

Photocoaching®

Im Vier-Jahreszeiten-Modell

Begleitung einer Beraterin in der beruflichen Weiterentwicklung

Dietmar Wadewitz

Stefanie Kirschbaum

Ein Photocoaching durch vier Jahreszeiten!

Was hat man sich darunter vorzustellen und wie ist der Ablauf? Am besten ist, man erlebt es selbst. Dieser Artikel zeigt, wie Photocoaching eine Beraterin in ihrer beruflichen Weiterentwicklung begleitet und unterstützt hat und dokumentiert die Ergebnisse des Coaching-Prozesses.

1. Termin: Frühling

Das Gefühl vor der Kamera: Die erste Photocoaching-Sitzung mit Dietmar Wadewitz – und ich neugierig darauf, wie ein Photocoaching abläuft und was mich erwartet. Ich bin sowohl gespannt auf den Prozess als auch auf die visuellen Ergebnisse dieses Coachings.

Das ist aktuell: Seit Jahren bin ich als Trainerin, Beraterin und Coach selbstständig. Doch jetzt möchte ich mich noch weiterentwickeln. Das heißt: aktiver auf potentielle neue Kunden zugehen, mich mehr zeigen. Und vor allem deutlicher zeigen, was genau mein Angebot ist, das ich meinen Kunden machen kann.

Die meisten Anforderungen meiner Selbstständigkeit habe ich in den letzten Jahren gut gemeistert. Jedoch sollte ich noch selbstbewusster werden und mehr in die Rolle als Unternehmerin hineinwachsen: mich mehr mit kaufmännischen Fragestellungen auseinandersetzen, strategischer planen. Und vor allem: intensivere telefonische Akquise betreiben, einen besseren Internetauftritt gestalten.



Das war wichtig: Wenn sich etwas ändern soll, dann liegt die Initiative bei mir – das ist mir sehr schnell deutlich geworden. Wenn ich nicht selbst auf potentielle, neue Kunden zugehe, bleibt das Telefon still. In den telefonischen und persönlichen Gesprächen geht es vor allem um meine persönliche Überzeugungsfähigkeit und meine Ausstrahlung. Die eigentlichen Trainings- und Beratungsdienstleistungen, die ich anzubieten habe, sind erst einmal zweitrangig. Souveränität und Lockerheit im Gespräch sind erforderlich. An meiner Ausstrahlung will ich mit Hilfe des Photocoachings arbeiten.

Hinter der Kamera: Beim ersten Photocoaching-Termin mit Stefanie Kirschbaum steht das Kennenlernen im Vordergrund. Nach einer Anwärmphase – die Vertrautheit und die Akzeptanz der Kameras sind hergestellt – beginnt parallel zum Gespräch die Fotografie. Es ist jedes Mal eine besondere Situation, in der sich der Portraitierte und der Photocoach befinden – denn erst wenn mein Gegenüber entspannt ist und sein unbewusstes Vertrauen. Rapport OK gibt, kann die Fotografie beginnen.

Über das Gespräch – vor allem durch eine gezielte Fragetechnik – verändert sich der Gesichtsausdruck (die Physiognomie) besonders deutlich. Jeder Gedanke spiegelt sich zuerst im Gesicht wider. Gemütsveränderungen schon im Ansatz zu erkennen und in positive Bahnen zu lenken, ist für den Photocoachingprozess besonders wichtig.



Während des gesamten Photocoachings ist es notwendig, guten Kontakt (auch Rapport genannt) zum Klienten zu halten – das erfordert volle Präsenz und Aufmerksamkeit. auf Verständnis und Rapport ist eine positive Beziehung zwischen Individuen. Sie basiert basiert auf der inneren Einstellung von Respekt für den anderen.

Was ist Photocoaching® ? Photocoaching ist eine von mir entwickelte Coachingform, in der ich im Gespräch meine Klienten in ihren besten Zustand begleite. Wenn ein Mensch seinen besten Gefühlszustand erreicht, hat er Zugriff auf seine gesamten körperlichen und geistigen Ressourcen. Durch die physiognomischen Veränderungen des Klienten wird das breite Spektrum seiner Gefühle sichtbar. Die komplette Wegstrecke halte ich fotografisch fest und belege sie mit ausdrucksstarken Portraits. Diese visuellen Ergebnisse werden in einer zweiten Sitzung gemeinsam begutachtet und besprochen. Die neu gewonnenen Erkenntnisse werden zum Abschluss des Photocoachings in die persönlichen Ziele eingebunden.

2. Termin: Sommer

Das Gefühl vor der Kamera: Die zweite Photocoaching-Sitzung findet mitten im Sommer statt. Ich fühle mich schon vertraut mit Dietmar Wadewitz und seiner Vorgehensweise, also neugierig gespannt, was wir diesmal herausarbeiten.

Das ist aktuell: Die Erfahrungen der letzten Wochen waren vielfältig. Mal gelang es mir ganz gut, locker und entspannt an die beruflichen Situationen heranzugehen. In anderen Situationen war ich jedoch noch unsicher. Ich hatte außerdem Kooperationsgespräche, die mir zeigten, dass positive Absichten haben nicht unbedingt heißt, dass dabei tatsächlich auch etwas Konkretes herauskommt.

Das war wichtig: Mir wurde bewusst, dass ich noch deutlicher benennen muss, wofür ich stehe und was meine Kernkompetenzen und Schwerpunkte sind. Nur so kann ich zeigen, was mich von anderen unterscheidet. Ich möchte das Innovationsthema noch stärker in den Vordergrund stellen. Damit verknüpft ist für mich auch das Thema Zeit- und Selbstmanagement, denn Innovation kommt ja nicht von ungefähr. Toll, dies so klar vor Augen zu haben! Jetzt muss ich das allerdings noch stärker zum Kunden hin transportieren!

Hinter der Kamera – So geht es weiter: Nach dem ersten Photocoaching entstand bei Stefanie Kirschbaum der Wunsch, im Vier-Jahreszeiten Modell weiter zu arbeiten. Das bedeutet: In jeder Jahreszeit findet ein Photocoaching bestehend aus zwei Teilen jeweils für ca. 2 Stunden statt. Zum zweiten Termin kommt sie voller Freude bei mir im Studio an. Sie wirkt offen und selbstbewusst. Ihre Gesichtszüge signalisieren: Jetzt bin ich wieder da und ich freue mich auf das Photocoaching! Schnell sind wir im Thema. Das gegenseitig gewonnene Vertrauen läßt nun noch mehr Offenheit zu. Die Spiegelung der eigenen Gemütslage hilft beiden Seiten schnell zu einer wirkungsvollen Arbeit zu kommen.

Die Ergebnisse des Photocoachings: Eine der herausgearbeiteten Aufnahmen ist für den Portraitierten besonders beeindruckend und wird zum persönlichen Motivationsfoto. Dieses wegweisende Foto ist nicht nur auf Papier oder in digitaler Form vorhanden, sondern als inneres Bild abgespeichert. Die im Photocoaching erfahrenen positiven Gefühle wie Freude, Kraft und Motivation sind jederzeit und in jeder Situation über einen selbstgewählten „Anker“ abrufbar.



Was ist ein Anker? Ein Reiz, auf den eine Person auf eine bestimmte Weise reagiert. Natürliche Anker sind z.B. Farben, die eine bestimmte Stimmung auslösen, Musik, die aktiviert oder beruhigt oder ein Geruch, der an ein bestimmtes Ereignis erinnern lässt. Anker sind externe Auslöser, die eine innere Wirkung hervorrufen.

3. Termin: Herbst

Das Gefühl vor der Kamera: Auf die dritte Photocoaching-Sitzung freue ich mich sehr. Ich fühle mich offen und neugierig und habe den Eindruck, dass sich seit dem letzten Termin viel getan hat. Wie wird sich das visuell bemerkbar machen?

Das ist aktuell: Der Herbst hat begonnen und damit die Monate, in denen ich viele Trainings und Beratungsaufträge habe. Die Themen variieren im Moment sehr, so dass ich mich auf verschiedene Themen einstellen muss: von der Moderation eines Workshops über eine Team-Entwicklung bis hin zu Einzel-Coaching. Ein gutes Gefühl: ich habe Veränderungen an der Webseite vorgenommen und mich bewusster präsentiert. In Akquise-Gesprächen trete ich jetzt schon sicherer und professioneller auf. Was mir noch nicht leicht fällt: mir die Zeit zu nehmen, um wirklich dran zu bleiben: nachzufassen, erneut Kontakt aufnehmen und im Gespräch mit potentiellen neuen Kunden zu bleiben.

Das war wichtig: Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, also das Networking wird immer wichtiger. Man kann so gut voneinander lernen und sich gegenseitig inspirieren! Ich möchte mich noch aktiver als bisher darum kümmern, und viel regelmäßiger im Austausch sein. Gerne auch gemeinsame Projekte voranbringen. In dem Photocoaching habe ich konkrete Ideen entwickelt und bin sehr motiviert, diese Ideen in die Tat umzusetzen!

Hinter der Kamera: Beim dritten Termin wird deutlich, dass sich bei der Klientin bereits viel an Veränderung getan hat. Sie wirkt motiviert und selbstsicher und ihre Physiognomie bringt zum Ausdruck: „Meine Selbständigkeit entwickelt sich gut, ich bin beruflich erfolgreich, mache meine Arbeit mit Freude!“

Heute geleite ich meine Klientin gedanklich in den Zustand des Erfolg im Job. Wir betrachten den Zustand im Moment of Excellence, indem wir zuerst den privaten



Bereich betrachten – wann und wo geht es mir richtig gut? Dann kommen wir über das Thema Urlaub zu Freude und Erfolg im Job.

Nach kurzer Zeit „sonnt“ sich Stefanie in ihren erfrischenden und motivierenden Gedanken. Diese visuell dokumentierte Wegstrecke zeigt sehr deutlich die physiognomische Veränderung auf dem Weg zum Moment of Excellence. Eine Ausstrahlung, die unverkennbar alle zur Verfügung stehenden Ressourcen sichtbar werden lässt. Das eigene Motivationsfoto ist entstanden.

Für unseren heutigen Prozess ist das Anker des erreichten ressourcenreichen Zustandes wichtig: Unsere stärksten Ressourcen in unser Bewusstsein gerufenen „Anker“ gepackt, gibt uns in einer schwierigen Situation die nötige Kraft zum sicheren Auftritt. Das geankerte Motivationsfoto lässt sich schnell abrufen und als Kraftquelle einsetzen.

Beim Betrachten der neuen Fotos stellen wir fest, dass ein großer „visueller Schritt“ zur vorigen Arbeit/Jahreszeit stattgefunden hat – die Fotos aus der ersten Serie sind einfach überholt.

Moment of Excellence: Bezeichnung für eine NLP-Technik, durch die dieser Zustand erreicht werden soll. Ein Top- Zustand, eine Situation, in der alle unsere Ressourcen vorhanden sind. Ein Moment of Excellence ist immer mit einem positiven Selbst-Wert, mit einer positiven Vorstellung über die eigene Identität verbunden. Das Ziel ist, im Alltag genau jene Ressourcen zu Verfügung zu haben, die unseren persönlichen Moments of Excellence entsprechen.

4. Termin: Winter

Das Gefühl vor der Kamera: Das Arbeiten mit Dietmar Wade-witz ist vertrauensvoll, persönlich und offen. Ich schaue gerne und mit Zuversicht nach vorne und freue mich darauf, meine berufliche Weiterentwicklung noch stärker sichtbar nach außen zu machen.

Das ist aktuell: Ich habe neue Aufträge für Innovations-Workshops erhalten. Auch das Thema Zeit- und Selbstmanagement habe ich inhaltlich weiterentwickelt und neue Kunden gewonnen.



Die Webseite ist aktualisiert und ich habe neue Kontakte geknüpft. Und noch etwas: Eine Fortbildung hat mir bewusstgemacht, dass meine weitere Entwicklung als Trainierin, Beraterin und Coach in meiner kontinuierlichen persönlichen Weiterentwicklung liegt. Denn: was mich von anderen Trainern und Coaches unterscheidet liegt in dem Bereich der Persönlichkeit, der Haltung gegenüber den Menschen, mit denen ich arbeite, und in dem guten Kontakt zu Auftraggebern und Klienten.



Hinter der Kamera: Der Winter-Termin mit Stefanie Kirschbaum zeigt deutlich, wie stark die visuelle Außenwirkung unserer Gedanken ist – in jeder Arbeit gab es bisher Neues zu entdecken und zu verändern. Der Mensch ist in der glücklichen Lage seine Gedanken bewusst verändern zu können: Bewegen wir uns in positiven Vorstellungen oder hängen wir trübsinnigen Gedanken nach? Wir selbst entscheiden wie sich unsere Gesichtszüge ausprägen.

Nun, nach vier gelebten Jahreszeiten, ist für die Klientin einiges deutlicher, manches sogar ganz klargeworden. Zum Beispiel hat sie die Schwerpunkte ihres Trainings- und Beratungsangebotes herausgearbeitet und ihre Kommunikation mit neuen Kunden verbessert. Der Blick nach vorne zeigt trotzdem noch so manches neue, spannende Terrain. Der Blick zurück – durch die beim Photocoaching entstandenen Portrait-Aufnahmen – hat ihr auch gezeigt, wie sie sich in diesen vier Jahreszeiten ganz bewusst weiterentwickelt hat. Das Photocoaching war dabei eine begleitende Unterstützung dieses Prozesses. Die gemeinsame Arbeit hat auch mir Freude bereitet.

Dietmar Wadewitz,
Jahrgang 1958, selbstständig als Photocoach tätig, NLP- Master, Entspannungspädagoge
wohnt in Werther/Westf. Weitere Infos unter: www.wadewitz-visuell.de

Stefanie Kirschbaum,
Jahrgang 1967, selbständige Dipl.-Psychologin, Trainerin und Coach (systemisch-lösungsfokussiert) wohnt in Neuss. Schwerpunkte u.a. Innovations- und Ideenfindungs-Workshops, Zeit- und Selbstmanagement, Coaching. Weitere Infos unter: www.kirschbaum-beratung.de