



ÄSTE UND VERZWEIGUNGEN

Und wie sie uns zeigen, was uns wirklich Kraft gibt:
Wirksamkeit von Ressourcen-Mindmaps.

VON KERSTIN HARLINGHAUSEN

Mindmaps sind wohl eine der bekanntesten und beliebtesten Möglichkeiten, Gedanken zu ordnen, Projekte zu strukturieren und Ideen sinnvoll zueinander in Beziehung zu setzen. Wenn ein Flipchart nicht ausreicht, helfen mittlerweile einige Anbieter mit Mindmap-Software. Die arbeitet mit Bildern und Farben und motiviert den Anwender kreativ zu werden. So ähnlich funktioniert auch eine Ressourcen-Mindmap. Darin kön-

nen alle persönlichen Energiequellen eingetragen werden, die stabilisierend wirken oder in der Vergangenheit stärkend waren. Zum Beispiel Fähigkeiten, die man erworben hat, Berufsabschlüsse, auch Hobbys wie „veganes Kochen“. Oder Ressourcen, die man in unterschiedlichen Rollen zeigt, etwa ein aufmerksamer Patenonkel zu sein. Oder die Bewältigung eines schmerzhaften Prozesses, Situationen, in denen man persönliches Wachstum spürte, Widerstände oder Verluste überwand.

Griffiges Format

In meinen Online-Trainings und -Coachings, die auch in meiner Praxis seit der Pandemie stärker als sonst nachgefragt sind, mache ich mit Ressourcen-Mindmaps, die ganz individuell gestaltet sind, besonders gute Erfahrungen. Sie kommen vor allem bei Fach- und Führungskräften aus den agilen IT-Bereichen gut an. Diese Klienten empfinden es als griffiges Format, wenn sie solche Mindmaps vorbereiten sollen. Diese geben ihnen

im Coaching dann einen Rahmen vor. Die Herausforderung besteht darin, die in der Mindmap festgehaltenen Ressourcen sozusagen zum Leben zu erwecken, sodass sie künftig in schwierigen Augenblicken auch wirklich helfen können.

Oft lesen wir vom „Denken, Fühlen, Handeln“ – in dieser Reihenfolge. Dies suggeriert uns, dass es die Gedanken sind, die in ein angenehmes Gefühl transformiert werden müssen. Nach Auffassung des Hirnforschers Gerhard Roth müsste es allerdings so heißen: *Fühlen, Denken, Fühlen, Handeln*. Denn das limbische System, mit dem das Gehirn unsere Gefühle steuert, ist an der Entstehung unserer Wünsche und Pläne maßgeblich beteiligt.

Unser Denken, unseren Verstand setzen wir erst dann ein, wenn uns die Gefühle keine fertigen Rezepte vermitteln, wenn eine Situation z.B. so komplex ist, dass wir sie rein auf der Gefühlsebene nicht bewältigen. Denn Gefühle sind recht simpel strukturiert. Sie eignen sich nicht gut dafür, große Datenmengen komplexen Geschehens zu verknüpfen. In sehr komplexen Entscheidungen brauchen wir unseren Verstand. Doch der Verstand – also das Denken und bewusste Handeln – ist eingebettet in die emotionale Natur des Menschen.

Wege zur Ressourcen-Mindmap

Was bedeutet das für die Anwendung von Ressourcen-Mindmaps? Nach meinem Verständnis entstehen Handlungsimpulse im Unbewussten. Um sie zu verstehen und dann auch zu verändern bzw. mit ihnen arbeiten zu können, müssen wir die Gefühle, die dahinter verborgen sind, entschlüsseln, sichtbar und vor allem spürbar machen. Dazu dient das Coaching. Und an die Gefühle kommen wir nach meiner Erfahrung vor allem über die bildhafte, emotionale, haptische Ebene: Fotos, Videos, Geschichten, Erinnerungstücke oder Musik, die im Zusammenhang mit dem Erleben stehen, um das es geht. Diese emotionale

Ebene aufzuschließen gestattet die Ressourcen-Mindmap.

Dafür bitte ich meine Klienten in den meisten Fällen, zu Hause in Ruhe danach zu schauen und sich dann konkret vorzustellen, was ihnen Kraft gegeben hat, worauf sie stolz sind, und anschließend eine Mindmap dazu zu machen. Hierzu gehören auch Dinge, die vielleicht einen Umweg bewirken, die Klienten dann aber doch voranbrachten. Das kann Wissen, Werte und Erfahrungen betreffen, Gewohnheiten, das soziale Umfeld, körperliche Fähigkeiten, Visionen etc. Wie die Ressourcen-Mindmap letztlich aussieht, überlasse ich meinen Klienten. Das kann von reinem Text über Skizzen bis hin zu Fotos gehen. Im Coaching schauen wir uns das Ergebnis an und ergründen, warum es der Klient so und nicht anders gemacht hat. Ich stelle Fragen, um Hintergründe zu verstehen.

Frei sein

Die Mindmap eines meiner Klienten, Geschäftsführer eines IT-Startups, zeigte zahlreiche Verästelungen. Er wollte sein Startup auf die nächste Ebene bringen, das Unternehmen weiter wachsen lassen, wozu er auch Führung abgeben musste. Und er war unsicher in seiner Entscheidung, weil er nicht wusste, ob er sich dann noch „frei“ fühle. Er fragte sich, ob er noch einmal etwas Neues anfangen sollte: was „kleiner, feiner ist und mehr meiner Persönlichkeit entsprechend“. Mein Klient hatte seine Mindmap detailliert und strukturiert bearbeitet. Er begründete ausführlich, was ihn zu seinem Studium bewogen hatte und zu seinen Reisen nach Asien, die ihn inspirierten, seinem Wert „Freiheit“ mehr Raum zu geben und auch ein Unternehmen zu gründen. Wie er

Was gibt Ihnen Kraft? Worauf sind Sie stolz?

als Erstgeborener seiner Herkunftsfamilie seine zwei Geschwister förderte und Führungsverhalten früh einüben konnte. Im Gespräch fielen ihm weitere Äste und Verzweigungen ein.

Während er erzählte, bemerkte ich bei ihm unterschiedliche Emotionen. Die Reisen nach Asien beschrieb er lebendig: das balinesische Essen, das er noch heute im Freundeskreis mit Kochabenden und regelmäßig auch in seinem Team pflegt. Er strahlte beim Erzählen regelrecht. Andere Punkte auf der Mindmap schienen ihn eher kalt zu lassen: „Tennispielen“ aus dem Bereich der „Gewohnheiten“ und „die eigene Eigentumswohnung“ aus dem Bereich „materielle Ressourcen“. Meine Nachfragen dazu brachten ihn ins Grübeln. Seine Erinnerungen an den Tennislehrer waren unangenehm.

Ich bat meinen Klienten, zum nächsten Termin für alle Ressourcen, die bisher nicht deutlich positiv fühlbar waren, einen Gegenstand, ein Foto oder ein Musikstück mitzubringen. Und zwar als Weg, für ihn verstehbar und fühlbar zu machen, ob dies alles wirkliche Ressourcen sind und, wenn nicht, wo die „eigentliche“ Ressource steckt. So brachte mein Coaching-Klient ein Foto seiner Tennismannschaft mit sowie eine Pflanze und einen Topf mit frischem Thymian aus seiner Wohnung. Das Foto verband er mit seinen Tennisstunden als Jugendlicher, Sport sei ihm wichtig und den Zusammenhalt der Jugendmannschaft habe er genossen. Der Aufstieg in die nächste Liga hatte sein Selbstbewusstsein gestärkt und ihm ein Gefühl von Selbstwirksamkeit vermittelt.

Die Pflanze und der frische Thymian aus seiner Eigentumswohnung symbolisierten seinen privaten Rückzugsort. Mein Klient sagte, er habe schon beim Aufschreiben auf die Mindmap ▶



gemerkt, dass materieller Besitz für ihn nicht so wichtig ist. Die eigentliche Energiequelle, die er spüren konnte, war die Möglichkeit des Rückzugs in Verbindung mit der Natur. Und das asiatische Kochen, um Wärme und Lebendigkeit zu empfinden.

Auch Leere wird bewusst

Oftmals erlebe ich, dass Coaching-Klienten bei der rein sprachlichen Bezeichnung von Ressourcen Begriffen verwenden, die nicht aus ihrem persönlichen Reservoir stammen, sondern eher sozial erwünschte Werte abbilden. Der oben beschriebene Coaching-Klient nannte auch seinen „Mentor“ als Energiequelle. Als er seine emotionale Mindmap erstellte und ich ihn fragte, welche Bilder,

Symbole und Gegenstände für die Energien seines ehemaligen Chefs (Zielstrebigkeit, Durchsetzungsfähigkeit) stehen, musste mein Klient passen. Er fand in seinem Erleben keine emotionale Entsprechung. Im Gegenteil, Leere tat sich auf.

Es stellte sich heraus, dass diese Kompetenzen für ihn auf den ersten Blick

Die Emotionen, die dahinter sichtbar wurden, waren Wut und Hilflosigkeit. Indem wir sie identifizierten, konnten wir vermeiden, dass mein Klient mit Pseudo-Ressourcen arbeitet, die für ihn dysfunktional wirken. Die Aufgabe bestand nun darin, für seine Wut und Hilflosigkeit einen anderen Platz zu finden. Ich schlug vor, eine weitere

Mindmap anzulegen, und zwar zu „dysfunktionalen Schemata“.

Im Ergebnis hat mein Klient zwei Mindmaps für sich mitnehmen können. Einmal die

Dysfunktionale Schemata werden aufgedeckt.

erstrebenswert sind, doch dass er sie unbewusst ablehnt, und es gibt einen Grund dafür. Sie sind zu stark mit den Charaktereigenschaften seines Vaters verknüpft, der ihn oft herabgesetzt und über die Maßen gefordert hatte, ohne ihn angemessen zu fördern.

echten Energiequellen, z. B. Fotos von sich und seinen Geschwistern, Notizbücher aus Indonesien, Fotos von ihm und seinem Team. Zum anderen die dysfunktionalen Schemata, wozu der Tennislehrer gehört, der sich übergriffig verhielt, und auch die (über-)for-

DESIGN THINKING im COACHING

RESILIENZ Training und Coaching!

loenne.info



zum Coaching!



Bücher!



Gabriele Lönne
Consulting & Coaching

Thünerweg 11

D – 26532 Großheide

T: + 49 (0)4936 8458

F: + 49 (0)4936 8435

dernde Rolle seines Vaters. An diesen werde ich mit meinem Klienten auf anderer Ebene weiterarbeiten. Dazu schauen wir uns das verletzte „innere Kind“ an und werden es mit echten Ressourcen des „erwachsenen Ich“ versorgen.

Insbesondere Fach- und Führungskräfte im agilen Kontext mögen es nach meinen Erfahrungen nicht, nur mit Imaginationen zu arbeiten, sondern schätzen die Arbeit mit realen Objekten. Da sehe ich z. B. alte Schallplatten und viele andere persönliche Erinnerungsstücke, die mit einem be-

stimmten Erleben verknüpft sind und von den Klienten als echte Ressourcen empfunden werden. ◀◀

© Marie-Theres Niessala



Zur Autorin

Kerstin Harlinghausen

Diplom-Ökonomin,
Trainerin, Systemischer
Coach und Schemacoach.

Expertin u. a. für

Entwicklung und

Selbstwirksamkeit.

www.harlinghausen-consulting.de