

## Schnelle Hilfe für Team-Sitzung („Ich habe >Kopfkino< und kann nicht Schlafen.“)

### Ausgangssituation:

eine Frau, die erst kurz in der Rolle „Stellv. Leiterin einer Psychoonkologischen Abteilung“ ist, bat mich um Hilfe zur Vorbereitung einer Teamsitzung, in der ihr Stress (Konfliktsituation) mit dem Team – nach einer Weitergabe einer Entscheidung von der Klinik-Geschäftsleitung – Thema sein sollte: Wie kann Sie nun die Teamsitzung ohne Eskalation überstehen? Sie selbst sagte „**ich habe >Kopfkino< und kann nicht schlafen.**“

### Coaching:

Nach klären des Auftrages und Herstellen des Rapports ging ich in folgenden wesentlichen Schritten vor und nutzte dabei diese Methoden:

#### » **Bearbeiten der stressvollen Gedanken mit wingwave®**

Kalibrierung

Mit Beschreibung der Situation, testete ich die wahrgenommenen Emotionen und Glaubenssätze auf Stress mit dem o-Ring-Test (Aussagenbaum: neben Ängsten in der Zukunft und Verletzungen in der Vergangenheit und kam dann nach mehreren „Wink-Sets“ auch Trauer durch und dass nicht das ganze Team oder die Sitzung Stress verursacht, sondern nur eine Person)

mehrere Sets, bis die Gedanken an die Teamsitzung etc. nicht mehr belastete

Aussöhnung mit der Verletzung und der Trauer durch eine Person ... war der wesentliche Teil

#### » **Kreativ-Runde zur Organisation und methodischen Gestaltung der Teamsitzung**

1) Systemische Arbeit mit Aufstellung des Teams: Wer ist vorhanden, hat welches Potenzial und positive Absichten; Was sind die einzelnen Widerstände mit dem Thema (die „Entscheidung“)? – Wem gehört welches Problem?

Arbeit mit sozialem Panorama

2) Ressourcen gestärkt: Was sind deine Kompetenzen? ... Sammlung

3) Was ist das Ziel der Teamsitzung? Wozu diese Sitzung? Wozu noch ;)? Was soll dann möglich sein?

4) Methodische Überlegungen zur Gestaltung und der Fragen-/Aufgaben-Formulierungen im Ablauf

5) Einladung formuliert

#### » **Timeline-Arbeit**, um nützliche Ressourcen für die kurzfristig anstehende Situation zu ankern:

als Anker wählte meine Kundin ihren „Kittel“; Wir haben den Film gedreht, wie’s abgelaufen ist und sind den Weg gegangen bis zum Zeitpunkt nach der Sitzung – erfolgreich zufriedenstellend gelaufen – und haben das Ritual („Kittel“ ausziehen) ausgeschmückt ...

VAKOG, dissoziiert-assoziert, SET-Klopfen gezeigt zur Vorbereitung; Timeline variiert mit dem Pre-Meeting-Strategie-Ansatz

#### » **Das positive und erfolgreiche Gefühl**, sowie die schriftliche Vorbereitung und ihr „Feiern“ danach habe ich **eingewebt mit wingwave®**

sowie die Testung mit dem o-Ring-Test.

(auf eine Skalierung sprach sie nicht an)

Zum Abschluss ließ ich sie die bevorstehende Situation nochmal dissoziiert und assoziiert durchspielen. Frage nach dem „Kopfkino“: Wenn ich an die Sitzung denke: Du bist OK – hielt; Du schläfst heute und die kommenden Tage vor der Sitzung gut – hielt

Im Nachgang: Die Teamsitzung war erfolgreich und das Feedback der Kollegen: „Sie hat super moderiert, da brannte nix an und ich bin stolz auf ihre Professionalität; selbst ihr Chef, dem sie berichtete stand hinter ihr und begrüßte das Vorgehen.“