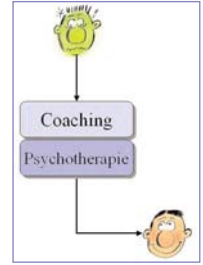


# Newsletter

## Coaching & Psychotherapie



### Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe werden "Pläne" beschrieben: Was sind Pläne, was haben diese mit Schemata zu tun und wie können sie in Coaching und Psychotherapie genutzt werden? Vielleicht werden Sie erstaunt sein, wieviele Informationen man durch das Verhalten eines Menschen und damit über seine Pläne herausfinden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

## Der Handlungsaspekt bei Schemata

Schemata sind geistige Muster, die unser Verhalten und Erleben bestimmen. Sie werden durch bestimmte Merkmale einer Situation aktiviert und steuern dann, welche Informationen der Situation wir wahrnehmen, wie wir uns fühlen und verhalten. Ob wir z.B. das Halten eines Vortrags als eine Gelegenheit zum "glänzen" oder zum "versagen" wahrnehmen.

Klienten kommen oft, weil alte Schemata immer wieder zu negativen Gefühlen und Selbstzweifeln führen. Darunter leiden die Klienten, können aber aufgrund der schnellen, automatischen Aktivierung der Schemata nicht ausreichend etwas allein gegen die negativen Zustände tun. Dies ist oft nur mit Hilfe eines Experten möglich, der gemeinsam mit dem Klient die Aspekte des Schemas erarbeitet.

Nur wenn die wichtigsten Aspekte eines Schemas herausgearbeitet und verstanden sind, können sie hinterfragt und dadurch verändert werden.

Ein Schema kann man dabei grob in vier verschiedene Aspekte unterteilen (siehe Abbildung unten):

Der **Kognitive Aspekt** betrifft die Überzeugungen einer Person, ihre Annahmen (wenn - dann) und ihre Bewertungen.

So könnte eine Person denken: "Ich bin nicht attraktiv/liebenswert genug! (Überzeugung) Wenn mich jemand richtig kennt, dann wird er mich nicht mögen. (Annahme) Und dann fühle ich mich abgelehnt und das wäre sehr unangenehm! (Bewertung)"

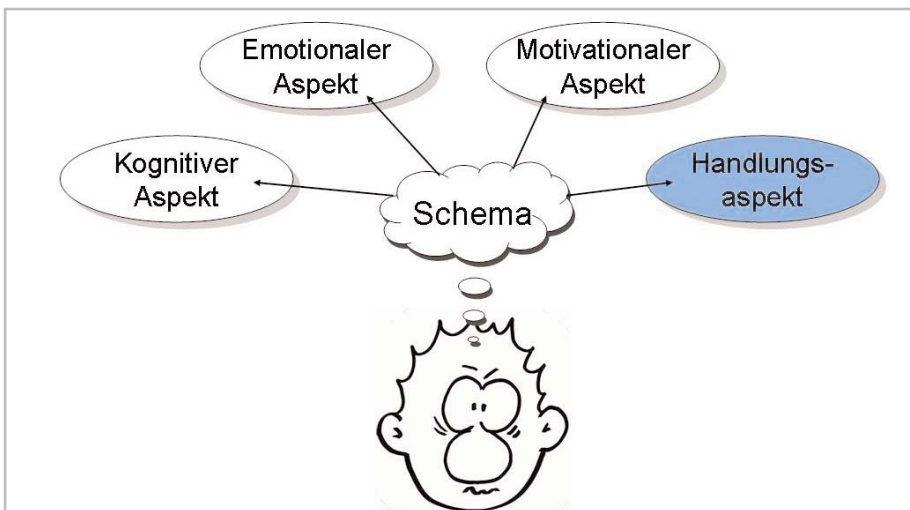
Beim **Emotionalen Aspekt** geht es um die Gefühle, die mit dem Schema zusammenhängen. Dabei kann man unterscheiden zwischen **Affekten** (schnell ausgelösten Gefühlen), wie Freude oder Angst, und **Emotionen** (kognitiv modifizierte Gefühle), wie Scham oder Verlegenheit.

Der **Motivationale Aspekt** betrifft die Motive und Bedürfnisse, die jemand hat, d.h. warum jemand etwas tut und was ihm wichtig ist, z.B. Anerkennung, Solidarität.

Der **Handlungsaspekt** (um den es in diesem Newsletter geht) stellt dann das Verhalten dar, das jemand einsetzt, um Bedürfnisse zu erfüllen. Der Handlungsaspekt kann auch beschrieben werden als **Pläne**: Pläne sind dabei die **Ziele**, die jemand hat und die **Mittel**, die er dazu einsetzt. Aus dem Verhalten (Mittel), dass jemand zeigt, lassen sich daher auch seine Ziele und Bedürfnisse erschließen.

*Menschen haben Gründe dafür, daß sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten. Und wenn man nicht einfach Bosheit unterstellt, sondern sich fragt, was haben die für Gründe, dann wird man ein bißchen milder.*

*Unbekannt*



## Die Analyse der Pläne von Klienten (Teil 1)

Jeder Mensch hat **Bedürfnisse**, wie z.B. das Bedürfnis nach Unterstützung, Solidarität, Autonomie usw. Um diese Bedürfnisse zu erfüllen, suchen Menschen Situationen auf, in denen sie zum Beispiel Anerkennung erhalten. Sie haben dann das Ziel, bestimmte Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Man spricht dabei auch von **Annäherungszielen**, wie z.B. "Suche Unterstützung".

Zusätzlich gibt es in der Biographie eines jeden Menschen die Verletzung von Bedürfnissen; man durfte nicht autonom sein, eine eigene Meinung haben o.ä. Sonst gab es als Strafe "Liebesentzug" oder Ablehnung von den wichtigsten Bezugspersonen. Um diese Verletzung nicht noch einmal erleben zu müssen, entwickeln Menschen **Vermeidungsziele**, wie z.B. "vermeide es, abgelehnt zu werden" oder "vermeide es, dich emotional auf jemanden einzulassen".

Es werden dann kompensierende Verhaltensweisen entwickelt, wie z.B. "besonders stark zu erscheinen", um nicht verletzt zu werden usw.

Der Kontakt mit anderen Menschen dient (auch) der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Deshalb versucht man mit seinem Verhalten (meist unbewusst) andere so zu beeinflussen, dass die eigenen Ziele und Bedürfnisse erfüllt werden.

Verhalten dient dazu, dass sich der andere entsprechend der eigenen Ziele verhält!

Ein Beispiel: Wenn jemand sehr demonstrativ spricht, möchte er vielleicht (bewusst oder unbewusst), dass der andere ihm zuhört, ernst nimmt usw. Das Verhalten (Mittel) ist dann "demonstrativ sprechen", sein Ziel / Bedürfnis besteht darin, "ernst genommen werden".

Daraus folgt, dass man aus dem beobachtbaren Verhalten auf dahinterliegende Ziele schließen kann. Man stellt sich dann die Frage: **"Wozu dient ein bestimmtes Verhalten?"**

Das Verhalten (die Mittel, um ein Ziel zu erreichen) und die Ziele bezeichnet man zusammen als Pläne.

### Hierarchie von Plänen

In der untereren Abbildung ist das Verhalten "rede leise" ein Mittel, um das Ziel "Mache dich interessant" zu erreichen. Das Ziel "Mache dich interessant" stellt auf einer höheren Ebene wiederum das Mittel dar, um für andere wichtig zu sein (das nächsthöhere Ziel).

### Mehrere Verhaltensweisen können demselben Ziel dienen:

Im Beispiel wären "Rede leise" und "Erzähle Interessantes" beides Mittel für das Ziel "Mache dich interessant".

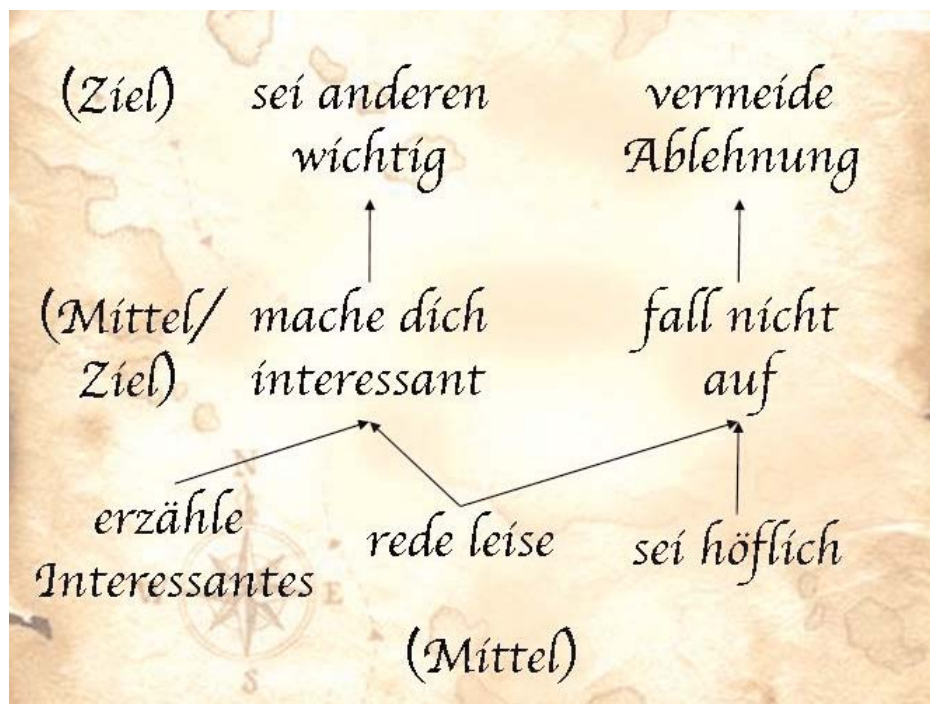
### Ein Verhalten kann verschiedenen Zielen dienen:

Andererseits kann ein Verhalten auch das Mittel für verschiedene Ziele sein s.u. "Rede leise" dient dann sowohl dem Ziel: "Mache dich interessant" als auch "Fall nicht auf."

### Durch Herausfinden der Pläne kann Klienten geholfen werden:

Zum Beispiel zu verstehen, was ihm wichtig ist. Oft ist nämlich Menschen nicht mehr bewusst, wozu bestimmte Verhaltensweisen dienen. Diese Verhaltensweisen haben sich in der Biographie "durchgesetzt" und werden im Erwachsenenalter nicht mehr hinterfragt, auch wenn sie dann negative Konsequenzen (Kosten) haben. Über diese Verhaltensweisen können die dahinterliegenden Pläne erschlossen werden. Bei Annäherungszielen kann der Klient (wieder) beginnen, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu werden, sie ernst zu nehmen und zu erfüllen.

Noch wichtiger sind jedoch die Vermeidungsziele des Klienten. Durch das Herausfinden von Plänen, die Vermeidungszielen dienen, können "wunde Punkte", die Verletzung der alten Bedürfnisse und die damit verbundenen negativen Schemata herausgefunden und verändert werden. Die Veränderung dieser negativen Schemata stellt eine zentrale Aufgabe in Coaching und Psychotherapie dar und das Herausfinden von Plänen ist ein Weg dazu.



## Die Analyse der Pläne von Klienten (Teil 2)

### Pläne und Gefühle:

Gefühle können auf vier verschiedene Arten mit Plänen zu tun haben:

#### 1. Blockierte Pläne

Gefühle sind (Warn-)Signale dafür, ob bestimmte Pläne erreicht werden oder bedroht bzw. blockiert sind.

Wenn jemand den Plan hat "Vermeide Abwertung!" und gelangt in eine peinliche Situation, dann würde ein Gefühl von Angst oder Scham darauf hinweisen, dass der Plan, "Abwertung zu vermeiden" bedroht ist. Auf der anderen Seite entsteht z.B. Freude, wenn ein Annäherungsziel erreicht wird oder man ihm näher gekommen ist, wie das Ziel "Amüsiere dich!", wenn man auf einer unterhaltsamen Party ist.

#### 2. Modifizierte Gefühle

Menschen können Pläne haben, was die Reaktion von anderen bei bestimmten Gefühlen ist. Ein Plan könnte lauten "Wer Ärger zeigt, wird abgelehnt!" Dieser Plan könnte dann verhindern, dass eine Person Ärger offen ausdrückt, sondern stattdessen Angst zeigt, obwohl Ärger zu erwarten wäre.

#### 3. Umgang mit Gefühlen

Menschen haben auch Pläne darüber, wie mit Gefühlen umzugehen ist. Oft finden sich Pläne wie "Suche bei Angst die Nähe von Bezugspersonen" o.ä. Auch hier lässt sich aus dem Verhalten mit bestimmten Gefühlen auf die dahinterliegenden Pläne schließen.

#### 4. Funktional

Gefühle können aber auch eingesetzt werden, um beim anderen eine bestimmte Reaktion hervorzurufen. Dann dient das Zeigen von Gefühlen als Mittel für ein Ziel. Z.B. "Zeige bei Streit Traurigkeit, damit dein Partner dich nicht verlässt." Dann ist man nicht (nur) traurig, weil etwas traurig ist, sondern weil man vom anderen eine bestimmte Reaktion erwartet. Dies ist meist unbewusst.

In der Therapie oder im Coaching ist es schon von Bedeutung, ob ein Klient weint, weil er traurig ist (Punkt 1), weil er z.B. Ärger nicht zu lassen kann (Punkt 2), weil er gelernt hat, dass durch Weinen die Traurigkeit besser wird (Punkt 3) oder weil er möchte, dass ihn der Therapeut schont, z.B. indem er bestimmte Themen nicht anspricht (Punkt 4).

Gerade Punkt 4, der funktionale Aspekt von Gefühlen, ist wichtig. Klienten können gelernt haben, dass durch das Äußern von Gefühlen sich andere besonders rücksichtsvoll oder schonend verhalten. Wenn sich aber ein Therapeut genau so verhält, wie die anderen, dann "sabotiert" er den Therapieprozess. Warum? Er fragt dann nicht mehr nach, er vermeidet es, dass der Klient traurig wird usw. und schont ihn damit. Das sollte der Therapeut oder Coach aber eben nicht tun. Er soll sich nicht wie im Alltag verhalten: Im Alltag möchte man nicht, dass der andere traurig ist, leidet usw. In der Therapie jedoch ist es z.B. notwendig, Traurigkeit zu zulassen und sich mit wunden Punkten zu beschäftigen. Nur dann können "alte" Überzeugungen erst verstanden und hinterfragt werden.

Aber auch das Verstehen der anderen 3 Aspekte von Gefühlen sind in Therapie und Coaching sehr hilfreich. Wenn die Gefühle ein Ausdruck von blockierten Plänen sind (Punkt 1), dann kann man erschließen, welche Pläne der Klient hat und welche Bedürfnisse damit verbunden sind.

Alle Gefühle sind wichtig. Sie geben Aufschluss darüber, was man möchte und was nicht. Beim Ignorieren oder Nichterkennen von Gefühlen entsteht sonst eine (unbewusste) Anspannung und Unzufriedenheit, die sich bis hin zu psychosomatischen Beschwerden oder einer Flucht in Suchtverhalten äußern können.

Daher sollten Klienten unterstützt werden, auf ihre Gefühle zu hören.

Wenn es nun bei Klienten Pläne gibt, bestimmte Gefühle nicht zu zulassen (Punkt 2: modifizierte Gefühle), dann sollte man wissen, dass es biographisch Situationen gegeben haben muss, wo diese Gefühle von wichtigen Bezugspersonen bestraft worden sind. Wenn dann nach den biographischen Situationen gesucht wird, dann können sich Klienten diese wieder anschauen und (neu) entscheiden, ob es immer noch "gefährlich" ist, bestimmte Gefühle zu zeigen.

In den allermeisten Fällen zeigt sich, dass die damaligen Bedingungen (z.B. strafende oder abwertende Eltern) nicht mehr gegeben sind und es völlig in Ordnung oder sogar wichtig ist, die (ehemals) unterdrückten Gefühle zu zulassen.

**Ein Beispiel:** Eine Frau hat Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen. Immer dann, wenn sie von Männern bedrängt wird, fällt es ihr schwer, ihren Ärger wahrzunehmen und zu zeigen. In der frühen Kindheit drohten die Eltern immer dann, wenn sie wütend oder ärgerlich war, sie zu verlassen. Wenn Sie dann Angst zeigte, lenkten die Eltern wieder ein. In der Folge reagierte sie (nur noch) mit Angst, wenn es um die Bedrohung oder Überschreitung ihrer Grenzen ging. Ein Teil ihrer Schwierigkeiten in Beziehung zu Lebenspartnern bestand dann auch darin, dass sie gegenüber Forderungen hilflos und ängstlich reagierte.

Therapeutisch war es wichtig, dass die Frau diese Zusammenhänge erkannte und lernte, ein Recht auf ihren Ärger zu haben. Sie konnte dann entscheiden, wann und wo sie Ärger zeigen wollte und wie sie ihn am besten ausdrücken konnte.

## Die Insel der Gefühle

Vor langer Zeit existierte einmal eine wunderschöne, kleine Insel. Auf dieser Insel waren alle Gefühle der Menschen zu Hause: Der Humor und die gute Laune, die Traurigkeit und die Einsamkeit, das Glück und das Wissen und all die vielen anderen Gefühle. Natürlich lebte auch die Liebe dort.

Eines Tages wurde den Gefühlen jedoch überraschend mitgeteilt, dass die Insel sinken würde. Also machten alle ihre Schiffe seeklar, um die Insel zu verlassen. Nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten, denn sie hing sehr an ihrer Insel.

Bevor die Insel sank, bat die Liebe die anderen um Hilfe.

Als der Reichtum auf einem sehr luxuriösen Schiff die Insel verließ, fragte ihn die Liebe: "Reichtum, kannst du mich mitnehmen?"

"Nein, ich kann nicht. Auf meinem Schiff habe ich sehr viel Gold, Silber und Edelsteine. Da ist kein Platz mehr für dich."

Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem wunderbaren Schiff vorbeikam. "Stolz, bitte, kannst du mich mitnehmen?"

"Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen", antwortete der Stolz, "hier ist alles perfekt und du könntest mein schönes Schiff beschädigen."

Als nächstes fragte die Liebe die Traurigkeit: "Traurigkeit, bitte nimm du mich mit."

"Oh Liebe", sagte die Traurigkeit, "ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss."

Als die gute Laune losfuhr, war sie so zufrieden und ausgelassen, dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich aber rief eine Stimme: "Komm Liebe, ich nehme dich mit."

Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie ganz und gar vergaß, ihren Retter nach seinem Namen zu fragen.

Später fragte die Liebe das Wissen: "Wissen, kannst du mir vielleicht sagen, wer es war, der mir geholfen hat?"

"Ja sicher", antwortete das Wissen, "das war die Zeit."

"Die Zeit?" fragte die Liebe erstaunt, "Warum hat mir die Zeit denn geholfen?"

Und das Wissen antwortete: "Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist."  
(Verfasser unbekannt)



© norman-ehlert.de

**norman-ehlert.de**

Königsteiner Straße 61  
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: [info@norman-ehlert.de](mailto:info@norman-ehlert.de)

Internet: [www.norman-ehlert.de](http://www.norman-ehlert.de)