

## «Ressourcen aktivieren mit Mentor\*innen»

### Allgemeine Beschreibung

Das Coaching-Tool «Ressourcen aktivieren mit Mentor\*innen» hat das Ziel, persönliche Ressourcen im Alltag schnell abrufen und für sich nutzen zu können.

Mentor\*innen werden hier verstanden als Menschen, die uns mit unseren Potentialen und Ressourcen in Kontakt bringen. Die einen haben über einen längeren Zeitraum eine wichtige Funktion in der eigenen Biografie gehabt haben. Anderen sind wir nur kurz begegnet, aber diese Begegnung hat uns gestärkt und auch mit diesen Menschen verbinden wir etwas Besonderes.

Über die Erinnerung an unsere „Mentor\*innen“ können alte, wieder- oder neu entdeckte Ressourcen im Alltag und vor allem in schwierigen oder anspruchsvollen Lebenssituation (wieder) zugänglich werden.

Es gibt viele unterschiedliche Varianten der Anwendung bzw. der Art und Weise, wie Mentor\*innen als Ressourcen unterstützend wirken. Dazu stelle ich einige Beispiele kurz vor, nachdem ich das grundsätzliche methodische Vorgehen genauer beschrieben haben. Besonders wirkungsvoll ist die Methode, wenn sich der oder die Klient\*in erlaubt, kreativ zu sein. Als Coach\*in heißt das, die Einsatzmöglichkeiten der Methode so zu erweitern oder zu verfeinern, wie es dienlich scheint.

### Zielsetzungen und Einsatz kurz zusammengefasst

- Einsatz im Coachingsprozess, auch in der Kennenlern- und Kontaktphasen zwischen Coach\*in und Klient\*in
- Ressourcen aktivieren
- Als Handwerkszeug für herausfordernde Situationen im Alltag
- Besseres Verstehen und neue Deutungen der eigenen Geschichte
- Zur Bearbeitung von Problemtrance, hin zu einer positiven Realitätswahrnehmung
- Positive Erwartungshaltung gegenüber persönlichen Zukunftserfahrungen

### Vorgehen – Schritt für Schritt

*Hilfreich ist es, in einer Coachingsitzung exemplarisch erste Mentor\*innen zu finden (Schritt 1), ggf. schon erste Deutungen vorzunehmen (Schritt 2) und anzuregen, die Arbeit selbst fortzuführen, um dann in den folgenden Treffen daran anzuknüpfen.*

#### Schritt 1 – Sich an «Mentor\*innen» erinnern

Erinnern Sie sich an Menschen, welche Sie in Ihrem Leben unterstützt, Ihnen geholfen oder gutgetan haben. Dies kann in unterschiedlichster Form passiert sein. Die einen haben Sie auf eine Kompetenz aufmerksam gemacht, die Ihnen nicht bewusst war. Jemand anderen hat Sie materiell unterstützt. Ein anderer hat Ihnen zugehört, als Sie es ganz dringend brauchten oder die richtige Frage im richtigen

Augenblick gestellt. Noch eine andere Person hat Ihnen einen guten Rat erteilt oder einfach an Sie geglaubt, als Sie gezweifelt haben.

Vielleicht ist es für Sie einfacher, zuerst nahestehende Personen auszuwählen. Aber es können auch Menschen sein, mit denen Sie eher eine formelle, flüchtige oder fernere Beziehung hatten, wie Lehrer\*innen, Nachbar\*innen, ein\*e Postbot\*in, jemand, mit dem Sie beim Bahn fahren ins Gespräch gekommen sind usw.

*Im ersten Versuch hilft es, sich an 1-3 Menschen und deren Hilfe zu erinnern mit der Absicht, sich in den nächsten Tagen oder Wochen weiter damit zu beschäftigen und weitere Menschen zu erinnern.*

## **Schritt 2 – Deuten der Erinnerungen**

Wenn Sie sich an einige Ihrer Mentor\*innen erinnern konnten, werden diese «wieder»-entdeckten Begegnungen mit den Mentor\*innen als Ressourcen gedeutet und analysiert.

- Was hat mir besonders geholfen? Wie hat es mir geholfen?
- Ist diese Hilfe nachhaltig bis heute spürbar?
- Welche positiven Veränderungen konnte ich an mir beobachten?
- Wozu könnte ich diese Ressource heute für mich nutzen?

Machen Sie sich Notizen und notieren Sie Ihre Erinnerungen möglichst genau.

In dieser Deutungsphase, können zusätzlich zur «normalen» Erinnerung völlig neue Sichtweisen des Erlebten auftauchen oder entstehen. Diese Erweiterung der Perspektive soll aktiv durch den oder die Coach\*in mit eigenen Ideen unterstützt werden. Fantasie und Kreativität sind hier ausdrücklich erwünscht. Dies alles dient dazu, den oder die Klient\*in zu unterstützen, die eigenen Interpretationen der Vergangenheit zu erweitern und neue Deutungen zu finden. Diese Erweiterungen können z.B. bei aktuellen und zukünftigen Herausforderungen neue Verhaltensmöglichkeiten anregen.

## **Schritte 3 – Inventar anlegen**

Suchen Sie in den nächsten Wochen nach weiteren Erinnerungen, wie bereits in Schritt 1 beschrieben.

Legen Sie sich ein kleines Buch zu, das Sie in der nächsten Zeit immer dabei haben. Hier können Sie Ihre aufkommenden Erinnerungen an positive Erlebnisse mit Menschen aufschreiben. Es empfiehlt sich, so viele Details wie möglich aufzuschreiben.

- Was hat die Person gesagt oder getan, das für Sie wichtig war?
- Wie hat sie das getan?
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was hat das bei Ihnen ausgelöst?
- Was haben Sie anschliessend gemacht? Usw.

- Integrieren Sie, wenn möglich, Schritt 2 «Deuten der Erinnerungen» in diesen Prozess. Sie können sich aber zunächst auch auf die Beschreibung der Erinnerungen konzentrieren, wenn Ihnen das leichter fällt.

Es ist zu empfehlen sich nicht unter Druck zu setzen, sich erinnern zu müssen. Lassen Sie sich Zeit. Manchen Menschen hilft es, bei einem Spaziergang die Gedanken streifen zu lassen und dann kommen erste Erinnerungen. Dazu können Sie sich dann kleine Notizen in Ihr Buch machen. Wenn Sie Zuhause oder einem anderen ungestörten Ort sind, schreiben Sie Ihre Erinnerung ausführlich auf.

Sie machen mit der Sammlung weiter, bis Sie den Eindruck haben, dass die Erinnerungen langsam abebben und Sie eine Auswahl, ein «Inventar», an Mentor\*innen gefunden haben.

*In der nächsten Coaching-Sitzung kann dies aufgegriffen werden wie in Schritt 1 und 2. Dann kann Schritt 4 gemeinsam angegangen werden.*

#### **Schritt 4 – Ein Mentor\*innen-Team auswählen**

Wählen Sie nun aus Ihrem Inventar an Mentor\*innen aus, welche Mentor\*innen Sie in Ihrer momentanen Situation unterstützen könnten. Unterstützende Fragen können sein:

- Was brauchen Sie derzeit?
- Bei wem denken Sie, den hätte ich gerne dabei?
- Achten Sie auch auf Körpersignale, wie Entspannung der Muskeln, spontanes tiefes Durchatmen oder ein Gefühl von Zuversicht usw.

Sie können sich nun zum Beispiel fragen:

- Was würden mir meine Mentor\*innen für meine aktuelle Situation raten?
- Wie würden Sie mich in der aktuellen Situation sehen?
- Was würden Sie tun?
- Wie fühle ich mich, wenn ich mir vorstelle, die Person ist dabei, wenn ich das nächste Mal in eine ähnliche Situation komme?

Die Blickrichtung und Fragen hängen hier davon ab, was Sie im vorherigen Schritt gefunden haben.

*Der oder die Coach\*in unterstützt hier nachfragend und kann bei Bedarf auch Deutungsangebote machen.*

#### **Schritt 5 – Im Alltag die Mentor\*innen aktivieren und integrieren**

Der oder die Klient\*in kann nun Erfahrungen sammeln, die neuen Ressourcen im Alltag zu aktivieren und sie zu integrieren.

Manchmal entscheiden Klient\*innen sich, für eine Weile einen Gegenstand als Erinnerung an die Ressource – z.B. in der Hosentasche – dabei zu haben. Das kann ein kleiner Stein, eine kleine Figur oder ähnliches sein.

Im weiteren Verlauf kann der oder die Klient\*in beobachten, ob die Ressource noch aktuell ist und ob ein aktives Erinnern noch nötig ist. Idealerweise entsteht ein Gefühl von Integration der Ressource, in das eigene Fühlen und Handeln.

*Diese neuen Erfahrungen werden in den weiteren Coaching-Prozess integriert. Was war neu und hilfreich, oder waren Teilaspekte hilfreich, hat sich was ganz Neues ergeben usw.*

## **Eine Auswahl der Varianten**

Im Weiteren exemplarisch einige Beispiele, um mit der Arbeit mit den Mentor\*innen unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. Sie können je nach Fokus, das oben beschriebene Vorgehen anpassen. Die hier beschriebenen Varianten sind auch als Anregung zu verstehen, weitere eigene Varianten zu entwickeln.

### **Variante 1. „Mentor\*innen als Modell (Ressource), um positive Gedanken zu kreieren oder positive Haltungen zu entwickeln“.**

Der oder die Klient\*in erinnert sich an Menschen oder sucht sich neue aus, die ihm oder ihr als Model dienen können. Das jeweilige Model repräsentiert z.B. eine bestimmte Qualität, wie z.B. in hektischen Situationen die Ruhe zu bewahren usw. Hier kann eine Anbindung an diese Qualität über den oder die Mentor\*in gesucht werden. Weiter kann diese Person etwas ganz Bestimmtes gesagt oder getan haben, was dem oder der Klient\*in geholfen hat. Das Erinnern an diese Person kann dabei helfen, die Gedanken auf positive Erlebnisse zu lenken, um z.B. eine neue (positivere) Grundhaltungen zu entwickeln.

Das Vorgehen kann auch erweitert werden, in dem auch Personen als Mentor\*innen eingesetzt werden, mit welchen die Klient\*in keine persönliche Beziehung oder Begegnung hatte, aber mit welchen Sie etwas Positives verbinden, wie z.B. eine Haltung oder Werte (Mahatma Gandhi steht für Gewaltfreiheit, usw.).

### **Variante 2. „Mentor\*innen als Wegweiser und Ratgeber“.**

Der oder die Klient\*in nutzt die Mentoren als Wegweiser oder Ratgeber indem sie oder er sich fragt: Was würde die Mentor\*in sagen, mir empfehlen, welche Frage würden sie mir stellen? Was würden sie auf gar keinen Fall tun? Was würden sie mir Verrücktes raten? Was würden sie selbst verrücktes oder Neues tun in einer vergleichbaren Situation?

### **Variante 3. „Mentor\*innen als Stütze für zukünftige herausfordernde Situationen nutzen“.**

In dieser Variante sind bereits einige Mentor\*innen gefunden worden und die hilfreichen Ressourcen sind abrufbar. Nun können die Mentor\*innen als Unterstützung fungieren, indem sie sich als stärkendes Element im Bewusstsein der Klient\*in verankert haben. Die verankerten Elemente können dann z. B. für

zukünftige anspruchsvolle Situation als Vorbereitung dienen. Sie können aber auch in der herausfordernden Situation selbst, zum Tragen kommen. D. h. sie fühlen das sie in der Situation einen Mentor\* und dessen stärkendes Element brauchen, und können diesen schnell und hilfreich abrufen.

*Coach\*in und Klient\*in steht es frei, weitere und neue Varianten zu erfinden.*

### **Der Autor**

Mihály Szöcs arbeitet als Life- & Elterncoach. Nach einer 10jährigen Karriere als Berufstänzer im zeitgenössischen Tanztheater entschloss er sich zu einer völlig neuen Richtung und wurde Sozialpädagoge. Seine langjährige Berufserfahrung als Tänzer sowie in der stationären und ambulanten Arbeit mit Jugendlichen und Eltern inspiriert ihn dazu, kreative, beratende und pädagogische Elemente miteinander zu verknüpfen. Sein Interesse und seine Neugier auf neue Erfahrungen halten sein Coaching wach und lebendig und bringen zusammen mit seinem Gegenüber oft unerwartete Lösungen und neue Leichtigkeit hervor. Dabei lässt er sich auch gerne von seinem Gegenüber überraschen und begegnen diesen und Ihren Anliegen mit viel Offenheit und Respekt.

