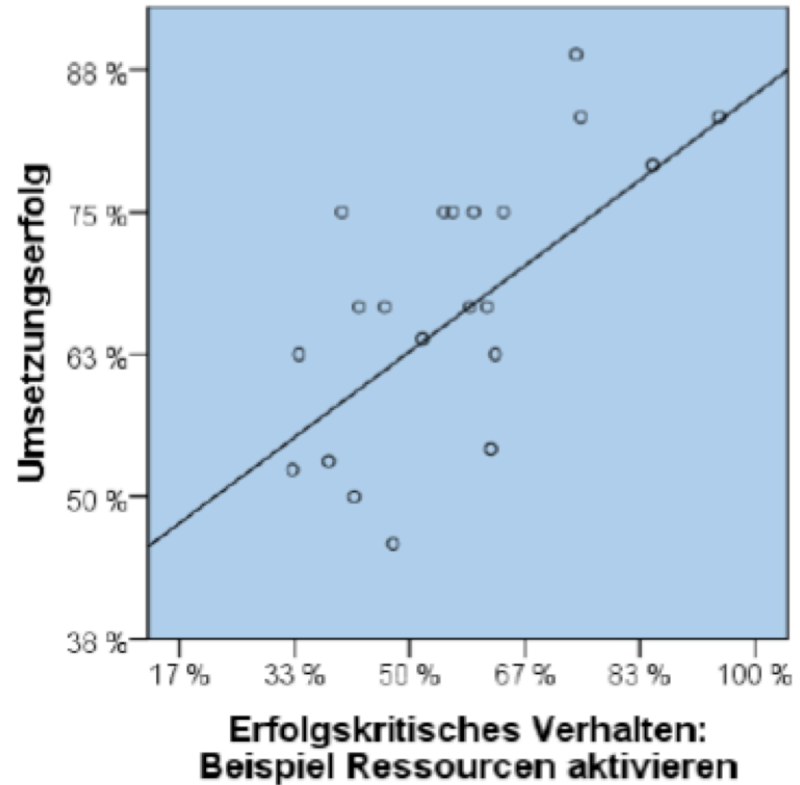
Behrendt: Freiburger Erfolgsfaktoren-Coaching OSC 4 /2012

Wirkungsforschung im Coaching

Peter Behrendt
Universität Freiburg
Pilotstudie 2003

Methode: Videoanalysen
von Coachingsitzungen
plus Fragebogen

Kriterium: Wie schätzt
der Coachee seinen
Umsetzungserfolg nach
einem Monat selbst ein



Quelle: Behrendt (2003)

:

Wirkfaktor: Prozessführung geben

Orientierung & zielorientierte Struktur

Faktoren mit besonders starker Auswirkung:

- Coachingprozess strukturieren: klarer Fokus
- Dem Coachee vermitteln, dass ihm geholfen wird
- Persönliche Sicherheit und Kompetenz zeigen

Wirkfaktor: Kooperativ begleiten

Beziehung & aktive Verantwortung des Coachee

Faktoren mit besonders starker Auswirkung:

- Vertrauensvolle Grundhaltung des Coaches, dass Coachee das Problem lösen wird
- Coachee darin unterstützen, wie er sein möchte (= motivationale Ziele im Fokus haben!)

Wirkfaktor: Ressourcen aktivieren

Selbstwahrnehmung & Optimismus

Faktoren mit besonders starker Auswirkung:

- Wertschätzung geben
- Empathie zeigen
- Positive Fähigkeiten erlebbar machen
- Selbstwirksamkeit erlebbar machen

Fallbeispiel

Was ist passiert?

Problembearbeitung ↔ Ressourcenaktivierung

Warum Ressourcenorientierung besonders wichtig ist

Ressourcenorientierung versetzt unser Gehirn in „Entwicklungsstimmung“:
Aktivierung des Annäherungsmodus

Neurobiologische Basis: im Annäherungsmodus ist unser Gehirn bereit für Lernen:
Positives Priming öffnet Gehirn für Veränderung



Wie wir als Berater und Coaches für positives Priming sorgen

- Erstellen einer Ressourcenanalyse für den Klienten
- **Vor der Sitzung** mache ich mir als Coach die Ressourcen des Coachee bewusst
- Beginn des Coachinggesprächs mit Fokus auf Ressourcen
- Vor problembearbeitenden Interventionen Aktivierung von Ressourcen und Annäherungsziel

Prozessführung mit TA

TA Konzept Vertrag (OK/OK Haltung- Autonomie)

- motivierende Ziele und Zielfindung
- „Behandlungsvertrag“: Annäherungsziel
- Stundenvertrag: klarer Fokus für jede Stunde
- Vertragsfragen zum Vorgehen
- Evaluation am Ende der Stunde und Transfer
- Evaluationen von Zwischenschritten
- Abschlußevaluation

Beziehungsgestaltung mit TA

- Transaktionen: Konzept erlaubt, die Kommunikation sehr genau wahrzunehmen und zu gestalten
- Funktionsmodell, Psychologische Spiele und Dramadreiseck unterstützen bei der Klärung: Beziehungsmuster erkennen und verändern
- Konzept von Richard Erskine: Sich Einschwingen und Beziehungsbedürfnisse wahrnehmen und beantworten

Ressourcenorientierung mit TA: ER

- Positive Veränderungen sorgfältig explorieren und durch Nachfragen vertiefen
- Durch Nachfragen ER stimulieren für alternative Perspektiven und Optionen
- Durch Klärung von Mustern ER stimulieren: erhöht Selbstwirksamkeit
- Bezugsrahmen erweitern (z.B. Umdeutungen)
- Enttrübungsarbeit
- Erlaubnisarbeit
- Strokes

Ressourcenorientierung mit TA: K

- Ressourcen explorieren: Wünsche, Träume, Gefühle
- Wahrnehmung und Empathie für Gefühle und Muster – auch Probleme dürfen da sein
- Skriptentscheidungen würdigen in ihrer positiven Absicht, die zu Fähigkeiten geführt hat, die da sind und die erweitert werden können
- Strokes
- Erlaubnisarbeit

Ressourcenorientierung mit TA: EL

- Ressourcen explorieren: Was gab es an Ressourcen bei den Eltern, in der Herkunftsfamilie? Wo gab es unterstützende Personen? Gibt es positive Vorbilder?
- Wahrnehmungen vertiefen durch genaues Nachfragen
- Muster in ihrer positiven Seite würdigen und umdeuten (z.B. Antreiber) – ohne das Problem zu verkleinern
- Selbstbeelterung
- Alternative Eltern-Ich Modelle: Vorbild sein (PPP)

Haltung als TransaktionsanalytikerIn

Person des Coaches ist zentral für Wirkung: PPP

Unsere Ausbildungskultur: die Entwicklung eines persönlichen und professionellen Haltung

Methodisches Wissen und Anwendung – plus Meta-reflexion und Integration zu einem persönlichen Stil

Ethik

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Daniela Riess-Beger

Beratung Training Coaching

Wittelsbacherstr. 6b

82319 Starnberg

08151 444 1870

08151 444 1871

riess-beger@starnberg-coaching.de