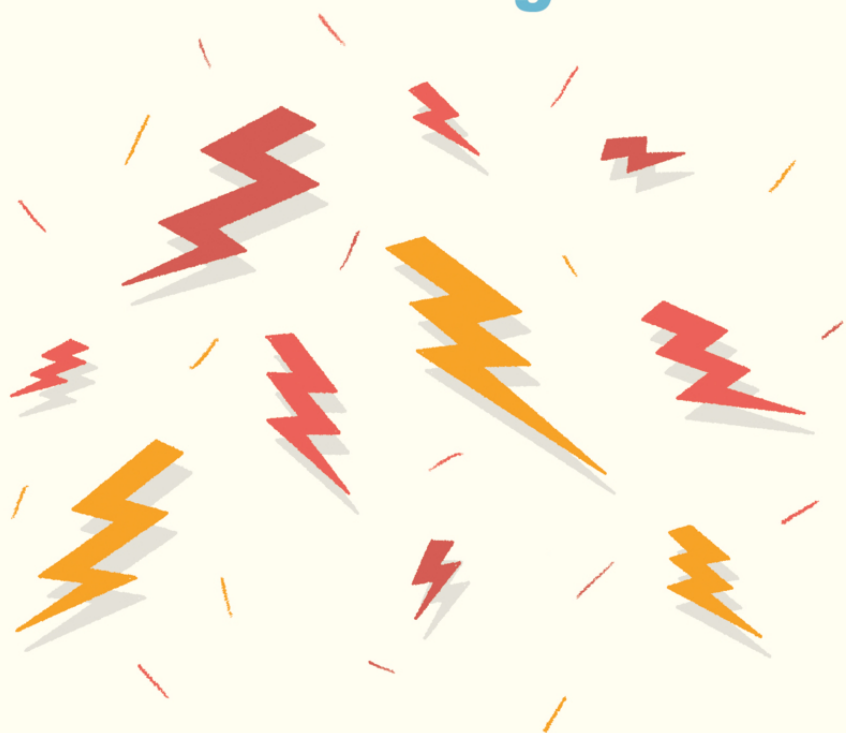


Sylvana Grabitzki-Hatch

**mini-handbuch**

# Impact-Techniken im Coaching



E-Book inside

**BELTZ**

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort 9**

**Wofür Impact-Techniken? 11**

**Die Wurzeln der Impact-Techniken liegen in der Therapie –  
zu gut, um nur da zu bleiben 17**

## **TEIL 1**

### **DIE – SEHR PRAKTISCHEN – THEORETISCHEN GRUNDLAGEN**

**Die Erfahrungspyramide 23**

Somatische Marker 24

**Das Bewusstseinsrad 26**

**Embodiment 30**

Alles Denken und Fühlen ist verkörpert 30

**Priming 32**

**Sprache 36**

Wie wirkt Sprache? 37

**Tipps für Ihre Coachingpraxis 40**

## **TEIL 2**

### **SIEBEN IMPACT-PRINZIPIEN**

**Was steckt dahinter? 42**

**Impact-Prinzip 1: Metaphern zum Anfassen 43**

Geeignete Metaphern finden 45

Multisensorische Interventionen nutzen 48

**Impact-Prinzip 2: Kraft der Einfachheit 51**

**Impact-Prinzip 3: Vorwissen nutzen 53**

- Impact-Prinzip 4: Das Unbewusste als Ressource nutzen 56**
- Impact-Prinzip 5: Neugier wecken 59**
- Impact-Prinzip 6: Emotionalisieren 62**
  - Emotional attraktive Ziele wecken 64
- Impact-Prinzip 7: Umsetzungshilfen einstreuen 66**
- Tipps für Ihre Coachingpraxis 68**

### **TEIL 3**

#### **IMPACT-TECHNIKEN: BESCHREIBUNG UND EINSATZ IM COACHING**

- Impact-Momente im Coachingprozess 70**
  - Der Coachingleitfaden für den Einsatz der Impact-Techniken 71
- Tipps für Ihre Coachingpraxis 78**
- Klassische Coachinganliegen: eine Impact-Sammlung 79**
  - Impact-Techniken im Online-Coaching 80
- Impact-Technik 1: WahrnehmungsfILTER 81**
- Impact-Technik 2: Das Aufziehauto 85**
- Impact-Technik 3: Den Wert erkennen 88**
- Impact-Technik 4: Der Rapport-Stift 91**
- Impact-Technik 5: Special Effects 94**
- Impact-Technik 6: Toaster 96**
- Impact-Technik 7: Balance-Kompass 99**
- Impact-Technik 8: Gespräche konstruktiv führen 103**
- Impact-Technik 9: Wunderkerzen 106**
- Impact-Technik 10: Den Dimmer verschieben 108**
- Impact-Technik 11: Rapper, Operndiva, Mickey Mouse 110**
- Impact-Technik 12: Die Würfel fallen 114**

<b>Impact-Technik 13: Entscheidungsfindung</b>	<b>117</b>
<b>Impact-Technik 14: Klarheit durch Ruheinseln</b>	<b>121</b>
<b>Impact-Technik 15: Bitte filtern!</b>	<b>124</b>
<b>Impact-Technik 16: Wasserspiele</b>	<b>127</b>
<b>Impact-Technik 17: Der ausgespuckte Kaugummi</b>	<b>131</b>
<b>Impact-Technik 18: Sprudelflasche</b>	<b>134</b>
<b>Impact-Technik 19: Spannung und Entspannung</b>	<b>137</b>
<b>Impact-Technik 20: Umsetzung ankern</b>	<b>140</b>
<b>Impact-Technik 21: Die Kunst, etwas schwerer zu machen</b>	<b>144</b>
<b>Übersicht Impact-Techniken</b>	<b>148</b>

## **TEIL 4**

### **HALTUNG DES COACHS UND ANDERE ERFOLGSFAKTOREN**

#### **Das Zusammenspiel von Können und Haltung 152**

Wertschätzung 153

Rapport aufbauen 154

Beziehungsorientierung und -gestaltung durch Pacing  
und Leading 155

#### **Humor – ernsthaft?! 158**

Humorvolle Angebote im Coaching 160

Selbstentdeckung vor Teaching 160

#### **Gute Frage! Don't tell what you can ask 162**

Fragetypen 163

#### **Tipps für Ihre Coachingpraxis 167**

## **TEIL 5**

### **WAS NUN?**

- Neue Impact-Techniken entwickeln 170**
- Was Sie vielleicht mitnehmen möchten 172**

## **TEIL 6**

### **ERGÄNZENDE ARBEITSUNTERLAGEN**

- Priming-Beispiele 176**
  - Beispiel 1: Körbe werfen 176
  - Beispiel 2: Wortsalat (besser als Bargh-Studie bekannt) 177
  - Beispiel 3: Schriftzeichen (besser als Palm-Paradigm bekannt) 178
  - Beispiel 4: Gertrude und Jennifer 179
  - Beispiel 5: Vom Segen des Fastens 179
  - Beispiel 6: Der Gitarrist, der mental probt 180
- Liste der verwendeten Materialien 182**

## **TEIL 7**

### **ANHANG**

- Dank 184**
- Über die Autorin 186**
- Literatur und Links 187**
  - Links 188
  - Weitere Quellen 189
  - Quellen der Zitate aller Kapitel 189

# Vorwort

Ist dieses Buch die Seiten wert, auf die es gedruckt ist? Diese Frage ist durchaus berechtigt.

In den fast zwei Jahrzehnten meines Schaffens als Coachin habe ich viel Lebenszeit und ein kleines Vermögen in die Entwicklung meiner Coaching-Skills investiert. Ich hatte die wunderbare Gelegenheit, von inspirierenden und exzellenten Koryphäen zu lernen. Ich liebe es zudem, den eigenen Stil zu verfeinern.

2011 bin ich Danie Beaulieu das erste Mal begegnet. Ich war sofort schockverliebt in ihre sehr spezielle Art, mit »Impact-Techniken« Menschen auf sehr lebendige und überraschende Weise mit sich in Kontakt zu bringen – und diese mit manchmal verblüffender Klarheit und Kraft darin zu unterstützen, dass die gewünschte Veränderung tatsächlich passiert. Seither habe ich sie auf vielen Kongressen live erlebt und viele ihrer Auftritte als Aufzeichnung mehrmals studiert. Darauf folgten weitere Lehrjahre, um die Interventionen anzupassen an meine Persönlichkeit und meine individuellen Arbeitsweise, um daraus eine »authentische Mischung« zu machen. Selbst der große Milton H. Erickson stellte fest:

»Ich habe versucht, den Stil anderer nachzumachen, und es war ein Fiasko.«

Er hat also auch die Phase auf dem Weg zum eigenen Stil durchlebt. Das hat etwas Tröstendes, oder?

Dieses Buch richtet sich an Coaches und coachende Führungskräfte, die mit weniger Worten mehr erreichen möchten, die nach effektiven Werkzeugen suchen, die sich im Coaching mehr zurücknehmen oder sich schlicht und einfach methodisch inspirieren lassen möchten. Und es ist eine Einladung an Sie, Ihren eigenen Stil zu verfeinern.

Die einzelnen Buchteile befassen sich mit Folgendem:

- Im ersten Teil trage ich die für den Sinn und Zweck des Buches spannenden theoretischen Grundlagen zusammen.
- Im zweiten Teil stelle ich Ihnen sieben Prinzipien vor, die Ihnen ein Grundverständnis über die Impact-Technik vermitteln sollen, damit Sie dies in Ihren eigenen Stil einfließen lassen können.
- Im dritten Teil versuche ich anhand von 21 Coachingbeispielen, Ihnen Lust auf diesen kreativen und effektiven Ansatz zu machen, sodass Sie es selbst kaum abwarten können, bis sich Ihnen eine Gelegenheit zur Anwendung bietet.
- Was insbesondere das Gelingen von Impact-Techniken ausmacht, stelle ich im vierten Teil vor.
- Im fünften Teil können wir gemeinsam einen Blick auf die nächsten Schritte nach der Lektüre werfen.
- Und im sechsten Teil schließlich erhalten Sie ergänzende Arbeitsunterlagen.

Ich frage mich natürlich, ob Sie die Eingangsfrage dann für Sie sich mit einem beherzten »Ja« beantworten werden. Sie können mir gern Rückmeldung geben: [info@sylvana-grabitzki.de](mailto:info@sylvana-grabitzki.de)

Um einen guten Lesefluss zu gewährleisten, wähle ich mal die männliche, mal die weibliche Form. Ich verwende auch die genderspezifische Nennung »die Coachin«, da dieser Begriff laut Duden (Stand: 29.11.2021) als »weibliche Form zu Coach« mittlerweile gängig ist.

Ich wünsche Ihnen nun, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie in diesem Mini-Handbuch Inspiration und praktische Impulse für Ihre einzigartige Coachingpraxis finden werden.

Ihre Sylvana Grabitzki-Hatch, La Gomera und Waldkirch 2022

## Wofür Impact-Techniken?

Haben Sie schon einmal ein Gummiband, ein Aufziehhauto oder gar eine aufgeschüttelte Sprudelflasche als Coachingangebot erwogen? Oder ein Laptop, einen Kugelschreiber oder einen Geldschein als »Coachingtool« genutzt?

Nach dem Motto »Erzähle einem Coachee nicht, was du durch einen Impact anbieten und erfahrbar machen kannst!« lassen sich Impact-Techniken als zusätzliche Interventionen vielfältig im Coaching nutzen, zum Beispiel um Klientinnen und Klienten bei der Selbstreflexion oder der Klärung des Coachinganliegens zu unterstützen.

### BEISPIEL: ARBEITEN IM SCHICHTSYSTEM

Lorenz ist in der Produktion eines pharmazeutischen Betriebs beschäftigt. Seit einem knappen Jahr arbeitet er erstmals im Schichtsystem. Der permanente Wechsel von Früh-, Spät-, und Nachtschicht bereitet ihm große Schwierigkeiten in seiner Lebensführung.

*Coachee:* »Mein Leben hat keine erkennbare Struktur. Alle drei Tage ändert sich der Rhythmus. Oft schaffe ich den Absprung nicht – ich klebe am TV, bis ich schließlich viel zu spät ins Bett gehe. Das ist unvernünftig, vom Kopf her weiß ich das auch.«

*Coachin:* »Und was hält dich genau davon ab, früher, also zu einer »vernünftigen« Zeit, den Absprung zu schaffen?«

*Coachee:* »In solchen Momenten finde ich viele gute Gründe, als ob ich mich belohnen würde. »Ich habe mir das verdient! Jetzt gönne ich mir noch einen guten Film und lasse es mir gut gehen.«

*Coachin:* »Und trifft das so zu?«

*Coachee:* »Ja und nein. Aber der Preis ist zu hoch.«

An diesen Punkt gelangen wir in einem Coaching häufig. Sie haben sicher selbst schon ähnliche Situationen erlebt. Doch wie geht es dann weiter? Es gibt hier verschiedene zielführende Wege für das weitere Vorgehen. Schauen wir uns an, wie es im Beispiel weitergeht.

BEISPIEL (FORTSETZUNG)

*Coachin:* »Ich möchte dir eine Metapher anbieten, um deine Situation mit dir genauer anzuschauen. Okay?«

*Coachee:* »Ja, gern.«

*Coachin:* »Angenommen, dieses Blatt Papier hier steht für dich beziehungsweise für deinen derzeitigen Umgang mit der Schichtarbeit. (Sie zeigt auf das glatte und weiße Blatt Papier.) Zu wie viel Prozent davon hast du derzeit dieses Problem? Bitte nimm das Blatt Papier und zerteile es in Stücke, so wie es sich für dich zurzeit darstellt.«

(Der Coachee betrachtet das Blatt aufmerksam und teilt es dann im Verhältnis ein Drittel zu zwei Drittel auf.)

*Coachin:* »Und wofür steht das?«

*Coachee* (denkt intensiv nach): »Das größere Stück entspricht dem Teil, mich wohlfühlen und zufrieden zu sein. Das hat eine starke Kraft. Ich kann mich dann schlecht motivieren, zu einem vernünftigen Zeitpunkt ins Bett zu gehen. (Eine Pause entsteht.) Das kleinere Stück Papier ist der Teil in mir, der langfristig zufrieden und ausgeschlafen sein will. Eigentlich weiß ich, wie wichtig das ist und ich will das unbedingt in den Griff bekommen.«

*Coachin* (Sie schreibt »im Moment zufrieden« auf das größere Stück Papier und »langfristig zufrieden und ausgeschlafen« auf das kleinere.): »Okay, verstehe ich dich richtig? Der Teil (nimmt das größere Blatt und hält es vor Lorenz hoch) steht für deinen bisherigen Umgang mit der Schichtarbeit und dass du bisher nicht genug Schlaf bekommst – also einen hohen Preis zahlst. Dieser Teil (hält nun das kleinere Stück Blatt hoch) steht für das Wissen und die Motivation in dir, Wege zu finden, zu einer vernünftigen Zeit ins Bett zu gehen, damit es dir zukünftig besser geht?«

*Coachee* (schaut etwas betroffen): »Ja, so ist es. Und genau diese Verteilung will ich ändern.«

*Coachin* (betrachtet die beiden Papierstücke): »Wir könnten jetzt in dieser Metapher fortfahren. Wäre das stimmig für dich?«

*Coachee*: »Ja, ich bin neugierig.«

*Coachin*: »Prima. Welchen von diesen beiden Anteilen möchtest du zuerst erkunden?«

Professionelles Coaching zielt darauf ab, Problemursachen zu erkennen und individuelle Lösungen zu identifizieren. Coaches sollen Klientinnen und Klienten dabei unterstützen, Probleme eigenständig zu lösen, Verhalten und Einstellungen weiterzuentwickeln und effektive Ergebnisse zu erreichen.

Mithilfe von Objekten, Metaphern und inneren Bildern können stimmige lösungs- und ressourcenorientierte Kommunikationsangebote gemacht werden, die durch ihre Mehrdeutigkeit eine starke suggestive und aufmerksamkeitsfokussierende Kraft entfalten können. In einer solchen Beratung wird der Klient – wie im Beispiel – angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln.

Metaphorische Inszenierungen, die über das gesprochene Wort hinausgehen und auch weitere multisensorische Angebote (Fühlen, Sehen) bis hin zu Alltagsgegenständen miteinbeziehen, können daher eine erstaunliche Fülle von Wirkungen im Coaching entfalten.

Die Kraft der inneren Bilder, Bildsprache, Metaphern und Symbole fördern Selbstreflexion und -wahrnehmung und hinterlassen einen bleibenden Eindruck (Impact) bei den Coachees. Botschaften werden so auch von unbewussten Anteilen aufgenommen und entfalten eine äußerst hilfreiche Depotwirkung.

Ich bin überzeugt, dass alle Menschen die Ressourcen bereits in sich tragen, um eigene Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen. Als Ressource gilt alles, was uns ermöglicht, unsere Ziele in Handlungen umzusetzen und unsere Realität ziieldienlich zu gestalten. Allerdings

ist der Zugang zu den Ressourcen in manchen Kontexten nicht gegeben. Impact-Techniken können diesen Zugang zu Ressourcen reaktivieren und den Erfahrungsschatz heben.

Häufig kommen dann Feedbacks wie:

- »Ich wusste gar nicht, dass ich in mir bereits so eine klare Position habe.«
- »Mir war nicht bewusst, dass ich einen so guten Zugang zu meinen Gefühlen habe.«

Solche Feedbacks meiner Coachees, häufig begleitet von einem Ausdruck der Überraschung, Freude oder Zufriedenheit, haben mich in den knapp zwei Jahrzehnten meiner Coachingpraxis bewogen, den Impact-Techniken einen festen Platz in meinem Methodenschatz einzuräumen.

#### INFO: WAS SIND IMPACT-TECHNIKEN?

Impact-Techniken sind lösungs- und ressourcenorientierte Kommunikationsangebote mithilfe von Objekten, Metaphern, inneren Bildern und das Einbeziehen unbewusster Anteile (unwillkürliche Denkprozesse, körperliche Reaktionen), die durch ihre Mehrdeutigkeit eine starke suggestive und aufmerksamkeitsfokussierende Kraft entfalten können.

Im Coaching bewegen wir uns grundsätzlich in einem komplexen Feld. Das Coachinganliegen, die Person, die Umwelteinflüsse, die eigene Befindlichkeit (Tagesform) als Coach haben zur Folge, dass es immer wieder Situationen gibt, die neu sind. Ich persönlich schätze diese Qualität und betrachte sie nicht als etwas, das »unter Kontrolle« gebracht oder »in den Griff« bekommen werden muss. Vielmehr betrachte ich das Coaching als Forschende auf gemeinsamer Erkundungstour. Unwillkürlich habe ich da ein Bild von einem Schiff – eines von denen mit den vielen Bullaugen – das an Küsten

entlangfährt und durch jedes Bullauge einen anderen Blick auf das Land und die Fjorde gewährt.

Mit Impact-Techniken bietet sich dem Coach eine Balance aus wohldosierter Kontrolle und wohlthuendem, sogar erfrischendem Kontrollverlust. Nicht zuletzt machen sie Spaß. Von einigen Kolleginnen und Kollegen habe ich erfahren, dass sie die Freude und Leichtigkeit im Business-Coaching verloren oder bisher nicht wiedergefunden haben. Wünschen Sie sich vielleicht mehr Leichtigkeit und Freude im Coaching? Oder möchten Sie Ihren persönlichen Stil verfeinern? Dann könnten Sie hier womöglich fündig werden.

#### INFO: WOFÜR EIGNEN SICH IMPACT-TECHNIKEN?

- Impact-Techniken führen schnell ins Thema hinein.
- Sie verkürzen die Aufwärmphase in Folgeterminen.
- Sie regen die Lösungssuche an.
- Abstraktes Denken kann konkretisiert werden.
- Die Selbstwahrnehmung wird gefördert.
- Die Selbstreflexion wird angeregt.
- Impact-Techniken bringen Unbewusstes und Kognition in Kontakt.
- Sie nutzen den Körper als Ressource.
- Wir als Coaches erhalten Zugang zu bedeutsamem Material.
- Beim den Coachees fördern sie die Bewusstheit.
- Sie gestalten das Coaching dynamisch.
- Und sie beschleunigen den Coachingprozess.
- Eingefahrene Denkmuster werden unterbrochen.
- Wiederholungsimpulse werden im Alltag gesetzt.
- Impact-Techniken wirken auch zwischen den Coachings weiter.
- Sie machen zudem Spaß.

Die in diesem Buch vorgestellten Impact-Techniken sind kombinierbar mit anderen Coachingansätzen und ergänzen das Coaching-

repertoire. Sie können diese Techniken in Ihren Methodenkoffer integrieren und so den Coachingprozess auf vielfältige und kreative Weise intensiver gestalten – sogar abkürzen. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich.

# Die Wurzeln der Impact-Techniken liegen in der Therapie – zu gut, um nur da zu bleiben

Vieles, was wir heutzutage im Coaching kennen und anwenden, um unseren Kundinnen und Kunden bei ihren Anliegen wirksam behilflich zu sein, hat seinen Ursprung in der Psychotherapie. Außergewöhnlich erfolgreiche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen haben die fantastische methodische Vielfalt von heute geprägt und mitgestaltet: Milton H. Erickson, Eric Berne, Virginia Satir, Fritz Perls (Sie gingen durch ihre Wirksamkeit maßgeblich in das vielen heute als NLP bekannte Interventionsformat ein.), Mary McClure Goulding und Robert L. Goulding, Paul Watzlawick, Steve de Shazer, Gunther Schmid, Bernhard Trenkle, Maja Storch, Danie Beaulieu, um wirklich nur einige wenige zu nennen. Da Teile dieser von ihnen entwickelten Methoden ineinandergreifen, werden Ihnen diese Namen bei der weiteren Lektüre dieses Mini-Handbuchs wieder begegnen.

Zweifellos hatten und haben diese Meister und Meisterinnen ihres Metiers »Impact« (englisch für Auswirkung, Einfluss, Effekt) auf ihre Klientel und darüber hinaus für die Zunft der Therapeuten und Coaches.

## INFO: UND DIE IMPACT-TECHNIKEN IN DIESEM BUCH?

»Impact-Techniken« bezeichnen die Interventionen der »Impact-Therapie« nach Ed Jacobs. Dieser Therapieansatz vereint in synergetischer Weise Elemente der Hypnotherapie von Milton Erickson (Erickson/Rossi 2022), der lösungsorientierten Psychotherapie (de Shazer 2019), des NLP (Bandler/Grinder 2010), der Gestalttherapie (Perls 2007; Goulding/Goulding 2005), der Transaktionsanalyse

(Berne 2006), der Rational-Emotiven Therapie RET (Ellis 2003) und der Ego-States Therapie EST (Watkins/Watkins 2019).

Viele der in diesem Buch präsentierten Impact-Techniken habe ich durch die wunderbare Danie Beaulieu kennengelernt, einer kreativen und findigen Psychotherapeutin und Psychologin aus Kanada. Nach dem Motto »Worte allein reichen nicht« nutzt sie gewöhnliche Alltagsgegenstände (Stühle, Gummis, Flaschen, Gläser et cetera) und ungewöhnliche Inszenierungen, um ihren Klientinnen und Klienten neue Sichtweisen anzubieten. Über das gesprochene Wort hinaus bietet sie ihre »Impacts« auf möglichst vielen Sinneskanälen an (VAKOG) und lädt diese so in einem Erfahrungsraum ein, der sie auf der Suche nach Lösungen auch in Kontakt mit dem Körper und dem Unbewussten bringen soll.

Wie wichtig – im Sinne des Coachinganliegens – das Einbeziehen der Ebene des Körpers und des Unbewussten ist, zeigen die Vielzahl an Evidenzen aus der Priming-Forschung und des körperorientierten, embodimentfokussierten Ansatzes (worauf ich in Teil 1 ausführlicher eingehen werde) sowie dem hypnotherapeutischen Ansatz nach Milton Erickson. Insofern ist das Streben nach »Impact« – also Auswirkung, Wirkung – natürlich kein Alleinstellungsmerkmal der Impact-Techniken, vielmehr interventionsleitendes Kriterium einer gelungenen Veränderungsarbeit aller seriösen Beratungen. Und die Impact-Techniken lassen sich wunderbar mit anderen humanistisch geprägten Coachingansätzen oder Modellen kombinieren. Allerdings geht das Aufgreifen der psychotherapeutischen Methoden hier nicht so weit, dass Coaching zur Therapie wird. Sie sollten auch stets darauf achten, die Grenze zur Therapie einzuhalten. Gegebenenfalls können Sie Coachees an entsprechende Fachleute verweisen.

Ich verstehe Coaching als ein lösungsorientiertes, ressourcenaktivierendes und zielfokussiertes Beratungsangebot, das eine bewusste Selbstentwicklung ermöglicht. Coaching dient dem Erreichen von

selbstgewollten und selbsterreichbaren Zielen, die aus Sicht des Klienten und der Klientin für deren Entwicklung relevant sind. Die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Körperachtsamkeit spielen dabei eine wesentliche Rolle für die Selbstwirksamkeit. Als Coachin verstehe ich es als meine Aufgabe, meine Klientinnen und Klienten auf möglichst vielen Ebenen im Coachingprozess so zu unterstützen, damit Veränderung passiert und die Ziele des Coachings erreicht werden.