

# Visualisieren im Coaching - ein Weg zur schnellen Klärung und Lösung!

## 10 Fragen & Antworten zur schriftlichen Visualisierung

### 1. Welche Annahmen liegen hierbei zugrunde?

- Ca. 80 % aller Informationen verarbeitet das Gehirn über den visuellen Sinneskanal. Nutzen Sie diese Erkenntnis für Ihren Beratungsansatz.
- (Business-) Coaching geht mit den Ressourcen Zeit und Geld des Klienten effizient um. Gestalten Sie den Prozess effektiv, so dass der Coachee schnell vom Problem zur Lösung oder vom Ziel zur Maßnahme kommt.
- Professionelle Coaches nutzen das gesamte Spektrum der Tools und Techniken. Setzen Sie neben der räumlichen Visualisierung mit Symbolen oder Skalierungen auch die schriftliche, bildhafte Visualisierung ein z.B. am Flipchart.
- Erfolgreiche Coaches heben sich in der Coaching-Landschaft von anderen ab. Setzen Sie ein Ausrufezeichen. Machen Sie Visualisierung im Coaching zu Ihrem Aushängeschild und unterstreichen Sie damit Ihre Professionalität.

### 2. Welche Vorteile hat Visualisierung?

Bilder im Kopf entstehen ganz automatisch, wenn wir Sprachbilder verwenden. Und diese können Sie als Coach nutzen. Skizzen, Metaphern oder Symbole sind eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um mit dem Klienten in Kontakt zu kommen.

Visualisierungen bringen Gedanken und Emotionen nach außen. Sie bringen subjektive, innere Landkarten des Coachees auf das Papier und veranschaulichen Prozesse und Abläufe. Visualisierungen unterstützen den Klienten, auf Abstand zu seinem „Problem“ zu gehen. Sein Thema wird dadurch im praktischen Sinne „handhabbar“. Bilder können Denkmuster offenlegen oder Zusammenhänge beschreiben, Wechselwirkungen aufzeigen und somit zum Reflektieren und Dialog einladen.

Visualisierungen stellen selbst komplexe Dinge übersichtlich dar und erleichtern das Verstehen. Visualisierungen reduzieren Informationen auf das Wesentliche und machen Zusammenhänge sichtbar, z.B. des (inneren) Teams mit den beteiligten Akteuren und deren Beziehung zueinander. Ein Bild bietet dem Coachee als auch Ihnen einen Überblick über die Situation, über das „System“. Die Visualisierung von (inneren) Prozessen, Wechselwirkungen oder Konfliktlinien ist für den Coachee hilfreich, denn er kann jederzeit Bezug darauf nehmen oder weitere Aspekte ergänzen. Er blickt immer wieder auf das Flipchart und orientiert sich mit den eigenen Beiträgen an dem Bild. Zentrale Knackpunkte kristallisieren sich über Bilder & Skizzen heraus.

Durch Bilder vergewissern Sie sich als Coach, ob Sie die (Gedanken- & Gefühls-) Landkarte des Coachees verstanden hat. Dieser kann wiederum korrigieren und fehlende Aspekte ergänzen. Visualisierungen unterstützen somit das gegenseitige Verständnis. Das Skizzieren nimmt Tempo aus dem Gespräch, fokussiert, vertieft und lässt wirken.

Bilder lassen einen größeren Deutungsspielraum zu als Worte. Sie ermöglichen das koexistieren verschiedener Interpretationen, ohne in „richtig“ und „falsch“ zu unterscheiden.

Das menschliche Gehirn speichert Bilder leichter und vor allem dauerhafter ab, als abstrakte Worte, weil mit Bildern emotionale Zustände verankert sind. Sie können Inhalte im Coaching schneller und wesentlich nachhaltiger vermitteln. Inhalte werden von dem Coachee besser verstanden, aufgenommen und behalten, wenn sie mit Bildern und Emotionen verknüpft sind. Bilder unterstützen die Nachwirkzeit wesentlich deutlicher als Worte. Visualisierte Bilder können ab fotografiert werden und schaffen „handfeste Ergebnisse“. Und am Ende der Sitzung bekommt der Klient das Bild sogar im Original mit nach Hause.



Beispiel: Landkarten-Modell

Durch vorbereitete, mobile Symbole, z.B. auf statisch haftenden Folien, können Sie Bilder sogar animieren. Dadurch entsteht für den Coachee die Möglichkeit, Veränderungen vorzunehmen und mit einem mobilen Symbol einen Weg oder Prozess abzubilden.

### 3. Worum geht es eigentlich dabei?

Beim Visualisieren im Coaching geht es **NICHT** um Kunst! Sondern darum, den (Beratungs-) Prozess zu unterstützen. Und auch wenn Sie selbst unzufrieden sind mit Ihren Visualisierungen: Der Coachee ist sehr dankbar. "Unperfekte" Bilder sind sogar sympathisch. Es geht nämlich auch bei den Klienten oft um das Thema Perfektion. Und da wirkt ein "unperfekter" Coach fast wie die Erlaubnis selbst auch unvollkommen zu sein. Sie können mit Visualisierungen nichts "falsch" machen. Wenn Ihnen ein Bildmotiv "nicht gelingt", dann bekommen Sie entweder Nachfragen "Was soll denn das sein?" oder es bringt Humor in die Situation "Ich dachte, dass sollte ein Hund sein." ;-)

Der Coachee ist meist ausreichend mit sich (selbst) beschäftigt und in seinen Emotionen verstrickt. Er achtet nicht auf die Qualität der einzelnen Bilder, sondern erlebt vielmehr die unterstützende Wirkung und die Kraft der visualisierten Bilder.

## 4. Wann ist Visualisierung sinnvoll?

Ganz pragmatisch: Sie können Visualisierungen überall dort einsetzen, wo sie den Prozess unterstützen - von der ersten bis zur letzten Phase des Coachings. Jede Art von Information kann grafisch dargestellt werden, egal ob es sich um sogenannte harte Fakten oder Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle oder Bedürfnisse handelt. Je komplexer "das Thema" (die Situation, das Anliegen, ...) desto mehr Visualisierungen kommen zum Einsatz.

Visualisierungen sind kein Selbstzweck, weil Sie als Coach Bilder vielleicht schön finden oder gern skizzieren. Sehen Sie Visualisierungen als einen Beitrag zum Dialog und zur Klärung. Dabei stehen die Bedürfnisse des Coachees nach Klarheit, Orientierung, Transparenz, Wertschätzung der eigenen Beiträge, Gehört werden, Verstehen und Verständnis sowie Effektivität im Vordergrund. Visualisierung ist eine prozessunterstützende Service-Leistung für den Coachee. Sie sind ja selbst eine Intervention, die das oft übliche „Gesprächssetting“ unterbrechen. Mit Visualisierungen entsteht eine neue Form des Ausdrucks, die den vertrauten Referenzrahmen verlässt und neue Möglichkeiten schafft.

## 5. Wer visualisiert?

Der Coach, der Coachee oder beide zusammen? Alle drei Varianten sind möglich. Als Coach können Sie Flipcharts im Vorfeld visualisieren und in der Sitzung präsentieren. Sie können die Beiträge des Klienten live mit visualisieren oder ihm Bilder, Symbole oder Motive ad hoc anbieten. Sie können Visualisierungen auch gut bei Mini-Trainings- oder Beratungsteilen einsetzen. Zeigen Sie vorbereitete Plakate oder visualisieren Sie Fragen oder Denkanstöße spontan mit.

Im Coaching soll ja auch möglichst viel vom Klienten kommen. Laden Sie den Klienten ein, selbst zu visualisieren. So kann der Coachee eigene Metaphern, Bilder und Skizzenvorschläge einbringen. Oder Sie stehen beide am Flipchart bzw. sitzen vor einem Plakat und erstellen gemeinsam eine "Gedankenlandkarte" oder ein (Prozess-) Schaubild.

Ob das nun Ihr eigenes Bild ist oder der Coachee sich am (Flipchart-) Bild beteiligt: Wichtig ist, eine andere, ergänzende Ausdrucksform zu nutzen.

## 6. Womit visualisiere ich?

Sie können auf Flipchart, Zeichenblöcken, TopCharts, DinA 4-Zetteln oder auf Moderationskarten visualisieren. Schauen Sie, was hilfreich ist und den Prozess unterstützt.

Das (gemeinsame) Visualisieren am Flipchart ist eine Gelegenheit, einmal aufzustehen, um Bewegung in das Coaching oder auch die Situation zu bringen. Methoden der räumlichen Visualisierung z.B. Aufstellungen oder Skalierungen im Raum haben u.a. die gleiche Funktion. Die Bewegung kann Spannungen lösen und einen Perspektivenwechsel einleiten.

Visualisierungen auf einem DIN A4 Blatt (mit Klemmbrett), dem Zeichenblock auf den Knien oder einem TopChart, das als faltbares Display in ca. Zeichenblock-Größe auf den Tisch gestellt wird, sind ebenso geeignet.

Moderationskarten können im Raum, auf dem Boden ausgelegt, leicht verschoben, entfernt oder ergänzt werden.

Achten Sie bei allen Formaten, dass Sie weitestgehend Augenhöhe zum Klienten halten. Abwechslung und Kombinationen der unterschiedlichen Methoden halten die Energie hoch und sind für das gemeinsame Arbeiten wohltuend.

## 7. Was ist dabei zu beachten?

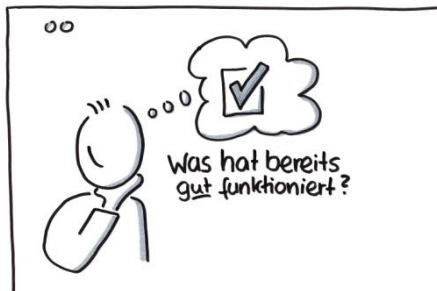
Hilfreich ist es, wenn der Coachee die Visualisierung zu jeder Zeit sehen und die Entwicklung eines Bildes verfolgen kann. Beim Visualisierung am Flipchart bedeutet das wohl eine größere Herausforderung. Stehen Sie auch während des Visualisierens an der Seite des Flipcharts. Visualisieren Sie mit einer leichten Drehbewegung von der Seite. So kann der Coachee nachvollziehen, was gerade auf dem Blatt passiert. Er sieht nicht Ihren Rücken und muss nicht warten, bis Sie mit der Skizze fertig sind. Er verfolgt die Entstehung des Bildes, bleibt neugierig und gespannt, was passiert. Er kann sich dazu Gedanken machen, ob es für ihn passt. So beziehen Sie den Coachee in den Prozess ein. Mit dieser Position zum Flipchart haben Sie auch die Möglichkeit, aus den Augenwinkeln Reaktionen wahrzunehmen oder mit einer leichten Kopfdrehung Kontakt zum Klienten aufzunehmen. Diese Art der Visualisierung ist sicher ungewohnt und braucht etwas Übung, doch mit der Zeit gewinnen Sie die nötige Routine und Sicherheit.

Wie bei allen anderen Coaching-Tools, z.B. Übungen aus der Körperwahrnehmung, der Gestalttherapie, Aufstellungsarbeit oder aus dem NLP, bleibt hier die Herausforderung, Visualisierungen einzusetzen und gleichzeitig Ihre Präsenz und die ganze Aufmerksamkeit beim Coachee zu halten. Wichtig ist, den Kontakt zum Kunden und zu sich nicht zu verlieren. Visualisierungen wie auch andere Methoden sollten Sie nicht ablenken, die Aufmerksamkeit beim Kunden zu lassen, seine impliziten Botschaften wahrzunehmen und aufzugreifen. Sie dienen ja als Coach wie eine Art Resonanzkörper und stellen Ihre Beobachtungen und auch Gefühle zur Verfügung, um sie im Sinne des Klienten nutzbar zu machen.

## 8. Bereite ich etwas vor oder visualisiere ich ad hoc?

Sie können Flipcharts, auf denen Sie ausschließlich Informationen präsentieren, komplett vorbereiten, z. B. den sicheren Rahmen des Coachings, den Ablauf einer Coaching-Sitzung oder auch die „Spielregeln“ des gemeinsamen Arbeitens.

Beispiel: Coaching-Vereinbarungen



Sie können Charts zum Teil vorbereiten (z.B. durch einen Rahmen, durch eine Tabelle oder durch Stellvertretersymbole). Diese Charts können Sie zusammen mit dem Coachee ergänzen. Sammeln Sie Beiträge auf Zuruf, sichern Sie Informationen und halten Sie Ergebnisse oder Vereinbarungen fest.



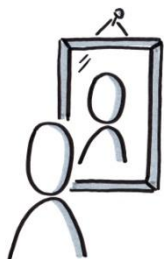
Oder Visualisierungen entstehen aus der Situation heraus spontan auf einem blanko-Plakat.

Beispiel: Vorbereitetes Flipchart

## 9. Welche einfachen Tipps gibt es?

### Bringen Sie Fläche in Ihre Motive

Zeichnen Sie bei Figuren statt der Strichfigur eine Flächenfigur. Die Figur sieht professionell aus, und verliert ihren kindlichen Charakter. Als Kopf bleibt ein Kreis. Die Flächenfigur ist wie das Strichmännchen einfach in der Machart, wirkt aber präsenter und überzeugender. Bei allen anderen Symbolen, Icons, Piktogrammen können Sie einen Effekt von Tiefe oder Dreidimensionalität bekommen, in dem Sie mit einem grauen Marker einen Schatten ziehen. Durch Fläche wirken die Motive plastischer und ziehen die Aufmerksamkeit stärker auf sich.



### Zeichnen Sie zuerst die Dinge, die im Vordergrund stehen

Wenn Sie z.B. den Klienten darstellen wollen, der sich im Spiegel betrachtet (seine Rolle z.B. als Führungskraft reflektiert), dann skizzieren Sie zuerst die Figur, dann das Spiegelbild und zum Schluss den Spiegelrahmen. So vermeiden Sie es, dass sich die Elemente überschneiden.

### Visualisieren Sie mit einem schwarzen Marker - als Grundfarbe

Schreiben Sie Text und zeichnen Sie Ihre Bilder, Figuren, Symbole und Rahmen mit einem schwarzen Marker. Mit Schwarz auf Weiß schaffen Sie einen starken Kontrast und erhöhen die Lesbarkeit. Mit der Grundfarbe schaffen Sie eine Einheitlichkeit. Schwarzer Text und schwarze Konturen wirken seriös. Darüber hinaus bleiben Ihnen alle Möglichkeiten, mit Farben zu kolorieren. Wenn Sie farbige Marker für Ihre Elemente nutzen und zusätzliche Farben zum Kolorieren einsetzen, wird das Bild schnell zu bunt und verliert seine Klarheit. Erst wenn Sie alles visualisiert haben, kolorieren Sie Ihr Flipchart mit dezenten Farben, z.B. mit Wachsmalblöcken.



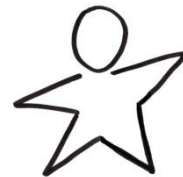
### Visualisieren Sie zuerst die Elemente, die schwierig sind

Wenn Sie den Coachee zeigen möchten, wie er eine (Veränderungs-) Treppe nach oben steigt, kommt zuerst die Figur auf das Papier. Das ist erst einmal nicht ganz so einfach, denn statt einem Kegelkörper hat diese Figur Beine und Arme, die eine entsprechende Bewegung darstellen. Wenn Sie es geschafft haben, dann malen Sie die Treppenstufen unter die Person. Damit stellen Sie sicher, dass die Füße auf die Treppenstufen treten und die Person nicht anatomisch „gezogen“ oder „gedrückt“ den Stufen angepasst werden muss.

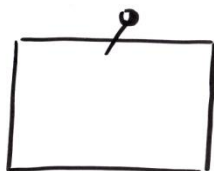


### Lassen Sie sich Zeit

Auch wenn eine Figur einfach ist, führen Sie die Striche (erst einmal) langsam. Es braucht Aufmerksamkeit und ein "om" in der Strichführung. Das hat den Vorteil, dass Sie z.B. bei einem Kreis auch dort wieder ankommen, wo Sie angefangen haben - und somit kein ungewolltes Oval mit über den Anfangspunkt hinausgehender Linie entsteht. Die Figur wirkt ruhiger. Die Strichführung ist dabei stärker und gibt der Figur mehr Klarheit und Kontrast.



### Lassen Sie kleine Lücken



Dadurch wirken Ihre Elemente offener und leichter. Sie bekommen Dynamik und wirken lebendig. Exakt gezogenen Linien, die sich berühren, wirken geschlossen und fest. Verabschieden Sie sich auch von dem Anspruch, exakte geometrische Figuren auf das Flipchart bringen zu wollen. Ein Viereck entfaltet seine Wirkung auch dann noch, wenn die Seiten nicht exakt parallel laufen oder die Winkel nicht genau 90° haben.

### Reduzieren Sie Motive auf wesentliche Striche

Die Aussage oder Bedeutung wird dennoch erkennbar. Wenn Sie Emotionen in Ihre (Kegel-)Figuren bringen möchten, reicht es völlig aus einen Mund zu malen. Augen und Nase haben hier keine Funktion. Vielmehr sieht es dann wieder aus wie die Pünktchen-Komma-Strich-Figur. Verzichten Sie deshalb darauf, zu viele Detail zu malen.



### Schreiben Sie lesbar

Text bleibt der Informationsträger Nr. 1 für Sachverhalte. Er wirkt immer sachlich und überzeugend. Daher lohnt es sich, in eine lesbare Schrift zu investieren. Und das nicht nur bei Flipcharts, die Sie vor der Coaching-Sitzung vorbereiten. Sondern auch und vor allem dann, wenn Sie etwas ad hoc und live visualisieren. Visualisierungen sollen ja den Prozess unterstützen und eine Serviceleistung sein. Wenn die Schrift jedoch nicht lesbar ist, verliert die Visualisierung ihren Wert - und hat oft sogar einen gegenteiligen Effekt.

lesbar

### Nutzen Sie Container

Reiner Text allein bietet jedoch auch wenig Halt für das Auge und ist nicht besonders attraktiv für das Gehirn des Betrachtenden. Nutzen Sie zusätzlich zur Schrift Container. Das sind Elemente, die Textinformationen einschließen. Sie fassen zusammen, grenzen ab, strukturieren Informationen, schaffen Übersicht und bilden stimmige Bereiche. Jede geschlossene Figur kann ein Container sein.

Wenn Sie Inhalte in einen Container setzen möchten, schreiben Sie zuerst den Text und setzen dann den Container drum herum. So können Sie sicher sein, dass der Text gut hineinpasst. Anders herum kann es schwierig werden, die Buchstaben zum Ende hin noch lesbar unterzubringen.

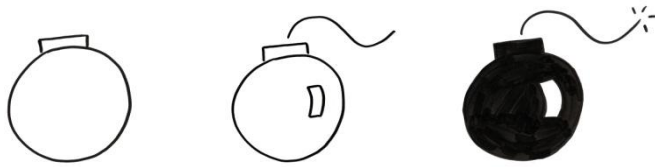


Fassen Sie zusammengehörige Textaussagen in Blöcken zusammen. Statt Textzeilen, die sich über die Breite des Flipcharts ziehen, entstehen Textflächen, die Sie durch Container strukturieren können. So können Sie viel Informationen übersichtlich und interessant anordnen. Durch schwarze Schatten erscheinen die Container übrigens plastischer.

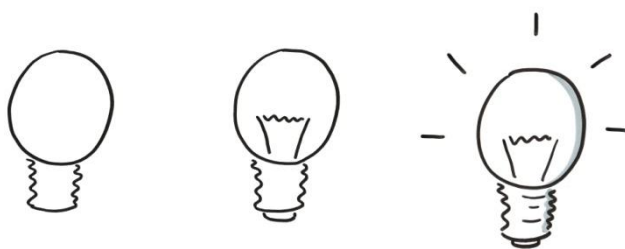


### Setzen Sie einfache Symbole ein

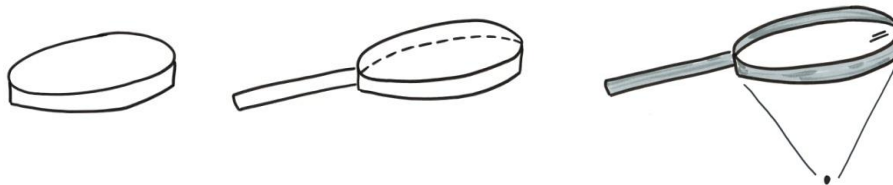
Machen Sie es sich leicht. Legen Sie sich ein übersichtliches Repertoire von erst einmal ca. 20 geeigneten Symbolen, die Sie bald frei skizzieren können. Nutzen Sie dafür Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Merken Sie sich die Strichführung. Schauen Sie genau hin. So lassen sich Motive leicht einprägen.



Bombe für z.B. Gefahr, Konflikt, Spannung, Risiko, Gewalt



Glühbirne für z.B. Idee, Lösung, Erhellung, Energie, Licht (am Ende des Tunnels)



Lupe für z.B. Fokussierung, in den Blick nehmen, Untersuchen, Analyse, Genau anschauen

### Überraschen Sie mit mobilen Elementen

Nutzen Sie elektrostatisch haftende Notizzettel. Sie erhöhen die Aufmerksamkeit, bringen Spannung ins Motiv und können Situationen sichtbar verändern. Vielleicht fragt (sich) Ihr Coachee "Warum bewegt sich das Wollknäuel über das Flipchart-Papier?" Für diesen Effekt brauchen Sie nur eine rot kolorierte Linie auf dem Flipchart visualisieren. Dann nehmen Sie das Wollknäuel-Motiv aus Ihrem Archiv heraus und haften es auf das Papier. Einfach und wirkungsvoll stellen Sie somit den Roten Faden z.B. des Coaching-Prozesses dar.



Diese haftenden Notizzettel lassen sich mit Permanent-Marker beschreiben, mit Wachsblöcken kolorieren und hervorragend in jede gewünschte Form zuschneiden. So lassen sich während der Präsentation verschiedenste Motive hinzufügen und übers Blatt bewegen. Auch hierfür können Sie sich ein Repertoire an Motiven zurechtlegen und archivieren - und situativ in Ihren Coachings einsetzen.

### Bereiten Sie Überschriften-Streifen vor

Ähnlich wie bei den mobilen Elementen können Sie sich ein Repertoire an Überschriften zulegen, die z.B. aus Text-Block, Container und einem passenden Symbol bestehen. Die

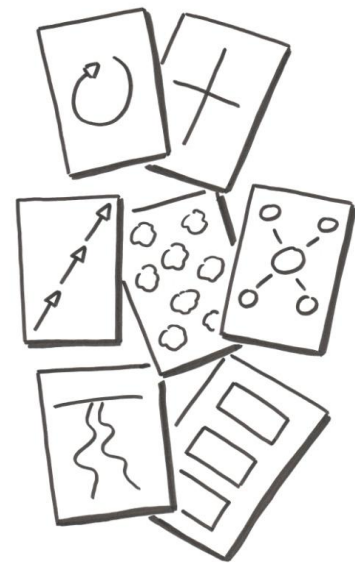


vorbereiteten Container schneiden Sie an der Konturlinie aus und kleben diese mit einem "Removeable Stick" auf das Flipchart, z.B. mit einem "Scotch up"-Stift. Der Vorteil ist, dass Sie den Container nach Gebrauch wieder abnehmen, sobald Sie die Inhalte des Coachings

visualisiert und abfotografiert haben. Der Kleber hält auch für die nächsten Einsätze. Er klebt jedoch nicht fest - weder an anderen Containern noch an der Klarsichthülle, die Sie als Archiv nutzen.

### Wählen Sie Ihren Flipchart-Bildaufbau

Wenn Sie nicht nur spontan ein Flipchart erstellen möchten, mit dem Sie Beiträge einfach in Form einer Zuruffrage sammeln, können Sie sich auch im Vorfeld einer Sitzung folgende Frage stellen: "Welches Muster passt zum Coaching oder zur Situation des Klienten?" oder "Welches Motiv unterstützt die Aussagen, das Anliegen oder die Fragestellung des Coachees?" Entwerfen Sie gedanklich einen Aufbau für Ihr Flipchart. Überlegen Sie, welches Gesamtmotiv und Muster ist aussagekräftig und unterstützt den Prozess. Welche logische Organisation soll Ihr Flipchart bekommen? Auch hierzu gibt es Muster, die Sie nutzen können, um Ordnung und Struktur für ein Thema oder Inhalt zu schaffen.



## 10. Und wenn ich *jetzt noch glaube, dass ich nicht zeichnen kann?*

Als Coach brauchen Sie kein künstlerisches Talent, wohl aber den Mut, vor dem Coachee zu skizzieren und sich evtl. auch zu "vermalen". Es braucht keinen perfekten Strich in den Motiven. Krakel, Kritzel und Skizzen unterstützen Ihre Visualisierung, solange die Schrift lesbar ist. Am Anfang reicht es oft vollkommen aus, wichtige Stichpunkte am Chart festzuhalten und diese durch Text-Kästen (Container) hervorzuheben. Dazu kommen noch das ein oder andere Symbol oder Bildmotiv sowie Rahmen und Farben, die Inhalte gliedern und strukturieren.

Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken. Legen Sie einfach los und probieren Sie es aus. Sie brauchen nicht stundenlang zu Üben oder erst ein bestimmtes Niveau zu erreichen. Machen Sie es einfach. Erweitern Sie Schritt für Schritt Ihr Bild-Vokabular - durch das praktische Anwenden. Visualisieren Sie zunehmend mehr, erhöhen Sie langsam die Visualisierungs-Dosis ... und Sie gewinnen fortschreitend Sicherheit. Und nicht nur Ihr Klient, sondern auch Sie selbst stehen bald vor Ihrer Visualisierung (vor der Flipchart) und sagen: „Wow, ich kann's ja doch – und es macht auch noch Spaß!“ Ist das nicht ein schöner Gedanke?



### Über den Autor

Jörg Schmidt

Mediator und Ausbilder für Mediation. Trainer für Visualisierung, Autor und Illustrator von Fachliteratur.

Email [JoergSchmidt@einfach-visualisieren.com](mailto:JoergSchmidt@einfach-visualisieren.com)

Web [www.einfach-visualisieren.com](http://www.einfach-visualisieren.com)