

VISUALISIERUNGEN IM SYSTEMISCHEN ONLINE-COACHING



SYSTEMISCHE COACHING AUSBILDUNG
BEI INKONSTELLATION

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung	2
Hauptteil	3
Definition und Bedeutung von Visualisierungen im Coaching.....	3
Formen der Visualisierung.....	3
Geschriebene Stichpunkte und Notizen.....	3
Skalen und Skalierungsfragen.....	4
Symbole und Emojis.....	5
Verwendung von Farbcodierung.....	6
Metaphern und Geschichten im Coaching.....	7
Empfehlungen an den Coach.....	8
Verwendung der richtigen Tools.....	8
Aufbau einer Online-Visual-Library.....	8
Ergebnisse zum Mitnehmen.....	9
Fazit	9
Quellenangaben	10

Einleitung

Warum habe ich mich für dieses Thema entschieden?

Als jemand, der selbst größtenteils remote arbeitet und die Chancen digitaler Technologien schätzt, sehe ich großes Potenzial in der Weiterentwicklung von Online-Coaching. Besonders in den letzten Jahren, beschleunigt durch die Corona-Pandemie, hat sich die Art und Weise, wie wir zusammenarbeiten und kommunizieren, stark verändert. Online-Coaching ermöglicht es Coaches, Menschen unabhängig von Zeit und Ort zu unterstützen. Ein Ansatz, der nicht nur Flexibilität schafft, sondern auch neue Möglichkeiten für Coaching-Prozesse eröffnet. Aus meiner persönlichen Erfahrung als Digital Native und durch meine Affinität zu digitalen Tools identifiziere ich mich stark mit diesem Thema. Diese Abschlussarbeit soll Coaches sowie Interessierten eine Orientierung bieten und aufzeigen, wie Online-Coaching nicht nur technisch, sondern auch methodisch erfolgreich gestaltet werden kann. Ziel ist es, einen praxisnahen Einblick zu geben und gleichzeitig die Vorteile der Visualisierung im digitalen Kontext herauszustellen.

Zum Thema:

Visualisierungen sind ein kraftvolles Werkzeug im systemischen Coaching. Die Fähigkeit, abstrakte Gedanken und emotionale Prozesse durch Bilder, Skizzen oder Symbole greifbar zu machen, eröffnet neue Möglichkeiten der Reflexion und Selbsterkenntnis für den Coachee. Dabei ist Visualisierung weit mehr als das Erstellen von Bildern. Sie umfasst ebenso das Festhalten von Schlüsselbegriffen, das Verwenden von Skalen und das bewusste Verorten von Emotionen und Gedanken. Der Mensch als visuelles Wesen¹ profitiert von der Klarheit, die Visualisierungen bieten, da sie Gedanken und Gefühle nach außen spiegeln und greifbar machen.

In dieser Arbeit werden die verschiedenen Ansätze und Methoden der Visualisierung im Online-Coachingprozess dargestellt und ihre Vorteile für den Coachee als auch Coach erläutert. Der Fokus liegt darauf, wie Visualisierungen im Coachinggespräch zur Unterstützung der eigenen Positionierung und zur Erarbeitung von Lösungsansätzen beitragen können. Um diese Arbeit so praxisnah und anwendbar wie möglich zu gestalten, werden verschiedene Bezüge zu diversen systemischen Coaching-Methoden hergestellt.

Ziel dieser Arbeit ist es, das Potenzial von Visualisierungen im systemischen Online-Coaching aufzuzeigen und praxisorientierte Anregungen zu geben, wie Visualisierungstechniken die Eigenverantwortung und Selbstreflexion der Coachees fördern können.

Zur besseren Lesbarkeit werden die Bezeichnungen *der Coach* und *der Coachee* verwendet. Diese Begriffe sind aus dem Englischen entlehnt und sollen geschlechtsneutral verstanden werden. Sie beziehen sich gleichermaßen auf Personen aller Geschlechter.

¹ <https://www.kyb.tuebingen.mpg.de/43647/visual-perception>, 26.11.2024

Hauptteil

Definition und Bedeutung von Visualisierungen im Coaching

Visualisierungen im Coaching sind methodische Hilfsmittel, die komplexe Gedanken und emotionale Prozesse greifbar machen. Sie werden genutzt, um Reflexion und Erkenntnisprozesse bei Coachees zu fördern. Im systemischen Coaching geht es darum, Coachees in die Lage zu versetzen, eigene Ressourcen zu entdecken und selbstbestimmte Lösungen zu entwickeln. Dies äußert sich schon vor der Ausführung des tatsächlichen Coachings in der Grundhaltung des Coaches.

Hierbei ist zu betonen, dass Visualisierungen im Coaching nicht standardisiert oder vorgegeben sind, sondern flexibel und individuell an die jeweilige Situation des Coachees angepasst werden. Entsprechend empfiehlt es sich, den Coachee dazu einzuladen, die Möglichkeiten der Visualisierung zu nutzen. Falls diese Einladung angenommen wird, passt sich die Methode der Persönlichkeit und dem Lerntyp des Coachees an, sodass eine Vielfalt an Möglichkeiten offensteht. Dazu gehören zum Beispiel das Erstellen von Skalen, das Verfassen kurzer Notizen oder die Visualisierung von inneren Bildern und Metaphern.

Visualisierung bezieht sich zudem nicht nur auf die Erstellung von Grafiken, sondern auch auf die Nutzung und Umsetzung unterschiedlicher Abbildung von Text, als auch Farben und Formen.

💡 An dieser Stelle möchte ich sehr gerne eine passende Literaturempfehlung teilen: Holger Nils Pohl zeigt in seinem Buch *Mehr Klarheit mit Visualisierung im Business* (Original: *Creating Clarity*) verschiedene Methoden der Visualisierung, die im Business-Kontext entwickelt wurden, aber ebenso in anderen Bereichen Anwendung finden können.

Formen der Visualisierung

Wie zuvor erwähnt gibt es verschiedene Formen von Visualisierungen, die im Coachingprozess eingesetzt werden können, jede mit eigenen Vorzügen für die Reflexion und Selbstwahrnehmung des Coachees:

Geschriebene Stichpunkte und Notizen

Das Aufschreiben von Gedanken und Reflexionen kann den inneren Dialog des Coachees ordnen und strukturieren. Im Coaching wird dies oft in Form von Stichpunkten oder kurzen Aussagen genutzt, um die Gedankenwelt des Coachees zu klären. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Schreiben von Gedanken und Emotionen eine therapeutische Wirkung haben kann und das Verständnis für die eigene Lage vertieft. Dieses Niederschreiben wird auch als *Expressives Schreiben* bezeichnet und ist zurückzuführen auf James W. Pennebaker, Regents Centennial Professor für Psychologie an der University of Texas in Austin.

Skalen und Skalierungsfragen

Die Skalierungsfrage ist im systemischen Coaching ein gängiges Werkzeug, das dabei hilft, den momentanen Standpunkt eines Coachees einzuschätzen und Fortschritte zu visualisieren. Durch die Visualisierung auf einer Skala von 1 bis 10 werden subjektive Empfindungen sichtbar und messbar gemacht, was dem Coachee ermöglicht, seine eigene Entwicklung und Veränderung über den Verlauf des Coachings nachzuvollziehen. Hierbei ist es wichtig, dass die Bedeutung der Skalenwerte in einer übereinstimmenden Definition zwischen Coachee und Coach liegen. Dies kann beispielsweise dazu dienen, den Erfolg der Coaching-Session und somit den Erfolg des Coachees sichtbar zu machen.

Beispiel:

Coach: *Auf einer Skala von 1-10, wenn 1 bedeutet, dass die Situation überhaupt nicht schlimm ist und 10 bedeutet, dass diese Situation komplett aussichtslos ist, wo würdest du (Coachee) dich gerade einordnen?*



Coachee: *Auf 8, ich denke es gibt irgendeine Lösung, doch ich sehe aktuell leider nur noch Probleme.*



Coach: *Danke für deine Einordnung, wo würdest du dich nach unserer Session einordnen, wenn diese für dich ein Erfolg gewesen ist?*

Coachee: *Alles unterhalb der 5 wäre für mich ein großer Schritt, ich würde sagen 4.*



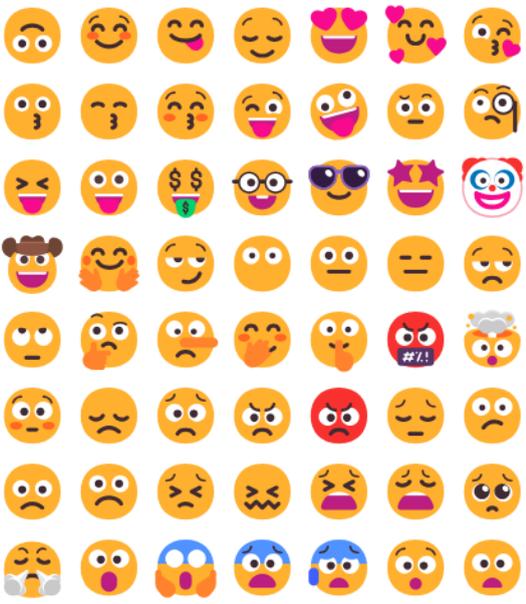
Es empfiehlt sich im Falle einer solchen Verwendung, am Ende der jeweiligen Coaching-Session einen erneuten Blick auf die anfängliche Skala zu werfen, um einen direkten Vergleich zu haben.

Symbole und Emojis

Symbole und visuelle Zeichen sind kraftvolle Hilfsmittel, um Gefühle und Gedanken auf eine intuitive und sofort verständliche Weise auszudrücken. Symbole können schnell verarbeitet werden und bieten eine zusätzliche nonverbale Dimension, die oft eine klare Bedeutung trägt. In der Psychotherapie wird die Symbolarbeit als effektive Methode gesehen, um mit dem Unbewussten zu arbeiten, da sie komplexe Emotionen in eine verständliche Form bringt.² In der Therapie werden häufig Symbole wie Figuren, Postkarten, Holzklötze oder Steine eingesetzt, um abstrakte Gedanken und Gefühle in einer greifbaren Form darzustellen.³ Diese Hilfsmittel schaffen auch im Präsenz-Coaching einen Raum, in dem die innere Wirklichkeit der Coachees sichtbar gemacht und reflektiert werden kann. Im Online-Coaching hingegen sind physische Materialien nicht immer verfügbar, weshalb virtuelle Alternativen eine zentrale Rolle spielen. Online-Tools wie Whiteboards und damit verbundene Nutzung von Emojis und Symbolen ermöglichen es, eine ähnliche Wirkung zu erzielen. Sie bieten die Möglichkeit, Gedanken und Emotionen auf visuelle und intuitive Weise darzustellen, wodurch auch im digitalen Raum eine tiefe Auseinandersetzung mit inneren Prozessen ermöglicht wird.

Beispiel:

Coach:

<p>Option A: <i>Gibt es einen Emoji, der dein Gefühl ausdrückt?</i></p> 	<p>Option B: <i>Gibt es ein Symbol, welches deinen Antrieb ausdrückt und was du hinzufügen möchtest?</i></p> 
---	---

² Wilfried Schneider, Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher, Innsbruck, StudienVerlag, 2019

³

<https://www.cip-akademie.de/kurs/V%C3%9C+23.070/6D922767-EC82-8641-884E-1AC9B30CC94C>, 26.11.2024

Verwendung von Farbcodierung

Farben ermöglichen es, im Coaching-Prozess Klarheit zu schaffen und emotionale sowie kognitive Prozesse zu strukturieren. Gerade in der systemischen Praxis, in der es häufig darum geht, komplexe Zusammenhänge zu visualisieren und Perspektiven zu wechseln, können Farben eine wesentliche Rolle spielen. Eine bewusste Farbcodierung (Color Code) unterstützt dabei, verschiedene Aspekte eines Problems oder einer Situation klar voneinander zu trennen und visuell hervorzuheben.

Ein Beispiel dafür ist die Arbeit mit der sogenannten Verschlimmerungsfrage im systemischen Coaching. Diese Technik lädt dazu ein, sich vorzustellen, wie ein Problem noch schlimmer werden könnte. Hier kann Rot als Signalfarbe verwendet werden, um die negativen Aspekte oder die Schlimmsten der Situation sichtbar zu machen. Grüne Sticky Notes hingegen können genutzt werden, um positive Lösungsansätze oder Möglichkeiten der Verbesserung zu markieren. Durch diese klare Trennung wird die Reflexion erleichtert, da der Coachee die negativen und positiven Aspekte auf einen Blick unterscheiden kann.

Im Online-Coaching lässt sich diese Methode problemlos auf digitalen Whiteboards umsetzen. Tools wie Miro, MURAL oder andere ermöglichen es, visuelle Elemente farblich zu kennzeichnen und die Farbcodierung flexibel an die Coaching-Situation anzupassen. So können Coachees auch im virtuellen Raum unmittelbar erkennen, welche Bereiche problematisch sind (Rot) und wo potenzielle Lösungen (Grün) liegen.

Farben haben nicht nur eine visuelle Funktion, sondern wirken auch auf der emotionalen Ebene. Rot ist traditionell mit Warnungen, Stoppsignalen oder Alarm verbunden, was es zu einer idealen Wahl für die Darstellung von Risiken oder Problemen macht. Grün hingegen wird oft mit Hoffnung, Fortschritt und positiven Entwicklungen assoziiert. Diese symbolische Bedeutung hilft den Coachees, sich intuitiv mit den dargestellten Aspekten zu verbinden und ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

Beispiel Verschlimmerungsfrage:



 **Tipp:** Nutze einen Emoji, beispielsweise in Form eines Sterns um den Sticky Note mit einer möglichen Umsetzung innerhalb von 24 Stunden hervorzuheben.

Metaphern und Geschichten im Coaching

Metaphern dienen als kreative Form der Visualisierung, die es Coachees ermöglicht, persönliche Themen und Herausforderungen auf eine bildhafte und oft intuitive Weise darzustellen. Diese Methode nutzt die menschliche Fähigkeit, abstrakte oder komplexe Inhalte in anschauliche Bilder zu übersetzen, wodurch sie leichter zugänglich und verständlich werden. Visualisierungen, insbesondere durch Metaphern, schaffen eine Brücke zwischen kognitivem Verstehen und emotionalem Erleben und können damit eine tiefere Verarbeitung anregen.

Die Praxis zeigt, dass Metaphern das Verständnis von komplexen Sachverhalten erheblich erleichtern. Wenn ein Coachee beispielsweise eine schwierige Beziehung als *Seiltanz ohne Netz* beschreibt oder eine berufliche Herausforderung als *Labyrinth*, in dem er oder sie den Ausgang sucht, werden abstrakte Probleme greifbar. Diese bildhaften Darstellungen ermöglichen es, schwierige oder überwältigende Inhalte zu strukturieren und in einer Form zu betrachten, die das emotionale Erleben entlastet und gleichzeitig einen klareren Zugang zur Problemlösung bietet.

Ein zentraler Vorteil dieser Technik liegt in der Option zur Schaffung von Distanz. Indem der Coachee sein Thema oder Problem als Metapher visualisiert, besteht die Möglichkeit einer Trennung zwischen der Person und dem Problem. Diese Distanz ist besonders wertvoll, wenn es um emotional belastende oder konfliktreiche Inhalte geht, da sie einen sicheren Raum für die Bearbeitung und Reflexion eröffnet. Der Coachee kann die Situation wie ein Beobachter betrachten und analysieren, ohne sich von den Emotionen überwältigen zu lassen. Zeitgleich gibt die Nutzung von Metaphern auch die Möglichkeit, das genaue Gegenteil anzustoßen und noch tiefer in die Verbindung zwischen Coachee und seinem Thema einzutauchen. Zudem fördert die Arbeit mit Metaphern die Entwicklung neuer Perspektiven. Durch die Visualisierung in Form einer Metapher können Coachees nicht nur ihre aktuelle Situation besser verstehen, sondern auch alternative Ansätze und Lösungsmöglichkeiten erkennen. Zum Beispiel könnte das *Labyrinth* plötzlich zu einem *Abenteurpfad* werden, bei dem Wegweiser oder Hilfsmittel entdeckt werden. Diese Neubewertung hilft nicht nur, die eigene Haltung zu schwierigen Themen zu verändern, sondern stärkt auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Gerade bei der Nutzung von Metaphern im Online-Coaching entsteht oft ein intensiver Austausch, der den Coachee tief in seine Gedankenwelt eintauchen lässt. Die Visualisierung sehe ich dabei als eine ergänzende, aber optionale Methode, um den Coachee gezielter zu begleiten und Lösungsansätze greifbarer zu machen.

Empfehlungen an den Coach

Verwendung der richtigen Tools

Im systemischen Online-Coaching spielt die Wahl der richtigen Tools eine wichtige Rolle. Es gibt zahlreiche Online-Whiteboards wie zuvor erwähnt Miro⁴ oder MURAL⁵, die vielfältige Möglichkeiten für die visuelle Zusammenarbeit bieten. Viele Videokonferenz-Tools wie Zoom⁶ integrieren ebenfalls Funktionen wie Whiteboards, die direkt in den Coaching-Prozess eingebunden werden können. Für Coaches ist es sinnvoll, ein Tool auszuwählen, mit dem sie langfristig arbeiten möchten. Dies sorgt nicht nur für eine klare Struktur und Konsistenz in der Arbeit, sondern verhindert auch Verwirrung durch zu viele unterschiedliche Anwendungen. Bei der Auswahl sollte der Coach darauf achten, dass das Tool einfach und intuitiv zu bedienen ist. Schließlich liegt der Fokus nicht auf der Technik, sondern auf dem Coaching-Prozess und den Zielen des Coachees. Ein Tool sollte daher unterstützen und nicht ablenken. Ein klarer und durchdachter Umgang mit einer bevorzugten Plattform trägt dazu bei, dass der Coach sich voll auf die inhaltliche Arbeit konzentrieren kann.

Aufbau einer Online-Visual-Library

Für Coaches, die sich für ein festes Tool wie Miro oder MURAL entscheiden, bietet es sich an, eine, wie ich sie nenne, *Online-Visual-Library* aufzubauen. Diese virtuelle Sammlung dient als moderner Ersatz für den klassischen Moderationskoffer. Statt physische Flipcharts oder Materialien vorzubereiten, kann der Coach dort digitale Templates und Visualisierungen hinterlegen, die für verschiedene systemische Methoden genutzt werden können.

In einer solchen Library lassen sich zum Beispiel Vorlagen für Coaching-Methoden speichern, wie Skalenfragen, Timeline-Arbeiten, Ziel- und Problemanalysen oder systemische Aufstellungen. Der Vorteil einer zentralen Sammlung liegt darin, dass der Coach bei jeder Sitzung schnell auf bewährte Inhalte zugreifen und diese individuell anpassen kann. Außerdem schafft es Effizienz und Konsistenz im Coaching-Prozess, da häufig genutzte Methoden stets griffbereit und leicht modifizierbar sind. Ein gut gepflegtes digitales Archiv spart Zeit bei der Vorbereitung, ermöglicht Flexibilität im Coaching und fördert die Professionalität, da der Coach visuell ansprechende und methodisch durchdachte Materialien jederzeit zur Verfügung hat. So wird die Visual Library zu einem wertvollen Bestandteil der eigenen Arbeitsweise.

⁴ <https://miro.com/>, 26.11.2024

⁵ <https://www.mural.co/>, 26.11.2024

⁶ <https://www.zoom.com/de/products/online-whiteboard/> 26.11.2024

Ergebnisse zum Mitnehmen

Ein großer Vorteil digitaler Tools ist die Möglichkeit, Ergebnisse schnell und einfach zu speichern. Visualisierungen, Erkenntnisse und Methoden, die während der Coaching-Session erarbeitet wurden, können direkt als PDF oder Bilddatei exportiert und dem Coachee zur Verfügung gestellt werden. Dies bietet nicht nur eine Gedankenstütze für die Zeit zwischen den Sitzungen, sondern ermöglicht es dem Coachee auch, die Ergebnisse eigenständig weiterzuverarbeiten oder bei Bedarf erneut darauf zurückzugreifen. Die Weitergabe der Dokumentation kann flexibel erfolgen. Sei es per E-Mail, über einen sicheren Cloud-Dienst oder ganz unkompliziert über Messenger-Dienste wie WhatsApp. Das erleichtert die Kommunikation und sorgt dafür, dass die Inhalte unmittelbar zugänglich bleiben. Besonders im Online-Coaching, wo physische Materialien fehlen, ist diese Form der Dokumentation eine wertvolle Ergänzung, die Transparenz schafft und den Transfer der Erkenntnisse in den Alltag des Coachees unterstützt.

Fazit

Die Arbeit hat gezeigt, dass Visualisierung ein wesentliches Element im systemischen Coaching ist. Insbesondere im Online-Coaching, das durch die fortschreitende Digitalisierung und die Erfahrungen der letzten Jahre zunehmend an Bedeutung gewinnt. Visualisierungsmethoden können Coachees dabei unterstützen, komplexe Themen greifbarer zu machen, Perspektiven zu wechseln und emotionale Inhalte zu reflektieren. Online-Tools mit dem Fokus auf Whiteboards bieten Coaches dabei die Möglichkeit, analoge Methoden ins Digitale zu übertragen und ihre Arbeit orts- und zeitunabhängig zu gestalten. Der bewusste Einsatz solcher Tools, ergänzt durch den Aufbau einer individuellen Visual-Library, schafft nicht nur Struktur und Effizienz im Coaching-Prozess, sondern ermöglicht auch eine intuitive und ansprechende Begleitung der Coachees. Zudem wurde deutlich, dass die Dokumentation oder Übergabe der erarbeiteten Ergebnisse an den Coachee ein wichtiger Schritt ist, um Reflexion und Eigenverantwortung zwischen den Sitzungen zu fördern. Der Fokus sollte dabei stets auf der einfachen Anwendbarkeit der Tools liegen, um den Coaching-Prozess nicht zu komplizieren, sondern zu bereichern. Abschließend lässt sich festhalten, dass systemisches Online-Coaching nicht nur eine praktische Antwort auf die Anforderungen der heutigen Zeit ist, sondern auch zahlreiche neue Möglichkeiten bietet, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Mit der richtigen Vorbereitung, durchdachten Methoden und einem klaren Fokus auf die Bedürfnisse der Coachees können Coaches die Vorteile der digitalen Welt optimal nutzen, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Quellenangaben

1. <https://www.kyb.tuebingen.mpg.de/43647/visual-perception>, 26.11.2024
2. Wilfried Schneider, Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher, Innsbruck, StudienVerlag, 2019
3. <https://www.cip-akademie.de/kurs/V%C3%9C+23.070/6D922767-EC82-8641-884E-1AC9B30CC94C>, 26.11.2024
4. <https://miro.com/>, 26.11.2024
5. <https://www.mural.co/>, 26.11.2024
6. <https://www.zoom.com/de/products/online-whiteboard/>, 26.11.2024

Deckblatt erstellt mit canva.com,

Deckblatt-Foto: Kaboompics.com:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-smartphone-laptop-buro-4467735/>

Alle weiteren verwendeten Grafiken wurden selbst in Miro erstellt.