20 Jahre coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

Der Perspektivenwechsel als Hilfe in unsicheren Zeiten

Ein neues Jahr beginnt und wir lassen ein spezielles Jahr hinter uns: ein Jahr mit vielen Auf und Abs, geprägt von Instabilität, fehlender Klarheit und Ungewissheit. Unsichere Zeiten sind für uns alle herausfordernd und daher auch in Begleitungen spürbar. Wenn unsere Kundinnen und Kunden vor lauter Bäume den Wald nicht mehr sehen, so kann es helfen, für einen Moment bewusst Abstand zu nehmen und die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dies schafft Raum und bringt Bewegung rein – weg vom Problem hin zu Lösungen.

Von Sonja Kupferschmid Boxler

Der Jahreswechsel bietet uns Menschen jeweils die Möglichkeit, einen Blick zurückzuwerfen, bevor wir mit Neuem beginnen. Dieses Mal schauen wir auf eine besonders herausfordernde Zeit zurück – ein Jahr, das wir uns alle anders vorgestellt hatten. Einige hatten womöglich Grosses vor: neue Projekte angehen, eine langersehnte Reise machen oder beruflich etwas Neues starten. Doch dann hat uns die Corona-Pandemie mit voller Wucht überrascht und vieler unserer Pläne auf den Kopf gestellt.

Herausforderungen und unsichere Zeiten

So unerwartet wie alles kam, so schnell haben wir aber auch gelernt, mit den damit verbundenen Herausforderungen umzugehen. Wir haben erfahren, dass es möglich ist, schwierige Situationen, zu meistern und an ihnen zu wachsen – ob aus eigener Kraft oder gemeinsam. Aus der Not heraus haben wir neue Lösungen, Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt, die wir zuvor nicht für möglich gehalten hatten und uns auf unserem Weg gestärkt haben.

Dennoch geht die kräftezehrende Berg- und Talfahrt weiter – und das Ende ist noch ungewiss. Es ist davon auszugehen, dass unsere Umwelt noch eine Weile von Eventualitäten und Unsicherheiten geprägt sein wird und wir uns je länger je mehr daran gewöhnen müssen, mit unsicheren und damit herausfordernden Zeiten zu leben.

Der Perspektivenwechsel – die Dinge mal anders betrachten

Was in herausfordernden Zeiten oftmals hilft, ist eine kurze Denk- und Handlungspause, also für einen Moment innezuhalten und die Dinge mal von einer anderen Seite zu betrachten. Eine Methode, die diesen Ansatz verfolgt und wir als Coaches oder betriebliche Mentor/-innen in unserer Begleitungspraxis einsetzen können, ist der Perspektivenwechsel.

Beim Perspektivenwechsel wird – wie es der Begriff an sich schon verrät – eine andere Perspektive eingenommen und so die Situation aus einem neuen Blickwinkel betrachtet. Man kann sich beispielsweise in die Lage anderer Personen versetzen und überlegen, was sie im jetzigen Moment denken, fühlen oder wahrnehmen würden. Man kann auch einen spezifischen Standpunkt einnehmen und die Situation mal «aus anderen Augen» anschauen oder man macht bewusst einen Schritt zurück und blickt aus einer Aussenperspektive auf die Situation, um sie so als Ganzes zu erfassen.

In allen Varianten geht es darum, aus der eigenen Situation auszutreten und das aktuelle Geschehen auf eine neue Art und Weise wahrzunehmen.

Weg vom Problem hin zu Lösungen

Dieser Sichtwechsel dient dazu, aus der aktuellen, häufig problemorientierten Haltung herauszukommen. Zum Zeitpunkt, zu dem unsere Kundinnen und Kunden zu uns in eine Begleitung kommen, „stecken“ sie häufig in ihrer eigenen Situation fest. Das momentane Thema bzw. Problem steht im Vordergrund und erhält hohe, wenn nicht sogar die ganze, Aufmerksamkeit. Ein solcher starker Fokus kann zwar je nachdem zielführend sein, stellt aber gleichzeitig auch ein eingeschränktes Sichtfeld – ohne Blick über den Tellerrand – dar.

Mit einen Perspektivenwechsel ermöglichen wir unseren Kundinnen und Kunden, Abstand und Distanz zu gewinnen – von sich und ihrer aktuellen Situation. Durch dieses Loslösen kann sich unser Gegenüber entspannen und dadurch in

eine offene Haltung kommen, die wiederum Zugang zu neuen Denk- und Sichtweisen schafft und ein neues Feld an Lösungsoptionen eröffnet.

Ansatzpunkt vieler Coaching-Tools

Das Prinzip des Perspektivenwechsels ist in vielen Coaching-Tools (z.B. Meta-Mirror, Tetralemma etc.) enthalten. Auch durch den Einsatz von Fragetechniken, zum Beispiel mit zirkulären Fragen, können unterschiedliche Wahrnehmungen und Perspektiven wie die Meinung einer guten Freundin, die Sicht eines weisen Mannes oder der Blickwinkel einer Fliege im Raum erfragt und herausgearbeitet werden. Grundsätzlich ist hier unserer Kreativität keine Grenzen gesetzt – und lässt sich auch optimal auf unser Gegenüber zuschneiden.

Mit flexiblem Blick in die Zukunft

Ab und an die Perspektive zu wechseln kann also, sowohl unsere Kundinnen und Kunden als auch uns selbst, in unsicheren Zeiten weiterbringen. Durch einen flexiblen Blick sind wir gut gewappnet für das kommende Jahr und die weitere Zukunft, die, wie wir in den letzten Monaten erfahren haben, nahezu unvorhersehbar ist – und es wohl auch bleibt.

Übung für die Praxis: Die Perspektive wechseln

Die folgende Übung können Sie Ihren Kundinnen und Kunden mit auf den Weg geben oder auch für sich selbst nutzen.

Nehmen Sie sich in der aktuellen, unsicheren Zeit immer mal wieder bewusst einen Moment, um eine andere Perspektive einzunehmen. Visualisieren Sie Ihre momentane Situation in einer für Sie passenden Form und beantworten Sie für sich die folgenden Fragen:

1. Wie geht es mir in meiner aktuellen Situation?
2. Was fällt mir auf, wenn ich meine Situation so vor mir als Ganzes anschaue?
3. Was nehme ich wahr, wenn ich physisch ein paar Schritte zurückgehe und meine Situation von hier aus betrachte?
4. Was stelle ich fest, wenn ich mich gedanklich 6 Monate in die Zukunft bewege und ich auf meine jetzige Situation zurückschaue?
5. Was schliesse ich daraus und was heisst das nun für mein jetziges Tun?

Die Autorin

Sonja Kupferschmied Boxler
ist als Geschäftsleitungsmitglied beim Coachingzentrum Olten für die Entwicklung von Coaching- und Resilienzausbildungen zuständig.

Als Arbeits- und Organisationspsychologin und Klinische Psychologin verfügt sie über wissenschaftlich fundiertes Know-how im Bereich der Psychologie.

Das Coachingzentrum Olten ist ein Kompetenzzentrum für Coaching, betriebl. Mentoring, Supervision und Resilienztraining. Seit über 15 Jahren bildet das Coachingzentrum Olten Beratungspersonen aus und begleitet Einzelpersonen, Teams und Organisationen.

© Coachingzentrum Olten GmbH / 2020-12