



Coaching mit dem Lebensbaum

Der Lebensbaum ist ein metaphorisches Werkzeug, das drei Bereiche im Leben eines Klienten abbildet:

- Seine Vergangenheit bzw. Herkunft » symbolisiert durch die Wurzeln
- Das Heute bzw. die Ist-Situation » symbolisiert durch den Stamm
- Die gewünschte Zukunft bzw. Ziele » symbolisiert durch Baumkrone & Früchte



Zum einen gewährt das Tool dem Coach einen hervorragenden Einblick in die Lebenssituation seines Klienten und erlaubt ihm, diesen in seinem sozialen Umfeld kennenzulernen.

Zum anderen macht sich der Klient auf diese Weise seinen Ist-Zustand, seine Ressourcen und seine Ziele bewusst. Er erhält die Möglichkeit, Abstand zu seinem aktuellen Problem zu gewinnen (Dissoziation) und sich über die wesentlichen Aspekte der drei Lebensbereiche klar zu werden.

Die Leitfragen sind: Woher komme ich? Woraus ziehe ich meine Kraft und was nagt an mir? Was stärkt mich? Wo stehe ich heute? Wohin möchte ich wachsen? Was sind meine Träume, meine Ziele?

Besonders kognitive Klienten („Ich kann nicht malen!“) werden durch diesen Prozess aus ihrer Komfortzone geholt.

Ein zusätzlicher Nutzen besteht darin, dass Coach & Coachee anschließend mit der Metapher des Lebensbaums weiter arbeiten können („Der Stamm bei meinem Lebensbaum ist schon kraftvoll“, „Da nagt schon ein hartnäckiger Wurm an mir“, „Ich bin froh, dass ich eher ein Flachwurzler bin als eine Fichte, sonst hätte ich gar nicht die Flexibilität“ etc.)

So einfach funktioniert's:

1. Der Coach stellt kurz einen ‚Muster-Lebensbaum‘ vor. Am Flipchart oder auf einem Blatt Papier.
2. Er erklärt die Analogie zwischen Baum und Lebensbereichen.
3. Dann bittet er den Klienten, seinen eigenen Lebensbaum zu zeichnen und dabei laut zu denken.

Mit folgenden Fragen kann der Coach unterstützen:

Wo liegen Deine Wurzeln? Woher nimmst Du Deine Energie?

Wie sieht dein jetziges Leben aus, beruflich und privat?

Was möchtest Du noch alles erreichen, weitergeben? Was sind Deine Träume, Wünsche, Ziele?

Viel Spaß bei dieser spannenden Reise!