



SCHUPPENER
Global Transitions

Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul III – Coachingmethoden und Interventionstechniken

Lektion 8: [M3L8] Dilts Methode

Veränderung findet auf verschiedenen Ebenen unseres Lebens statt. Mit der Pyramide der logischen Ebenen, starten wir eine Art „Probelauf“. Wir entdecken wie sich diese Veränderung auf uns auswirken könnte.

Robert Dilts entwickelte diese Pyramide der logischen Ebenen eines Menschen, um damit Schritt für Schritt auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen.

Veränderungsprozesse finden auf mehreren Ebenen statt. Der Prozess beginnt meist mit einer kognitiven Entscheidung oder Zielsetzung. Bleibt der Coachee alleine auf der kognitiven Ebene, wird die Veränderung nicht nachhaltig sein. Dilts hat eine Methode entwickelt wie der/die Coachee in sich hineinspüren kann, wie sich die Welt, die eigene Umgebung wohl anfühlt, wenn ich mein Ziel erreicht habe.

Der Coach begleitet den Coachee Schritt für Schritt auf die verschiedenen logischen Ebenen. Dabei entdeckt der Coachee, wie in einer Art Zeitreise, wie sich sein Blick auf sein Umfeld und schlussendlich er selbst verändert durch diesen Entschluss, den er gefasst hat.

Die Methode kann auch angewendet werden für ein Erkunden, wie es sich wohl anfühlt, wenn ich eine bestimmte Eigenschaft mehr einsetze in meinem Alltag. Beispiel: Eine junge Frau möchte sich gerne mehr im politischen Umfeld engagieren. Sie beschließt, dass sie eine starke Stimme gegen Korruption und Ungerechtigkeit sein möchte. Anhand diese Methode kann sie entdecken, wie ihr Ziel zu ihr passt, was es verändert und wie es sich anfühlt für sie.

In dieser Methode arbeiten wir mit Imagination. Das was wir uns vorstellen hat einen großen Einfluss auf unser Handeln. Das geschieht im negativen, wie in der von Paul Watzlawick sehr treffend beschriebenen Geschichte mit dem Hammer, den unser Nachbar uns nicht ausleihen wollte. In dieser Übung nutzen wir es im positiven Sinn. Wir nutzen hier auch zugleich Bilder. Als Kinder beginnen wir, in Bildern zu denken. Das ist die erste Entwicklung in unserem Gehirn. Diese Fähigkeit, in Bildern zu denken, bleibt uns ein Leben lang erhalten und prägt uns stärker als gesprochene Worte. Das Sprichwort „Ein Bild spricht tausend Worte“ unterstreicht das. Wir können diese besondere Fähigkeit der inneren Bilder im Coaching nutzen. Es ist eine nach innen gerichtete Form des Visualisierens. Also einer unserer fünf Sinne. Selbstverständlich ist dies auch möglich mit Geräuschen, Gerüchen und Geschmack, sowie Empfindungen die wir auf Grund Hautberührung abgespeichert haben.

Hier nutzen wir hauptsächlich das Visualisieren. Der Coachee wird ermutigt sich die verschiedenen Ebenen vorzustellen und kann in seinen Gedanken entdecken, wie er/sie sich wohl verändert in diesen Bereichen. Diese Bilder werden dann im gemeinsamen Gespräch nach der Übung miteinander besprochen. Daraus werden konkrete Schritte erarbeitet.

Um in die jeweilige Ebene hineinzufinden, ist es wichtig, dass der Coach im *Präsens* spricht. Das heißt wir sprechen auf jeder Ebene so, als sind wir bereits dort. (Bsp. Wie sieht dein Zimmer aus? Was kannst du besonders gut? Wer bist du mit dieser besonderen Eigenschaft? Was schätz deine Kollegin besonders an dir?) So kann das Gehirn die Veränderung wahrnehmen. Sonst entsteht automatisch eine Meta-Ebene und das ist hier nicht zielführend. (In anderen Bereichen ist das sehr hilfreich)

Die logischen Ebenen nach Robert Dilts

Hier findest du ein paar Fragen, die du als Leitlinie nutzen kannst. Diese Fragen habe ich auf einzelne Seiten kopiert, um sie dann mit dem Coachee Schritt für Schritt abzulaufen, als Beispiel.

Du beginnst mit einem Satz, den dein Coachee für sich formuliert hat. Dabei nehmt ihr immer wieder diesen Satz als Grundlage eure „Reise“ durch die logischen Ebenen.

Spiritualität und Sinnfindung	Worin liegt für Sie der verborgene Sinn Ihres Tuns oder Ihre Art zu sein? Wozu wird das führen?
Identität und Zugehörigkeit	Wer sind Sie, wenn Sie als.... so handeln?
Glauben und Werte	Warum tun Sie was Sie tun? Was genau ist Ihnen besonders wichtig dabei?
Fähigkeit und Wissen	Welche Ihrer vielen Fähigkeiten unterstützen Sie? Was müssen Sie wissen und können?
Verhalten	Was genau tun Sie dort? Was sind Ihre Handlungen und Aktionen? (konkretes Verhalten)
Umgebung und äußerer Kontext	Wo leben Sie? Wo arbeiten Sie? Was passiert? (äußeres Umfeld/Wahrnehmung)

2

Diese Übung kann zur Zielfindung eingesetzt werden. Sie eignet sich auch für die Entdeckung eigener Ressourcen. (z.B.: „*Wenn ich einmal ganz mutig wäre ...*“)

Auch für eine paradoxe Intervention im Umgang mit Problemen, lässt sich diese Methode gut einsetzen. („*Was muss ich tun, um das Problem zu verstärken?*“)