



## **Praxisfall zum Leitprozess Bedürfnisregulation: Souveränität oder Wiederentdeckung des Freiheitsbedürfnisses**

von Claudia Egger

### **Anliegen der Klientin**

Die Coachee will im Auftreten bei Präsentationen genauso wie in Meetings mit ihrem Team mehr Sicherheit und Souveränität gewinnen. Innerhalb ihres Konzerns hat sie die Rolle einer Gruppenleitung inne. Zu Ihren Aufgaben gehört es somit, immer wieder vor verschiedenen Zielgruppen, z.B. Vorstand, Betriebsrat und internen Kunden zu präsentieren.

### **Auftragsklärung**

Zu Beginn der ersten, hier beschriebenen Coaching Session, wollen wir herausarbeiten, was hinter dem Ziel steckt, mehr äußere Sicherheit zu entwickeln. Denn sowohl Coach als auch Coachee haben den Verdacht, dass hier grundsätzlichere seelische Muster im Spiel sein könnten.

### **Coaching-Verlauf**

Während der ersten Session wird schnell deutlich, dass die Coachee eigene Ideen oder Gedanken zu Themen, die ihr wichtig sind, nicht unbeschwert oder unbefangen zum Ausdruck bringt. Selbstbestimmt eigene Foki zu bilden, Risiken einzugehen und mit eigenen Impulsen sichtbar zu werden, ist für sie nur dann möglich, wenn sie sich dabei immer auch sofort sicher fühlen kann. Sie will frei handeln, ohne dabei ein Risiko einzugehen. Damit zeichnet sich ab, dass die Coachee sich in einem ungünstigen inneren Konflikt befindet. Doch in welchem? Dieser Frage gehen wir nach, indem wir erforschen, was in ihr passiert, wenn sie in Gruppen etwas sagen möchte, was ihr wichtig ist. Ihr wird bewusst, dass in ihr dann sofort eine innere Stimme wach wird. Diese „zweite Seite“ in der Klientin stellt grundsätzlich das, was die „erste“ sagen will, kritisch und abwertend in Frage: „Ist das auch klug genug? Wie ist die Wirkung? Ist das überhaupt so wichtig?“

Auf die Frage, an welche Situation sie der innere Dialog erinnert, kommt der Coachee ihre Mutter in den Sinn. Zuhause hatte sie die Mama als souverän, selbstbewusst und sicher erlebt. Sobald sie jedoch außerhalb der eigenen vier Wände unterwegs oder Gäste zu Hause anwesend waren, wurde sie ängstlich und zurückgenommen. Wenn die Mutter dann leise etwas sagte, wurde sie oft nicht gehört und bekam starke Rötungen am Hals. Die Coachee erkennt eine Parallele zu sich in Meetings und Präsentationssettings. Sie selbst begeben sich beispielsweise nie ohne Schal in eine solche Situation bzw. ins Büro.

Ich frage die Coachee, wie sie sich in ihrem Umfeld zu Hause wahrnahm. Sie sagt, dass sie sich beschützt und behütet fühlte, beschreibt dann jedoch mit etwas Entrüstung in der Stimme die Kehrseite davon. Sie habe bis heute das Gefühl „keine Ahnung vom Leben zu haben“ und fühlte die Anspannung der Mutter immer dann zum Greifen nahe, wenn sie selbst Dinge neu ausprobieren wollte. Die Coachee zeichnet ein Bild von ihrem Leben als Kind und Jugendliche als das unter einer Glasglocke. Diese Glocke stand für das Leben in einem Angstsystem, in dem die Welt und die Menschen außerhalb des Familiensystems als gefährlich wahrgenommen wurden und



## Metatheorie der Veränderung

man behütet werden musste. Als Kind war der Schluss naheliegend: „Wenn die Mutter derart eingeschüchtert ist, wie gefährlich muss die Welt dann sein“. Der Coachee wird damit sehr klar, wie sehr sie die Teammitglieder oder Zuhörer einer Präsentation als existenzielle Gefahr wahrnimmt und wie groß ihre Angst vor potentielltem Scheitern ist.

Ich frage die Klientin, wann und wie sie sich außerhalb der Glocke erlebte. Unmittelbar kommt die Antwort: „Ich bin klar, abenteuerlustig, risikobereit, will lernen und das Leben erleben. Ich tue das immer wieder, indem ich mich reinschmeißel! Aber dadurch komme ich immer wieder in Situationen, die mich völlig überfordern; dann scheitere ich oft“. Mit diesem Satz wird deutlich, dass sie, um aus der Glocke heraus zu kommen, eine Art „Überschwinger“ benutzt. Aus Vorsicht wird Tollkühnheit. Klar, dass sie dann glaubt, Sicherheit zu brauchen.

Im Verlauf der Coachingsession setzen wir die Arbeit an diesem inneren Dialog fort. Im Hinblick auf die kritisch hinterfragende, abwertende Seite assoziierte die Klientin eine „kritischen Drohne“, die im Vorfeld schon alle Personen inklusive sich selbst auf dem Radar hat und angstinduzierende, abwertende Sätze (siehe oben) einflüstert. Für die Coachee wird erlebbar, wie wenig hilfreich diese Drohne eigentlich ist. Dabei wird allerdings auch deutlich, was die Intention und Funktion der Drohne ist: Ein Schutzversuch. So kommt die Idee in ihr auf: „Ich könnte dieser Seite ja sagen: Das hilft jetzt nichts, lass mich mal machen.“

Ich lade die Coachee ein zu erforschen, was auf der „Empfänger-Seite“ passiert. Als sie die innere Repräsentanz erlebt, die der Drohne zuhört, wird ihr bewusst, dass sie wenig inneren Spielraum hat, „der Drohne“ in ihr nicht zu glauben. Sie merkt wie der Impuls „Lass mich mal machen!“ in ihr zusammenbricht. Sie spürt, wie klein und dumm sie sich dann fühlt, und dass ihr unmittelbar die Tränen kommen. Sie beschreibt, dass es sich anfühlt wie zu der Zeit, als sie durch die Abiturprüfung geflogen war. Das kam damals für sie völlig überraschend. Sie war eigentlich eine gute Schülerin und hatte sich darauf und auf sich verlassen. Wie schlimm das Scheitern für sie war, wird ihr in der Coachingsitzung bewusst. Sie ist überrascht, wie viele Emotionen bis heute noch keinen Ausdruck gefunden haben. Sie hatte dem Ereignis bis heute keine große Bedeutung zugeschrieben.

In der Auswertung der Situation wird deutlich, dass die Coachee „keinen Trost kennt, der wirkt“. Diese Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist hier besonders bemerkenswert und wichtig. Der Satz, den die Coachee am Ende der Session selbst formuliert, lautet: „Es war wie es war. Es war schlimmer als gedacht - und es tut gut, das zu zeigen.“ Dieses Ankerkennen der Situation, der damit verbundenen Emotionen sowie die Resonanz, die sie bekam und in sich spürte, bringen ihr eine sichtbare Entspannung.

### Coaching Ergebnis

Die Klientin hatte am Ende der Session mehr Bewusstheit darüber, wie Angst ihre beruflichen Meetings und Präsentationssituationen prägt. Im weiteren Coachingprozess wurde herausgearbeitet, die Lust am Entdecken und Ausprobieren wieder zu kultivieren sowie den Bezug zur eigenen Kraft und Lebendigkeit weiter zu erschließen. Denn die Angst z.B. zu viele Fehler zu machen, hemmt die Coachee bislang, frei und selbstbewusst zu sprechen. Außerdem wurden ihr die Auswirkungen von erlebten Schlüsselereignissen in Bezug auf die eigene Souveränität und das Ausgangsanliegen bewusst.

### Theoretische Einordnung

Der Hauptfokus in diesem Fall lag auf dem Leitprozess Bedürfnisregulation. Die innere Bereitschaft, sich auf potentielltes Scheitern einzulassen und damit einen Zugang zum Freiheitsbedürfnis zu bekommen, war erst einmal gering. Gleichzeitig war er essentiell, wenn das Coaching erfolgreich sein sollte. Die Coachee hatte in ihrer Ur-



## Metatheorie der Veränderung

sprungsfamilie gelernt, ihre Freiheitsimpulse zu hemmen, um keine Fehler zu machen. Das war die oberste Norm. Sicherheit lag somit nicht mehr im guten Umgang mit Fehlern, sondern im Vermeiden derselben.

Das führte zu einem inneren Dialog, in dem sie sich selbst verunsichert und einen Teufelskreis generierte. Durch Verlust des Vertrauens in sich selbst nahm auch das Sicherheitsgefühl ab. Das wiederum erhöhte die Wahrscheinlichkeit, dass tatsächlich etwas schief geht und Fehler passieren. Die Sorge vor Selbstvorwürfen oder kritischem Feedback im Außen führte dazu, sich weniger auszuprobieren. Der zu Beginn des Coachings benannte Wunsch nach Souveränität war daher eine Absicherungsmaßnahme und der Versuch von Kontrolle - und eben kein Ausdruck des Bedürfnisses nach Sicherheit. Dies ist eine wichtige Unterscheidung bei der Bearbeitung des Anliegens. Die innere Bereitschaft, sich auf Scheitern und Fehler einzulassen, hängt entscheidend davon ab, welche Erfahrungen jemand gemacht hat, d.h. ob und wie sich jemand in Selbstvorwürfe verstrickt, ob es Trost in Form von liebevoller Zuwendung gab und wie die Auswertung mißglückter Situationen im Einzelfall stattfand.

*Claudia Egger, [www.be-coaching.info](http://www.be-coaching.info)*

---

*Disclaimer:*

*Um unsere Klienten und Kunden zu schützen und ihre Privatsphäre zu wahren, werden an dieser Stelle keine echten Namen verwendet und auf Bezeichnungen von Unternehmen und Branchen verzichtet. Die Fälle sind jedoch real und haben sich so abgespielt.*

---

### **Leitprozess Bedürfnisregulation**

Bedürfnisregulation ist einer der acht Leitprozesse der Psychodynamik. Die Entscheidung, die jeder Mensch zu treffen hat, besteht in der Frage: „Was will ich (nicht)?“.

Zur Eigendynamik eines psychischen Systems gehört es, kontinuierlich die eigenen Wünsche zu regulieren. Sofern man Zugang zu seinen Bedürfnissen hat, kann man sich auf diese Weise mit sich selbst und seiner (sozialen) Umwelt wohlfühlen. Daher kommt der Fähigkeit Bedürfnisse wahrzunehmen, sie einzuordnen, und zu wissen, dass und wie sie sich befriedigen lassen eine wichtige Rolle zu. Bedürfnisse fungieren als eine Art Signalsystem. Sie werden ständig entweder gefördert oder gehemmt. Beides ist wichtig, um passend auf die jeweilige Situation reagieren zu können. Gute Bedürfnisregulation bedarf dabei immer des Kontakts mit der (sozialen) Umwelt, denn kein Mensch kann ohne andere glücklich werden.

Psychische Beeinträchtigung beginnt, wenn bestimmte Bedürfnisse grundsätzlich nicht mehr wahrgenommen werden, immerzu befriedigt werden müssen, kontinuierlich gehemmt werden oder durch Ersatzbedürfnisse überlagert werden.