

## Tool „Fünf Finger der Veränderung“

Jeder, der in der Beratung als Coach oder Therapeut Veränderungs- oder Entwicklungsprozesse initiiert oder begleitet hat, weiß um die Schwierigkeiten, eine nachhaltige Veränderung beim Klienten zu erreichen. Am häufigsten sind es die folgenden Themen, die die Veränderung blockieren oder erschweren.

1. Verleugnung des Themas/Problems
2. Unklare Zielvorstellung
3. keine Strukturierung in evtl. Teilschritte
4. Fehlende Motivation
5. Widerstand gegen Veränderung durch Festhalten am Bekannten
6. Innere und äußere Hindernisse wie z.B. emotionale Blockaden od. fehlende Ressourcen
7. Mangelnde Unterstützung
8. Rückfälle und Rückschläge
9. mangelhafte Reflexion und Erfolgskontrolle

Aus meiner Coaching-Praxis, in der ich immer wieder erlebte, dass angeschobene Veränderungsprozesse stagnierten oder abgebrochen wurden, hat sich ein Tool als sehr gute Unterstützung bewährt.

### „Die fünf Finger der Veränderung“

Dieses Tool, das ich zum Beginn des Veränderungsprozesses mit dem Klienten bespreche, unterstützt auf visueller und haptischer Ebene die Umsetzung. Es schafft Klarheit und erhöht die Motivation beim Klienten, und es erleichtert dem Berater/Coach die Darstellung der erforderlichen Prozessschritte.



© Günter Balmes

### 1. Schritt: Erkennen, was zu verändern ist.

Der Klient kommt mit einem bestimmten Problem, bei dem er Unterstützung benötigt. Die Ursache dieser Probleme sind meist bestimmte Verhaltensmuster, die der Klient irgendwann einmal erlernt hat und die er automatisch immer wieder anwendet.

Diese dysfunktionalen Verhaltensmuster lösen immer wieder die gleichen Problemsituationen aus. Dieses gilt es im Schritt 1 zu erkennen und zu thematisieren

### 2. Schritt: Das Veränderungsthema annehmen

Wir neigen oft dazu, unangenehme Themen und Emotionen zu verdrängen und sie nicht zu lösen. Erst das Annehmen eines Problems, eines unangenehmen Gefühls schafft die Voraussetzung dafür, dass wir es lösen oder verändern können. Annehmen heißt in diesem Kontext nicht Hinnehmen, sondern schafft erst die Basis für Veränderung.

### 3. Schritt: Ziel formulieren – Was will ich stattdessen?

Wenn ich mein zu veränderndes Thema angenommen habe, folgt die Überlegung – was will ich stattdessen erreichen. „Hin zu“-Ziele sind „Weg von“-Zielen vorzuziehen. Wichtig ist, dass Ziele präzise formuliert werden. Hierbei ist hilfreich, die sogenannte SMART-Formel:

S – für spezifischen

M – für messbar

A - für attraktiv

R - für realistisch

T - für terminiert

### 4. Schritt: Der Weg – wie komme ich dahin?

Wichtig ist hierbei vom Ziel her zu denken. Was ist der beste Weg, der mich zu meinem Ziel führt. Beim Klienten vorhandene Ressourcen/Fähigkeiten können die Auswahl des Lösungsweges/der Lösungsschritte erleichtern und sollten unbedingt eingebunden werden. Zu klären in diesem Kontext wäre auch, was der Klient bisher unternommen hat und was war der Grund für den Nichterfolg.

### 5. Tun – Aktion + Erfolgskontrolle

Wenn ein Ziel und ein Lösungsweg gefunden sind ist es wichtig, unmittelbar danach auch ins **Tun** zu kommen. Hierbei sind drei Element wichtig:

1) **Motivation** – dies sollte sich bereits aus dem Ziel (SMART) ergeben  
**ein klares Ja** zu dem was ich tun möchte

2) Stärke Deine **Willenskraft** – z.B. über Meditation und lerne an Dich zu glauben

3) Mach es zur **Gewohnheit** – Erfolgsroutinen

**Erfolgskontrolle:** Regelmäßige Reflexion – Wie weit bin ich schon gekommen und was kann ich tun um da noch besser zu werden – sind die Voraussetzung zur Erreichung des geplanten Ziels und ermöglichen Korrekturen zur Zielerreichung. Sie können ebenso auch die Selbstwirksamkeit des Klienten stärken.

### Anwendung des Tools in Beratung/Coaching:

In der Praxis setze ich das Tool ein, um dem Klienten die einzelnen Schritte eines erfolgversprechenden Veränderungsprozesses zu erläutern. Die Einbeziehung der visuellen und haptischen Wirkung der Darstellung der 5 Stufen an den fünf Fingern einer Hand hat sich hierbei sehr bewährt.