

Extrablatt

Übung Schattenarbeit

Eine effektive Übung, die in der Coach-Ausbildung sowohl für die persönliche Entwicklung der Coaches als auch für ihre zukünftige Arbeit mit Klienten hilfreich ist, ist die "Stuhl-Dialog-Übung". Diese Übung zielt darauf ab, unbewusste oder verdrängte Aspekte des Selbst – den "Schatten" – zu erkunden und zu integrieren. Sie kann besonders nützlich sein, um Konflikte, innere Widersprüche oder unerkannte Gefühle zu adressieren.

Stuhl-Dialog-Übung für Coach/Klient Setting

Ziel: Erkundung und Integration von Schattenaspekten.

Materialien: Zwei Stühle, ruhiger und ungestörter Raum.

Dauer: Etwa 30-60 Minuten.

Schritte:

1. Vorbereitung:

- Der Coach erklärt dem Klienten die Übung und ihr Ziel.
- Der Klient wird eingeladen, sich einen Teil von sich selbst auszusuchen, mit dem er arbeiten möchte. Dies kann ein verdrängter Emotionsteil, ein innerer Konflikt oder eine Persönlichkeitseigenschaft sein, die er erforschen möchte.

2. Positionierung der Stühle:

- Zwei Stühle werden einander gegenübergestellt. Jeder Stuhl repräsentiert eine Seite des Dialogs – einer für den Klienten in seiner gewöhnlichen Perspektive, der andere für den Schattenaspekt oder den Konfliktteil.

3. Dialogstart:

- Der Klient beginnt im "normalen" Stuhl und spricht über seine Gefühle, Gedanken oder Konflikte bezogen auf das gewählte Thema.
- Nach einigen Momenten wechselt der Klient auf den anderen Stuhl, um die Perspektive des Schattenteils einzunehmen. Von hier aus antwortet der Klient, als wäre er dieser Teil von sich selbst.

4. Rollentausch:

- Der Klient wechselt mehrmals zwischen den Stühlen, um einen Dialog zwischen den beiden Seiten zu führen.
- Der Coach begleitet und moderiert den Prozess, stellt klärende Fragen und hilft dabei, Einsichten zu vertiefen.

5. Integration und Reflexion:

- Nachdem der Dialog eine natürliche Auflösung gefunden hat, reflektiert der Klient auf seinem ursprünglichen Stuhl über die Erfahrung.
- Der Coach hilft dem Klienten, die gewonnenen Einsichten zu integrieren und zu überlegen, wie diese Erkenntnisse im täglichen Leben angewendet werden können.

6. Abschluss und Nachbesprechung:

- Der Coach bespricht mit dem Klienten, wie sich die Übung angefühlt hat und welche neuen Perspektiven oder Verständnisse erlangt wurden.
- Gemeinsam erarbeiten Coach und Klient eventuell weitere Schritte oder Übungen zur Vertiefung oder Fortsetzung der Arbeit.

Diese Übung ermöglicht es dem Klienten, sich direkt mit unterschiedlichen Teilen seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen und fördert ein tiefes Verständnis und eine Integration von bislang unerkannten oder unerforschten Aspekten des Selbst.

