

**„Wohne ich so, wie ich leben will?“**

oder

Einrichtungskoaching mit NLP

Masterarbeit

Evi Anderson-Krug

---

## Inhaltsverzeichnis:

Vorwort - „Von Visionen und Realitäten“ .....	3
1 Einführung .....	3
2 Erkenntnisse aus der Wohnpsychologie .....	4
2.1 Grundbedürfnisse des Wohnens .....	4
2.2 Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse .....	5
2.3 Wohnbedürfnisse in unterschiedlichen Lebensphasen.....	5
2.4 Was macht ein Haus zum Zuhause? .....	6
3 Was ist Einrichtungscoaching?.....	7
4 Wie kann NLP dabei unterstützen? .....	9
4.1 Ein Modell zur Veränderung .....	9
4.2 Wege zur Wohlfühlwohnung mit NLP-Interventionen .....	10
4.3 Chunking mit System .....	10
4.4 Formatsablauf .....	12
5 Der Coachingprozess in der Praxis .....	14
5.1 Ist-Situation im Januar 2007 .....	14
5.2 Umgestaltung: Vom „Arbeits“zimmer zum Frauenzimmer .....	16
5.2.1 Zieldefinition .....	16
5.2.2 Limitierende Glaubenssätze .....	16
5.2.3 Weg definieren – chunks festlegen .....	17
5.2.4 Schritt für Schritt .....	18
5.2.5 Ökocheck .....	18
5.3 Ausblick.....	18
Nachwort: „wie die Geschichte weiterging“.....	18
Literaturverzeichnis.....	20
Anhang: Das Zimmer kurz nach der Fertigstellung: .....	20

---

## ***Vorwort - „Von Visionen und Realitäten“***

Mit 20 Jahren suchten mein damaliger Partner und ich eine gemeinsame Wohnung und entdeckten dabei ein leer stehendes Dachgeschoß einer Villa, die um 1900 erbaut worden war. Die Wohnung war stark heruntergekommen und seit Jahren nicht benutzt worden. Die anderen Mieter des Hauses hielten sie für unbewohnbar.

Doch mein Freund und ich hatten eine Vision:

Wir entdeckten die Schönheit der alten Fenster und übersahen die zerbrochenen Scheiben. Wir spürten den Charme der verwinkelten Zimmer und ignorierten den Zentimeter dicken Staub.

Wir blickten durch Spinnweben hinaus in einen traumhaften Garten und überhörten das Knirschen der morschen Holzdielen unter unseren Füßen.

Unsere Begeisterung steckte den Hauseigentümer an: wir durften dort wohnen, ohne Miete zu zahlen. Als Gegenleistung wollten wir die Wohnung renovieren, Fußböden erneuern, ein Bad einbauen. Er übernahm die Materialkosten.

Neugierig geworden auf das „Schlößchen mit dem Erkerzimmer“, kamen unsere Eltern noch vor der Renovierung vorbei. Voller Stolz führten wir durch unseren Palast, der vor unserem geistigen Auge bereits zu neuem Glanz erstrahlte war.

Doch unsere Eltern konnten die Schönheit der Wohnung nicht entdecken. Sie sahen nur eine Maus, die durchs Wohnzimmer rannte und in einem der breiten Setzrisse in der Wand verschwand...

Worum geht es in dieser Geschichte? Möglicherweise ums Wohnen.

Und vielleicht auch um Wahrnehmung, um Visionen und Ziele, um Motivationsstrategien, und um eine transderivationale Suche: nämlich dem Bedürfnis, die Lücken zwischen vorhandenen Fragmenten mit eigenen Bildern zu füllen.

Kurz gesagt: es geht um NLP.

## ***1 Einführung***

Vor einigen Monaten habe ich mich als Beraterin für Inneneinrichtung und Raumgestaltung selbständig gemacht. Prompt kamen die ersten Anfragen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis: „Welche Wandfarbe paßt zu meiner Küche? Woher bekomme ich eine bestimmte Lampe?“ Je konkreter die Fragen waren, desto schneller konnte ich weiterhelfen. Schwieriger wurde es für mich, wenn jemand so gar keine Ahnung zu haben schien, was er wollte. Ich unterbreitete Vorschläge, skizzierte Entwürfe. Sie wurden mit Interesse betrachtet

---

und doch eine andere Variante gewählt. Irgendwas hatte ich offenbar falsch gemacht.

Bis mir plötzlich dämmerte, daß ich viel zu früh vorgeschlagen, aber zuwenig nachgefragt hatte. Natürlich war von mir professioneller Rat erwartet worden. Doch gleichzeitig wollte auch jeder seine Ideen in der Wohnung verwirklichen. Auch diejenigen, die mit unpräzisen Fragen ankamen wie: „Was kann ich in dem Wohnzimmer noch anders machen?“ Ich begriff, daß dies keine Blankovollmacht zur Umgestaltung war, sondern die Bitte um Hilfestellung, mit ihnen ihre Wohnbedürfnisse herauszufinden.

Und so besann ich mich auf meinen Spezialwerkzeugkasten: angefüllt mit NLP-Werkzeug. Ich mußte es nur noch nutzen.

## **2 Erkenntnisse aus der Wohnpsychologie**

### **2.1 Grundbedürfnisse des Wohnens**

„Wenn einem ein Raum gefällt, dann spürt man das, man denkt es nicht. Architektur ist eine sinnliche Kunst.“  
(Peter Zumthor, Schweizer Architekt)

Wohnen ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Über Einrichtungsgeschmack läßt sich nicht streiten, ebenso wenig wie über die bevorzugte Art einer Person, sich zu kleiden. Dennoch gibt es einige Grundbedürfnisse, die durch eine Wohnung erfüllt werden sollten:

- physische Elementarbedürfnisse:
  - Schutz vor Witterungseinflüssen
  - Sicherheit vor Eindringlingen, um in Ruhe schlafen, essen und entspannen zu können.
- psychische Elementarbedürfnisse:
  - Wunsch nach Geborgenheit, Beständigkeit, gestalteter Umwelt, ein Zuhause zu haben, in der die Einzelperson oder die Lebensgemeinschaft ihr Leben gestalten kann.
  - Intimsphäre – Rückzugsmöglichkeiten und die Fähigkeit, die Privatsphäre zu kontrollieren.

Darüber hinaus haben wir ein

- Bedürfnis nach freier Entfaltung der Persönlichkeit
- Bedürfnis nach Repräsentation und Selbstdarstellung
- Bedürfnis nach Komfort: wir wollen es bequem haben, warm und behaglich.

---

## **2.2 Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse**

Obwohl für viele Wohnungen die o. g. Kriterien objektiv erfüllt sind, können Spannungen für die Bewohner entstehen, wenn die jeweiligen Bedürfnisse nicht aufeinander abgestimmt sind.

### Konflikte zwischen den Mitbewohnern:

Die Wohnbedürfnisse der einzelnen Bewohner widersprechen einander: so kann etwa der Platzbedarf des einen (etwa nach einem großen Arbeitszimmer) den Raum des anderen einschränken. Einer möchte Musik hören, der andere braucht Ruhe usw.

Zu den größten Belastungsproben einer Beziehung gehört daher nach Meinung von Familientherapeuten ein Hausbau. In der Planung für den gemeinsamen Lebensraum zeigt sich, worüber sich das Paar bereits Gedanken gemacht und Absprachen getroffen hat. Oder auch nicht. Wie viele Kinderzimmer werden eingeplant, möchte die Frau ein eigenes Zimmer, sollen später die Eltern mit einziehen und ggf. gepflegt werden? Diese Fragen erstmals unter dem Zeitdruck und Streß eines Hausbaus zu erörtern, ist äußerst riskant. „Haus fertig – Ehe auch!“ lautet demnach auch die Erfahrung vieler Familientherapeuten.

### Widersprüchliche Bedürfnisse einer Einzelperson:

Spannungen können auch entstehen, wenn die Bedürfnisse einer Person einander widersprechen, oder nicht klar ist, welches Bedürfnis Vorrang haben soll.

Nehmen wir zum Beispiel Häuser, die in den letzten Jahren nach den gängigen Wohnidealen gebaut oder renoviert worden sind: So sind etwa hohe Fenster oder verglaste Hausfronten in Mode gekommen, durch die der Bewohner einen freien Blick nach draußen hat. Dadurch bekommen jedoch auch Spaziergänger, die vorbeilaufen, ungehindert Einblick in den Wohnraum. Nicht jeder Bewohner kommt damit klar.

Im vergangenen Jahr wurden von der Zeitschrift *SCHÖNER WOHNEN* Preise an Bauherren verliehen, deren Bäder nach Meinung der Jury besonders gelungen sind. Zu den prämierten Badezimmern gehörte eines, das vom Schlafzimmer nur durch eine durchgehende Glaswand getrennt ist - mit Blick auf die Toilette inklusive.

Hier wird deutlich, wie schnell Konflikte etwa zwischen dem Bedürfnis nach Repräsentation (nämlich einem modernen, gestylten Haus) und dem Bedürfnis nach Rückzug und Intimsphäre entstehen können.

## **2.3 Wohnbedürfnisse in unterschiedlichen Lebensphasen**

Im Laufe des Lebens verändern sich auch die Ansprüche an die Wohnung: ein Paar hat andere Bedürfnisse als eine Familie mit kleinen Kindern, ein älteres Ehepaar wird andere

---

Schwerpunkte setzen als Studenten in einer Wohngemeinschaft.

Am Beispiel eines Familienzyklus möchte ich dies verdeutlichen:

Ein Single kann sich bei der Wohnungsgestaltung von seinen eigenen Wünschen und finanziellen Möglichkeiten leiten lassen. Sobald er / sie mit einem Partner zusammenzieht, sind die ersten Kompromisse notwendig. Wie viel Platz beansprucht jeder, wie harmonisieren die unterschiedlichen Wohnstile? Wie viel Raum haben wir für gemeinsame Aktivitäten?

Kommen Kinder dazu, erweitert sich der Platzbedarf ein weiteres Mal. Wo werden die Zimmer optimal positioniert? In der Nähe des Elternschlafzimmers? Reicht eine Wohnung mit Balkon oder muß ein Garten zum Spielen her?

Teenager dagegen bevorzugen ein Zimmer, das nicht unmittelbar ans elterliche Zimmer angrenzt. Sie brauchen bereits ihre eigene Privatsphäre.

Sind die Kinder aus dem Haus, stellt sich die Frage nach den leeren Räumen: „Sollen wir untervermieten? Oder sie als Gästezimmer behalten? Oder gar das viel zu groß gewordene Haus verkaufen und endlich in den Süden ziehen?“

Schließlich verändert auch der Tod eines Partners oder eine Trennung das Leben und damit auch die Wohnbedürfnisse.

## **2.4 Was macht ein Haus zum Zuhause?**

Ein wahres Zuhause kann uns beschützen,  
heilen und wieder aufbauen, es kann ausdrücken,  
was wir heute sind, und uns helfen zu werden,  
wer wir bestimmt sind zu sein.

(James Yandell, früherer Präsident des C.G.Jung-Instituts in San Francisco)

Oft verharren Menschen aus Gewohnheit in ihrer Umgebung, ohne auf die Idee zu kommen, etwas zu verändern. Doch während es selbstverständlich erscheint, Kleidung, die nicht mehr paßt, weg zu geben, bleibt in einer „unpassenden“ Wohnung häufig alles beim Alten.

Woran liegt das? Sind diese Menschen nur zu träge, etwas zu ändern? Welchen Grund kann es geben, wenn eine 80jährige in ihrer Wohnung im vierten Stock (ohne Aufzug) wohnen bleiben möchte, obwohl sie die Treppen kaum noch hoch kommt?

Die Antwort ist meist simpel: „Da bin ich einfach zu Hause!“

Was bedeutet „zu Hause sein“ jedoch konkret? Selbst Wohnexperten und Psychologen finden keine einheitliche Antwort. Vom „Ort, an den wir zurückkehren“ ist dabei die Rede, von einem „Fixpunkt unseres emotionalen Kompasses“. Ein Zuhause ist ein Ort, an dem wir uns wiederfinden, an dem wir die sozialen Kontakte haben können, die wir uns wünschen, an dem Erinnerungen hängen oder in dem unser Besitz steckt. Dazu gehören Dinge, die uns

---

etwas bedeuten, auch wenn diese in den Augen anderer Betrachter vielleicht schon zu alt, zu verschlissen, unmodern oder gar Ballast sind.

Rational ist dieser Begriff nicht zu fassen. Der Versuch, ein Zuhause zu beschreiben, mündet früher oder später in der Erkenntnis, dass dies eine sehr persönliche und individuelle Entscheidung ist, die jeder selbst trifft. Wir vergleichen unsere Wohnung mit den Bildern, Gerüchen, Geräuschen, die wir mit Geborgenheit, Wohlfühlen, Zuhause-Sein verbinden und entscheiden uns dann, ob diese Bilder etc... für uns „richtig“ sind. Dies ist selten ein bewusster Prozess, sondern ein Zusammenspiel zwischen unserer sinnlichen Wahrnehmung und den individuellen Verarbeitungsprozessen im Gehirn. Letztlich entscheidet unser Gefühl, das uns die Gewissheit gibt „hier gehörst Du hin!“

### **3 Was ist Einrichtungscoaching?**

Wer nicht weiß, wohin er will, der muß sich nicht wundern,  
wenn er ganz wo anders ankommt.  
(Mark Twain)

Coaching ist eine Form der professionellen Beratung, die nicht die Definition „krank“ voraussetzt<sup>1</sup>. Ziel ist es, den Klienten / Kunden dabei zu unterstützen, bestimmte Ziele zu erreichen, Handlungskompetenz zu erlangen oder neue Wahlmöglichkeiten zu finden. Der Begriff wird meist im beruflichen Kontext und im Sport verwendet, gilt jedoch auch im privaten Kontext.

Als Einrichtungscoaching bezeichne ich eine Form der Einrichtungsberatung, die den Ratsuchenden mit seinen Wohnwünschen in den Mittelpunkt stellt und ihn dabei unterstützt, seine häusliche Umgebung entsprechend zu verändern. Dabei fließen zum einen Fachkenntnisse aus der Raumgestaltung / Innenarchitektur mit ein, zum anderen wohnpsychologische Erkenntnisse. Umgesetzt wird der Coaching- und Beratungsprozess u. a. durch den Einsatz von NLP-Werkzeugen. Ziel der Beratung ist es, mit dem Kunden Wege zu entwickeln, damit er sich in seiner Wohnung (wieder) wohl fühlt.

Der Coach unterstützt dabei,

- das Ziel zu definieren und zu visualisieren,
- sich über die eigenen Bedürfnisse und deren individuelle Rangfolge klar zu werden
- die entsprechenden Schritte zur Umsetzung festzulegen
- vorhandene Ressourcen zu aktivieren, zu nutzen und zu ergänzen
- und eventuelle Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

---

<sup>1</sup> vgl. Martina Schmidt-Tanger: Veränderungscoaching, S. 178, Junfermann Verlag

---

Ausgangspunkt einer entsprechenden Beratung ist in der Regel, dass sich der Kunde in seinen vier Wänden nicht mehr wohl fühlt oder sich nach einem Umzug neu einrichten will. Doch ähnlich wie bei einer beruflichen Neuorientierung fällt es vielen Menschen zunächst schwer, die Wünsche und Bedürfnisse klar zu artikulieren. Sie wünschen sich die Wohnung vielleicht „irgendwie anders, farbiger, vielleicht irgendwas mit orange oder cotto“, oder äußern diffus „das Wohnzimmer müsste ich auch mal anders machen“.

Der Einrichtungscoach bietet quasi Übersetzungshilfe an: „was brauchst Du genau, damit es Dir in Deiner häuslichen Umgebung wieder richtig gut geht?“ Und ergänzt bei Bedarf mit konkreten Vorschlägen zur Raumgestaltung.

Beispiel:

Eine befreundete Familie hat sich endlich ihr Traumhaus gebaut. Seit Jahren hatten sie sich Holzfenster gewünscht, am besten mit Sprossen, weil dies so gemütlich und „urig“ aussieht, für sie der Inbegriff der Gemütlichkeit. Kurz vor der Auswahl der Fenster sprachen Kostengründe und die erforderliche Wartung (alle zwei Jahre streichen) dagegen. Beiläufig erzählte mir dies die Bauherrin und machte dabei ein unglückliches Gesicht: ernste Miene, herab gezogene Mundwinkel, monotone Stimme.

Ich fragte nach, wie hoch genau die Mehrkosten seien (Antwort: „auf die paar tausend Euro kommt es jetzt auch nicht mehr an“) und bat sie, sich vorzustellen, wie es ihr künftig mit den verschiedenen Varianten gehen würde. Wie wäre es, täglich die Kunststofffenster zu sehen und zu öffnen, wie wäre es, Holzfenster zu haben? Ihre Mimik war eindeutig, und sie äußerte sich auch entsprechend: die Freude, die sie täglich mehrmals beim Anblick ihrer Holzfenster haben würde, machte den Mehrpreis wett. Schließlich baue man nur einmal im Leben etc... Sie entschieden sich für Holzfenster und sind damit sehr zufrieden.

Resümee:

Ein Einrichtungscoaching bietet eine Möglichkeit, Menschen zu unterstützen, die Wohnung nach ihren Bedürfnissen zu bekommen:

- mit all den Elementen, die für sie zum Leben und Wohlfühlen wichtig sind
- mit soviel Raum, wie sie brauchen,
- mit soviel Ordnung oder „kreativem Chaos“ wie nötig.

Eine Wohnung, die für ihre Bewohner die Lebensqualität erhöht und damit zu einer wichtigen Ressource und zum Ankerplatz fürs Auftanken wird.

---

## 4 Wie kann NLP dabei unterstützen?

Was macht NLP so geeignet für ein Einrichtungscoaching?

NLP als Neurolinguistisches Programmieren kennt eine Vielzahl von Methoden und Techniken, („Formate“ genannt), die im Beratungsprozess den Klienten unterstützen, sich über eigene Ziele und Bedürfnisse klar zu werden, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und mit individuellen Strategien und Zeitplänen ans Ziel zu gelangen. Ich möchte dies im folgenden näher ausführen.

### 4.1 Ein Modell zur Veränderung

Robert Dilts nennt in seinem Buch „Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit“<sup>2</sup> eine einfache NLP-Formel für Veränderungsarbeit:

**Gegenwärtiger Zustand** + **Ressourcen** = **Erwünschter Zustand**.

Auf einen Wohnberatungsprozess übertragen heißt das vielleicht:

**Altes, unmodernes Bad** + **Geldbetrag** = **Neues, modernes Bad**.

Sollte dieses Veränderungsmodell nur schwierig funktionieren, haben wir es mit Interferenzen/Störungen zu tun, welche die Veränderungsarbeit einschränken oder verhindern.

**Gegenwärtiger Zustand** + **Ressourcen** = **Erwünschter Zustand**.

↑↑↑

**Interferenzen / Störungen**

z. B. einschränkende Glaubenssätze  
ungünstige Strategie etc.

---

<sup>2</sup> vgl. ebenda Seite 20

---

## 4.2 Wege zur Wohlfühlwohnung mit NLP-Interventionen

„Mensch, hast Du `ne gemütliche Wohnung! Durch IKEA??“  
„Nein, durch NLP!“

Wie auch der NLP-Unkundige schnell erkennen kann, genügt dieses Modell ohne nähere Informationen nicht, um die eigene Wohnung zu verändern. „Wie soll das neue Bad überhaupt aussehen? Mit Dusche oder Badewanne?“ etc. Erst wenn dies geklärt ist, wird deutlich, wie viele und welche Ressourcen (Geld, handwerkliches Können) nötig sind, um den erwünschten Zustand zu erreichen.

Formate, die sich fürs Einrichtungscoaching anbieten sind:

- der Zielfindungsprozess als Basis
  - erst wenn ich weiß, wie ich wirklich wohnen will, kann ich herausfinden, was ich dafür noch brauche und wie ich es umsetzen will.
- Metamodellieren
  - bei Bedarf, um Begriffe zu klären: was bedeutet „moderne Küche“, „aufgeräumt“, welche Art von „neuen Lampen“ sollen es sein?
  - ggf. Herausarbeiten von einschränkenden Glaubenssätzen („mit wenig Geld kann man keine schöne Wohnung haben“)
- Berücksichtigung der verwendeten Sprachmuster
  - Häufig wird ein Wunsch nach „mehr Stauraum“ geäußert, das Wort „Stau“ weckt jedoch negative Assoziationen (im Stau stehen, steckenbleiben, blockiert sein etc..) Da dies aufs Unbewußte wirkt, bieten sich statt dessen positiv besetzte Begriffe an, z.B. „mehr Raum für Dich“, „mehr Platz / Freiraum“ etc...

## 4.3 Chunking mit System

Bei einer Wohnberatung ist anfangs nicht immer klar, welche Faktoren bei einer Renovierung / Umgestaltung mitwirken bzw. betroffen sind. So muß beispielsweise vor einer Bad-sanierung geklärt werden, wo in der Zwischenzeit geduscht werden kann. Werden diese Zwischenschritte nicht beachtet, können sie das Vorhaben stark stören bzw. gar verhindern. Sie können auch als vorgezogener Öko-Check gesehen werden: „Was in Deiner Umgebung ist notwendig, damit Du damit anfangen kannst?“

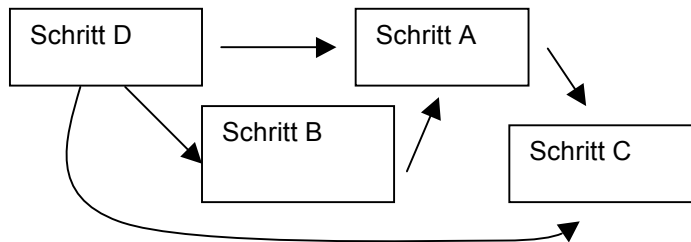
Hierzu habe ich das „Chunking mit System“ eingebaut, um schnell eine Übersicht zu bekommen.

---

Bei sehr vielen notwendigen Zwischenschritten (chunks) ist die sinnvolle Reihenfolge nicht immer sofort ersichtlich. Daher werden die chunks zunächst auf Kärtchen notiert. Die Reihenfolge spielt hier noch keine Rolle.

Anschließend wird überlegt, was notwendig ist, damit ein bestimmter Schritt (z. B. Schritt A) erledigt werden kann.



Dies wird mit Pfeilen grafisch gekennzeichnet: Beispiel: „Schritt D“ muß erst erledigt werden, damit „Schritt A“ möglich wird: von „Schritt D“ führt der Pfeil zu „Schritt A“.



Je mehr Pfeile von einem Kärtchen wegführen, desto früher sollte der entsprechende Schritt erledigt werden. (vgl. Formatsablauf und Praxisbericht).

## 4.4 Formatsablauf

### Schritt 1: Zieldefinition

Ist-Situation heute	Wie sieht die Wohnung / das Zimmer aus? Was gefällt Dir daran? / Was gefällt Dir nicht? Was möchtest Du auf jeden Fall behalten?
Soll-Situation / Zieldefinition	Wie möchtest Du wohnen? Wie stellst Du Dir das genau vor? Wann soll das sein? Hast Du schon Ideen, welche Ideen sind das?
Zielbild herausarbeiten	Wenn Klient konkrete Vorstellungen hat:  Bild / Einrichtung beschreiben lassen, mitnotieren
	Wenn Klient noch keine Vorstellung hat:  Unterstützung durch konkrete Bilder aus Zeitschriften, Büchern etc. Klient soll sich Idealbild heraussuchen (währenddessen Kalibrierung auf Klient, bei welchen Bildern positive Reaktion) Was kennst Du schon, das so ähnlich aussieht? Wie wurde das umgesetzt?
Klient assoziiert in der Zielwohnung	Stell Dir vor, Du bist in Deinem neuen Zimmer, wie fühlst Du Dich? Wie sieht es aus, wenn Du Dich umblickst / aus dem Fenster blickst? Was hörst Du? (Riechst Du, schmeckst Du..?) Was brauchst Du noch? Wer ist noch dabei?
Ressourcen herausarbeiten	Was ist bereits vorhanden? Was kannst Du / hast Du bereits? In welchem Zimmer sieht es schon aus, wie Du es gerne hättest?

---

## Schritt 2: Weg definieren – Chunks festlegen

Schritte definieren, Chunks  
festlegen

einzelne Schritte auf Kärtchen schreiben  
„to do-Liste“ mit wohlgeformten Teilzielen

Übersicht erstellen:  
Chunken mit System

Was ist der nächste Schritt?

Kärtchen in Beziehung  
zueinander setzen:

welcher Schritt ermöglicht einen weiteren Schritt?  
welche Reihenfolge ist sinnvoll?

Bei Bedarf (stuck state – es geht  
nicht voran):

die Blickrichtung ändern / die  
Reihenfolge auf den Kopf stellen

(vgl. grafische Darstellung unter  
Kap. 4.3)

Was ist notwendig, damit Du x... tun kannst / damit y ... erledigt  
werden kann? Was muß zuerst erledigt werden, damit x  
stattfinden kann?

welcher Schritt ist als letzter, als vorletzter...als erster dran?

## Schritt 3: Schritt für Schritt

Einzelne Schritte / Chunks  
durchgehen

Wo fehlt noch etwas? Was brauche ich eventuell noch?

Was hindert mich ggf. noch?

Wo muß die Reihenfolge korrigiert werden?

## Schritt 4: Future Pace

Wie geht es Dir mit dem Gedanken, in diesem Zimmer schon  
eine Weile gewohnt zu haben?

## Schritt 5: Öko-Check

Welche Auswirkungen hat dies auf den Rest Deiner Wohnung?

Wer oder was könnte etwas gegen die Veränderung haben?

In der praktischen Umsetzung findet dies am Tisch oder in der Sitzecke statt. Die Kärtchen als Anker werden auf dem Tisch ausgelegt. Auch sind die o. g. Fragen nicht alle immer notwendig, sie dienen als Anregung.

---

## 5 Der Coachingprozess in der Praxis

Mein Anspruch an mich als Beraterin und Coach ist der, dass ich selbst in einem guten Zustand und „innerlich aufgeräumt“ bin. Zum Zeitpunkt, als ich dieses Konzept entwickelte, befand ich mich jedoch weit davon entfernt. Massive Schulprobleme unseres ältesten Sohnes rüttelten unser Leben ziemlich durcheinander. Das galt ebenso für unser Haus: nach einem Umbau herrschte inneres und äußeres Chaos, das wir gerade so bändigen konnten. Ich beschloß daher, dieses Konzept zunächst an mir und meiner Familie zu testen.

### 5.1 Ist-Situation im Januar 2007

- Wir sind eine vierköpfige Familie (Vater, Mutter, 1 Schulkind, 1 Kindergartenkind) und leben im eigenen Haus. Beide Eltern haben ein eigenes Arbeitszimmer, die Kinder bewohnen seit kurzem ein großes Kinderzimmer mit optisch getrennten Bereichen.
- Vor zwei Monaten wurde das Dach isoliert und neue Fenster eingebaut. Die Kinder zogen ins Dachgeschoß in das neue größere Zimmer, mein Mann zog mit seinem Arbeitszimmer ins frühere, kleinere Kinderzimmer um.
- Im Treppenhaus und im Gang stehen noch immer zwischengelagerte Möbel herum, einige Umzugskisten (im Arbeitszimmer meines Mannes) sind noch nicht ausgeräumt, mein eigenes Arbeitszimmer wird teilweise als Zwischenlager genutzt (u.a. für ausrangierte Spielsachen).

Wie geht es uns in dieser Situation? Wir haben uns folgende Fragen beantwortet: „Wie fühlst Du Dich in unserem Haus? Wie geht es Dir mit der aktuellen Wohnsituation? Was wünschst Du Dir?“

- Mutter (ich)  
Es war schon schlimmer. Im Moment gibt es kaum ein Zimmer, das nicht ruft „Räum mich auf!“. Ich brauche dringend Ruhepole fürs Auge, Ecken, die aufgeräumt sind, damit ich mich wohl fühlen kann.
- Vater (mein Mann)  
Ich hab das Gefühl, man müßte viel tun. Mir fehlt aber irgendwie der *drive*, etwas in Angriff zu nehmen. Was ich mir wünsche? Mehr Überblick.
- Julian, 7 Jahre:  
Toll. Aber noch toller finde ich es, wenn ich im Urlaub bin. Da kann man schöne Sachen machen. Baden gehen. Daß ich da ein Schwimmbad habe und wir da Urlaub machen können.
- Felix, 4 Jahre:  
Ist okay.

---

## Soll-Situation / Zieldefinition:

Unsere dringendsten Bedürfnisse, die wir geäußert hatten, waren:

- eine Übersicht bekommen
- Aufräumen bzw. aufgeräumte Zimmer haben.

Konkrete Vorstellungen, z. B. wie das für ein bestimmtes Zimmer aussehen könnte, hatten wir zwar, doch die Menge der zu bewältigenden Aufgaben führten uns in einen „*stuck state*“, wir fühlten uns handlungsunfähig.

Als ersten Schritt machten mein Mann und ich eine Hausbegehung und notierten für jedes Stockwerk und jedes Zimmer die Dinge, die verändert werden sollten. Bei der Formulierung notierten wir kleine, überschaubare Schritte, um schnell Erfolgserlebnisse zu haben. So wurde beispielsweise aus dem Satz „oh je, das Bad hier müssen wir auch noch machen!“ folgende chunk-Liste:



### Bad im Dachgeschoß:

- Dachluke zuschrauben (5 Minuten)
- Handtuchhalter montieren (10 Minuten)
- Baumaterial in den Keller räumen (10 Minuten)
- Fenster verkleiden (2-3 Stunden)
- langfristig: neue Duschwanne und Duschtrennung.

Eine solche Liste entstand für jedes Zimmer, die Flure, sowie Badezimmer und Küche (auch wenn es sich bei manchen Räumen um „Kleinigkeiten“ handelte, die momentan nicht weiter störten). Die *chunks* wurden übersichtlich in einer Excel-Tabelle erfaßt, die einzelnen erledigten Teilschritte entsprechend gekennzeichnet und die Liste wöchentlich neu ausgedruckt, um die Fortschritte zu sehen.

Schon nach wenigen Tagen konnten wir etliche Punkte als erledigt markieren und bekamen deutlich mehr Übersicht: es wurde allmählich ordentlicher im Haus. Und wir hatten wieder mehr Elan, die einzelnen Zimmer nach unseren Vorstellungen zu verändern.

---

## **5.2 Umgestaltung: Vom „Arbeits“zimmer zum Frauenzimmer**

### **5.2.1 Zieldefinition**

Eines der Projekte, das ich schon lange angehen wollte, war, mein Arbeitszimmer neu zu gestalten. Wie erwähnt, diente es gegenwärtig als Zwischenlager für ausrangierte Spielsachen. Mit einem Kleiderschrank, der teilweise Büromaterial enthielt und ein paar zusammengewürfelten Regalen wirkte der Raum zudem überfüllt.

Mein Ziel war, einen Raum für mich zu haben, den ich zum Entspannen und Träumen, sowie zum Arbeiten nutzen wollte. Ich wollte einen Holzfußboden, neue Farbe an den Wänden, alle Arbeitsunterlagen griffbereit und ausreichend viel Platz. Mein Plattenspieler sollte ebenso Platz finden wie eine breite Bank vor dem Fenster, die ich bei Bedarf als Gästebett nutzen konnte. Die inneren Bilder waren bei mir jederzeit abrufbar und präzise gespeichert. Ich wußte, daß ich die Renovierung selbst durchführen konnte, Werkzeug war vorhanden. Was hinderte mich daran, anzufangen?

Zum einen ein stark limitierender Glaubenssatz, zum anderen der fehlende Überblick.

### **5.2.2 Limitierende Glaubenssätze**

Seit ich mich erinnern kann, lebte ich in mehr oder weniger unaufgeräumten Wohnungen. Das fing schon im Elternhaus an, setzte sich in meinen Studentenzimmern fort, über die erste Wohnung bis hinein in die Gegenwart: das Eigenheim. Es gab meist eine oberflächliche Ordnung für Besucher, ansonsten war es meist schlampig bzw. „kreativ chaotisch“.

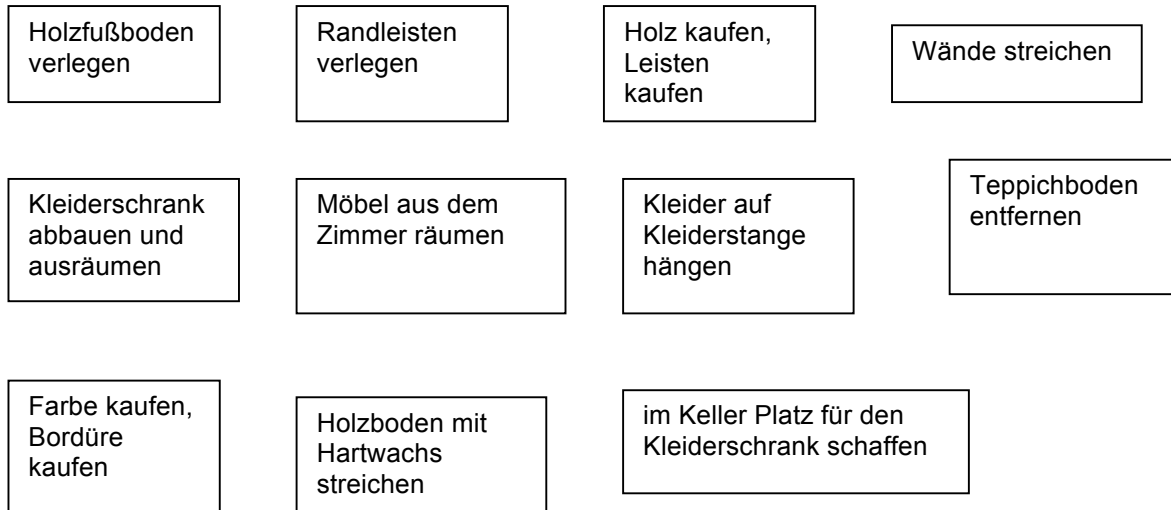
Mein entsprechender Glaubenssatz lautete: „Ich kann einfach keine Ordnung halten, ich hab es nie anders gelernt“. Bis ich vor einigen Wochen wieder einmal meine jüngere Schwester in ihrem aufgeräumten und geschmackvollen Haus besuchte. Zum ersten Mal wurde mir bewußt, dass sie ja dem gleichen Elternhaus wie ich entstammt, und es folglich auch nie gelernt haben dürfte, ordentlich zu sein. Mein bisheriger Glaubenssatz geriet gehörig ins Wanken und mir wurde klar, dass er es war, der mich an meiner Wohlfühlwohnung hinderte. Von diesem Moment an wirkte er auch nicht mehr. Ab jetzt hieß er: „Ich kann aufräumen und habe ein ordentliches Haus, wenn ich es will“.

Jetzt konnte ich auch die inneren Bilder von meinem Wunschzimmer mit dem Raum in Beziehung setzen, in dem bisher mein Schreibtisch stand und sonstiges Zeug lagerte. Das alte, unaufgeräumte Bild verblasste zugunsten des oben beschriebenen Zielbildes.

Was mir jetzt noch fehlte, war der Überblick über die nächsten Schritte.

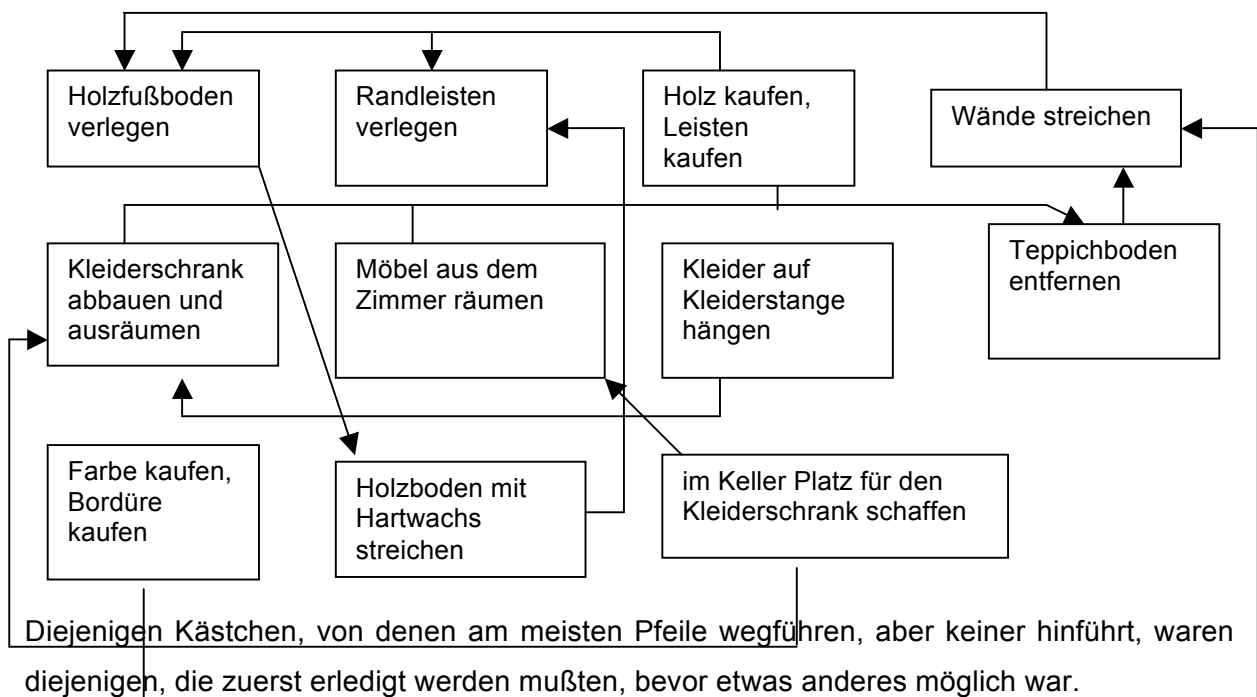
### 5.2.3 Weg definieren – chunks festlegen

Ich notierte die notwendigen Schritte auf kleinen Kärtchen:



Dann überlegte ich, wie die einzelnen Schritte zusammen hingen. So konnte z. B. der Teppichboden erst entfernt werden, wenn der Schrank und die restlichen Möbel aus dem Zimmer entfernt waren. Der Schrank mußte jedoch zwischengelagert werden, hierfür war ausreichend Platz im Keller erforderlich.

Die einzelnen Schritte wurden durch Pfeile markiert.



---

Erster logischer Schritt war demzufolge, den Keller aufzuräumen bzw. dort Platz für den Kleiderschrank zu schaffen. Die weitere Reihenfolge ergab sich dann wie folgt:

1. Keller : Platz schaffen
2. Farbe, Bordüre, Holz und Leisten kaufen
3. Kleider aus dem Schrank und auf die Kleiderstange hängen
4. Schrank abbauen und im Keller verstauen
5. Möbel ausräumen
6. Teppichboden raus
7. Wände streichen
8. Bordüre verkleben
9. Holzfußboden verlegen
10. Holzboden mit Hartwachs einlassen
11. Randleisten montieren
12. Trocknen lassen
13. Einräumen.

#### **5.2.4 Schritt für Schritt**

Sobald diese Liste erstellt war, konnte ich mich an die Arbeit machen. Die Holzdielen ließ ich gleich im Baumarkt auf die entsprechende Länge zusägen, um Zeit zu sparen. Innerhalb von 4 Tagen hatte ich das Zimmer ausgeräumt, gestrichen, den Fußboden verlegt und gewachst, sowie die Randleisten verlegt. Ich war motiviert, hatte Riesen Spaß (meine Kinder auch) und endlich das Zimmer, das ich mir schon lange gewünscht hatte.

#### **5.2.5 Ökocheck**

Eine positive Auswirkung ist es, daß ich in dem Zimmer wirklich auftanken kann und mich für die nächsten Aufgaben motivieren kann. Keiner macht darin Unordnung (außer ich selbst) und allein die Tatsache, das Zimmer zu betreten, ist eine Erholung für meine Augen und mein Gemüt. Zudem war dieser Raum eine Voraussetzung, um in Ruhe die Masterarbeit schreiben zu können. Es hat funktioniert.

#### **5.3 Ausblick**

Sicher bleiben noch einige Dinge zu tun. Doch wir haben wieder einen Überblick bekommen und die Motivation, anzufangen. Außerdem weiß jeder Hausbesitzer, dass „man eigentlich nie fertig ist“. Und wir wissen ja jetzt, wie es geht.

**Nachwort: „wie die Geschichte weiterging“**

---

Und wie ging nun die Geschichte aus dem Vorwort weiter? Die mit dem renovierungsbedürftigen Dachgeschoß?

Nun, wir begannen damit, aufzuräumen und einen Plan zu machen. Wir erkundigten uns über Preise von Fliesen und Badewannen, von Holzdielen und Isolierglasfenstern. Die Abstimmung darüber, was wir kaufen und welche Materialien wir verwenden sollten, zogen sich in die Länge, da der Eigentümer weit weg wohnte und oft nicht erreichbar war. Trotzdem machten wir uns emsig an die Arbeit, hämmerten und sägten in jeder freien Minute. Da unsere vorherigen Mietverträge mittlerweile abgelaufen waren, zogen wir ein, als noch kaum ein Raum bewohnbar war. Irgendwann gingen uns die Kräfte aus. Nach einigen Monaten zogen wir wieder aus, ohne den Palast jemals fertig gestellt zu haben.

Trauriges Ende?

Nein.

Denn die Geschichte ging weiter. Ein Heilpraktiker war durch unsere Renovierungsaktion auf das Haus aufmerksam geworden. Er mietete die Räume, führte unsere begonnene Renovierung fort und eröffnete dort seine Praxis. Irgendwann sahen wir Kinder im Garten spielen. Das Haus war zu neuem Leben erwacht.

---

## **Literaturverzeichnis**

Alexander, Heiko	Ausbildungsunterlagen zum NLP-Practitioner
Alexander, Heiko	Ausbildungsunterlagen zum NLP-Master-Practitioner
Dilts, Robert B.	Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit, Junfermann Verlag 2006
Grochowiak, Klaus	Das NLP-Practitioner-Handbuch, Junfermann Verlag 1996
Schöner Wohnen	Hefte 11/2004 - 7/2005, Gruner & Jahr Serie „Die Psychologie des Wohnens“
Wilkening, Fritz	Wohnbedürfnisse und Wohnfunktionen Studienunterlagen zum Studiengang Raumgestaltung/Innenarchitektur, ILS 2004