

Box-Möglichkeiten-Modell (nach Christine Knauf)

LANDKARTE DER VERÄNDERUNG

Wir unterscheiden im Coaching drei Ebenen des Denkens: Box - Nicht-Wissen - Möglichkeit

Wir verwenden im Coaching die drei Begriffe Box, Nicht-Wissen und Möglichkeit. Damit unterscheiden wir drei Ebenen im Denken. Wir nutzen das Modell als diagnostisches Werkzeug zur Standortbestimmung und als Interventionsmodell, um Veränderungen im Denken zu bewirken.

Wir gehen davon aus, dass Denken jede Handlung, alles Verhalten und damit alle Entscheidungen lenkt. Unsere Vorannahme ist, wenn sich die Strukturen im Denken verändern, verändert sich damit auch das Verhalten. Entscheidungen werden anders getroffen. Handlungen anders ausgeführt. Daher ist das Coachinggespräch kein Gespräch über Verhaltensveränderungen, sondern vor allem ein Gespräch über Strukturen, die im Denken zu finden sind.

Unterscheidungen treffen:

Die Unterscheidung dieser drei Denkebenen, Box - Nicht-Wissen - Möglichkeit, dient als Landkarte, um Strukturen des Denkens zu erkennen. Wenn man die Strukturen des Denkens erkennt, dann sind sie auch veränderbar. Strukturelle Veränderungen im Denken führen zu Veränderung von Perspektiven und Haltungen. Nicht-Wissen, Möglichkeit und Box sind Landschaften in dieser Landkarte. Man könnte sie auch als Denk-Räume bezeichnen.

Jede Ebene erzeugt einen bestimmten Zustand. Im Coachinggespräch achten wir auf das Zustandsmanagement des Coachee. Wir kalibrieren Körperhaltung und Sprachgestaltung. Die Kommunikation mit dem:der Coachee ist darauf ausgerichtet, mehr Unterscheidungsmöglichkeiten zu entwickeln. Je differenzierter die Unterscheidungen im eigenen Denken sind, desto präziser kann kommuniziert werden.

Erläuterung: Was ist Denken?

Alle sensorischen Wahrnehmungen werden in Gedanken übertragen, damit sie für das Bewusstsein einzuordnen sind. Erst die Interpretation der sensorischen Wahrnehmung gibt den Dingen ihre Bedeutung. Das Denken beginnt immer mit der Interpretation der sensorischen Impulse. Gefühle sind ebenfalls Gedanken und Interpretationen der sensorischen Wahrnehmung.

Das Box-Möglichkeiten-Modell

Das Box-Möglichkeiten-Modell ist ein Hilfsmittel, um Denkmuster zu diagnostizieren. Es ist ein Modell für Entwicklung, um Entwicklungsmöglichkeiten zu erklären. Wir nutzen dieses Modell, um Entwicklungsphasen zu spiegeln und mit der:dem Coachee eine Standortbestimmung vorzunehmen.

Das Coaching-Gespräch möchte in den Raum von Möglichkeit führen und damit die Haltung der:des Coachee gegenüber sich selbst und ihrer:seiner Umgebung zu verändern. Wir gehen davon aus, dass Verhaltensveränderungen nur über die Veränderung der inneren Haltung nachhaltig vollzogen werden. Wir nutzen das Box-Möglichkeiten-Modell, um innere Haltungen voneinander zu unterscheiden.

Gewohnheits-Box-Denken

Die Bezeichnung „Box“ ist eine Metapher für den Raum der Begrenzung. „Box“ ist grundsätzlich neutral und nicht per se als negativ bzw. nicht erstrebenswert zu bewerten. Box-Denken ist aktiviert, wenn Überlebensmechanismen Verhalten und Entscheidung steuern.

Die Mechanismen des Box-Denkens treten besonders hervor, wenn der bestehende Lebensraum erhalten und geschützt werden soll. Die Box enthält Überzeugungen, limitierende Gewohnheiten, einschränkende Bewertungen, Vorannahmen und Urteile. Das Verhalten ist vergangenheitsorientiert und hält an übernommenen Werten fest. Box-Denken impliziert Antreiberdynamiken, die von Angst, Befürchtungen und Mangel gesteuert sind. Sie setzen uns unter Stress und führen zu „Hamsterrad-Verhalten“.

Die Box steht für konditioniertes Verhalten. Box-Denken führt zu Erfahrungen, die automatisch in neue Situationen übertragen werden. Handeln aus Box-Denken basiert auf einer Reiz-Reaktion-Struktur.

Charakteristisch für die Box ist die Begrenzung, die sie bildet. Die Begrenzung entsteht durch die automatische Übertragung von früheren Erfahrungen. Neue Erfahrungen können nicht eingeordnet werden, weil sie regelrecht nicht als neue Erfahrung erkannt werden. Alles, was erfahren wird, wird sofort kategorisiert, zugeordnet, eingeteilt, in „Schubladen“ gepackt.

Der Coachingdialog möchte zunächst das Bewusstsein für die Begrenzung herstellen und neue Perspektiven öffnen.

Tritt man aus dem Box-Denken heraus, überschreitet man die Begrenzung. Das ist natürlicherweise mit Angst, Abwehr, Einwänden und Unsicherheit verbunden. Überschreitet man die Begrenzung der Box, begibt man sich zunächst in einen Zustand von Nicht-Wissen. Die automatische Übertragung von vergangenheitsgesteuerten Mustern wird unterbrochen.

Gedanken zu „meiner Box“

- Wie erkenne ich, dass das Box-Denken in mir aktiv ist? Welche Haltung steuert mein Verhalten?
- Welche Überzeugungen habe ich?
- Welche Gefühle tauchen im Raum von Box auf?
- Was sind meine „Lieblings-Mechanismen oder Sätze“, die mich in Begrenzung halten?
- Wollen wir uns aufmachen Neues zu erfahren, müssen wir uns zunächst darüber klarwerden, dass es etwas gibt, was wir nicht wissen.

Die Fähigkeit, die Grenzen des Bekannten zu überschreiten, gehört zu den kostbarsten Schätzen des Menschseins. Jedes Hinterfragen des Vertrauten öffnet Tore zum Wissen und verschafft uns für kurze Momente einen Blick auf weitreichende Perspektiven. An der Schwelle des Erstaunens, das uns zu Unbekanntem und Unvorhergesehenem führt, steht der fragende Geist wach, aufmerksam und empfänglich für neue Sinnzusammenhänge.

Tiefe, bedeutungsvolle Fragen lassen in uns anklingen, dass sich Geist und Sinne für ein weiteres Feld von Möglichkeiten öffnen. Es sind Fragen, wie wir sie als Kind gestellt haben, bevor wir lernten, was zu fragen erlaubt ist und was nicht. Jede Frage ist im Grunde eine Bewegung von Bekanntem zu Unbekanntem.

Nicht-Wissen

Der Raum von Nicht-Wissen ist ein Zwischenraum, ein Durchgangsraum, der zu etwas Neuem, das noch nicht erfahren wurde, führt. Im Raum von Nicht-Wissen wird die gewohnte Zuordnung von Bedeutung unterbrochen. Sich in den Raum von Nicht-Wissen zu begeben, kommt einer Musterunterbrechung gleich.

Im Zustand von Nicht-Wissen tauchen Gefühle von Verwirrung, Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit, Unsicherheit etc. auf. Gewöhnlich möchten wir diese Gefühle so schnell wie möglich wieder loswerden. Nicht-Wissen ist für die meisten Menschen mit einer eher negativen Bewertung behaftet. Daher ist es wichtig, den Zustand von Nicht-Wissen zu erforschen und ihn als einen wertvollen Zustand der Re-Organisation zu sehen.

Durch Nicht-Wissen wird bekanntes Terrain von Wissen, Überschaubarkeit und Ordnung überschritten. In dem Raum von Nicht-Wissen verliert das Alte an Bedeutung. Jeder Lernprozess ist von Gefühlen von Unsicherheit und Verwirrung begleitet. Sie sind Bestandteile des Lernens. Wenn etwas Altes verlassen wird, bewirkt das Irritation. Mit Unsicherheit bzw. Irritation zu sein und diese Zustände anzuerkennen, ist eine Herausforderung. Diese Herausforderung anzunehmen, wird Weisheit der Unsicherheit genannt.

Im Raum von Nicht-Wissen zu sein, setzt eine Dynamik frei, die aus dem gewohnten Bezugsrahmen führt. Nicht-Wissen gehört zum Spannungsbogen und zur Veränderungsdynamik, die zur Erschaffung des Neuen führt.

Der Raum von Nicht-Wissen symbolisiert die Unkontrollierbarkeit des Lebens, den Wandel, ständige Veränderung. Den Raum von Nicht-Wissen anzuerkennen bedeutet, die „Gesetze des Wandels“ anzuerkennen.

- Der Raum von Nicht-Wissen ist gegenwartsorientiert. Wie gehe ich mit Nicht-Wissen um?
- Was passiert, wenn ich mich in einen Zustand von Nicht-Wissen begeben? Welche Gedanken habe ich?
- Welche Gefühle zeigen sich?
- Wo und wann in meinem Leben war ich in dem Raum von Nicht-Wissen? Wie bin ich damit umgegangen?

Möglichkeitsraum

Der Raum von Möglichkeit ist ein Zustand der Offenheit, durch den eine geistige Atmosphäre entsteht, die Lösungen und Wirkungen hervorbringt, an die man bisher noch gar nicht gedacht hat. Der Möglichkeitsraum ist auch gleichzeitig der Lösungsraum.

Im Raum von Möglichkeit findet Expansion statt, die potenzialorientiert ist. Wer den Raum von Möglichkeit betritt, macht Erfahrungen, die vorher noch nicht gefühlt, angedacht und entdeckt wurden. Der Raum von Möglichkeit enthält das Potenzial des Möglichen. Wenn man aus dem Raum von Möglichkeit agiert, ist das Handeln frei von Überlebensstrategien, Angst und vergangenheits- gesteuerten Mustern.

Der Zustand von Nicht-Wissen baut den Spannungsbogen in den Möglichkeitsraum. Im Möglichkeitsraum können Ziele und Visionen die bestehenden Strukturen überschreiten. Im Coachingprozess werden diese zunächst angedacht und dann später umgesetzt.

Wenn jemand in einer geistigen Haltung ist, die dem Möglichkeitsraum entspringt, sind Talente, Potenziale, Qualitäten und ganz individuelle Kraftfelder sichtbar. Der Raum von Möglichkeiten ist zukunftsorientiert.

Aus dem Raum von Möglichkeit entstehen Coachinggespräche, die Gedanken, Ideen und Sichtweisen hervorbringen und die lineare Herangehensweisen überschreiten. Es entsteht ein Energiefeld, in dem der/die Coachee begreifen kann, dass er/sie selbst größer ist als ihr/sein Problem oder die aktuellen Umstände. Sie/er gewinnt Klarheit über zukünftige Handlungen.

Kenne ich den Raum von Möglichkeit?

- Woran erkenne ich, dass ich mich im Möglichkeitsraum befinde?
- Welche Haltung habe ich im Raum von Möglichkeit dem Leben gegenüber? Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich im Raum von Möglichkeit bin?
- Welche Qualitäten zeigen sich, wenn ich im Raum von Möglichkeit bin?

VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN
