

Die Key to see[®]- Methode



Erkenne Dich selbst! Eine Methode zum wahren Selbstbild zu finden

Selbsterkenntnis heute

Wir haben das alle schon erlebt: Im Alltag fühlen wir uns überfordert, in der Beziehung und der Familie läuft auch nicht alles rund und im Beruf bleibt der Erfolg aus? Der Markt an Selbsterfahrungsangeboten und therapeutischen Konzepten ist in den letzten Jahren immer größer geworden. Alle versprechen Abhilfe, eine Bewältigung der Probleme oder Heilung in der einen oder anderen Form. Klingt verlockend, natürlich. Und das Gefühl, endlich den Schlüssel für alle Probleme gefunden zu haben, macht uns happy. Aber auch langanhaltend und dauerhaft? Ist es nicht eher so, dass die Schwierigkeiten – häufig in veränderter Form – klammheimlich wieder auftauchen? Frei nach dem Motto: das Problem zur Vordertür rausgeschickt und durch die Hintertür kommt's wieder rein. Mal ehrlich: Die Frage von Klienten „Warum passiert mir das immer wieder? Ich hatte dieses oder ein ähnliches Problem / eine ähnliche Verhaltensweise doch schon längst hinter mir“ sind in der Coaching-Arbeit an der Tagesordnung. Mit der neuen Key to see®-Methode, die auf dem Enneagramm basiert und von Mira Mühlenhof in die Coaching-Welt übersetzt wurde, lassen sich alte Muster zwar auch nicht gänzlich auflösen – doch die kraftvolle Selbsterkenntnis geht so tief, dass eine nachhaltige Verhaltensänderung möglich ist.

Wie das funktioniert?

Richtig eingesetzt, kann die Key to see®-Methode zu einer großen Veränderung im Leben führen. Das Enneagramm, eine über zweitausend Jahre alte, wertvolle Persönlichkeitstypologie, unterstützt den Menschen in dem Prozess, das eigene falsche Selbstbild zu entlarven. Denn die Crux an der Sache mit der Veränderung ist: Wir alle haben – zumindest was einige Teile unserer Persönlichkeit betrifft – ein völlig

falsches Bild von uns selbst. Mit dem Enneagramm lässt sich diese inkorrekte Einschätzung aufdecken und korrigieren. Die Erfahrung, wie befreiend es sein kann, das eigene falsche Selbstbild, das in der frühesten Kindheit entstanden ist und mit dem wir unser Leben lang unterwegs sind, fallen zu lassen, ebnet den Weg für die wahre Entfaltung der Persönlichkeit.

Worum geht es bei Key to see® im Detail?

Alle Menschen haben einen sogenannten „blinden Fleck“. Laut Sozialpsychologie sind das die Anteile des ICH's, die von der Persönlichkeit nicht wahrgenommen werden. Diese blinden Flecke werden in den ersten Lebensjahren entwickelt: Ausgelöst durch negative und schmerzhaftes Kindheitserfahrungen bis hin zu schlimmen Traumata entwickeln sich in der jungen Seele Abwehrmechanismen und Glaubenssätze über die eigene Identität. In dieser Phase der Entwicklung haben sie definitiv eine Schutzfunktion, im Erwachsenenleben jedoch verhindern sie, dass der Mensch sein gesamtes Potential ausschöpft, seine wahren Stärken erkennen und ausschöpfen kann.

Blinder Fleck – wo bist du?

Seit Jahrzehnten kommt in Coachings, Therapien und Gruppenprozessen das Johari-Fenster zum Einsatz (in den 1950er Jahren von den Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelt). Das Modell behandelt die Fragestellung nach der Diskrepanz zwischen Selbstbild und Fremdbild, allerdings lediglich aufgrund des Verhaltens eines Menschen. Führt man sich die Entstehung dieses blinden Flecks vor Augen, wird schnell deutlich, dass diese Kategorisierung bei weitem nicht ausreicht: Beim blinden Fleck geht es nicht nur um die Frage, *wie* ich etwas tue, sondern *warum*. Hier setzt die Key to see®-Methode an: an unserer tiefsten Identität, unserer Basis, die wir aus Glaubenssätzen, Werten und einer frühen Kindheitserfahrung des Mangels entwickelt haben. Sie ist die

Grundlage unseres Verhaltens. Will ich mein Verhalten ändern, muss ich dort ansetzen. Wenn ich Zahnschmerzen habe, kann ich immer wieder Tabletten nehmen. Sitzt das Problem tiefer, komme ich um eine Wurzelbehandlung nicht herum.

Da blinden Flecken nun mal anhaftet, unbewusst zu sein, ist das Aufdecken des eigenen blinden Flecks allein kaum zu bewerkstelligen, weil die dazugehörigen Abwehrmechanismen (Widerstände in Form von Verteidigung des blinden Flecks) und Glaubenssätze auch im Erwachsenenalter aktiv sind. Und wie! Versuche von außen, den blinden Fleck zu benennen, in Worte zu fassen und dadurch sichtbar zu machen (also der Person ins Bewusstsein zu holen), produzieren augenblicklich Ablehnung und Widerstände. Warum? Weil diese alten Verhaltensmuster die eigene Urangst überdecken – und schützen. Um diese Angst nicht fühlen zu müssen, geht der Mensch augenblicklich in den Widerstand – und lässt dann lieber wieder alles, wie es ist. Wer die Wahrheit erkennen und seine inneren Stärken zur Entfaltung bringen will, kommt um eine Enttarnung des blinden Flecks nicht herum. Nur: wie geleitet man den Klienten dorthin? Aus dieser Fragestellung heraus wurde die Key to see®-Methode entwickelt.

Wie funktioniert das Key to see®-Coaching?

Im geschützten Raum des Einzel-Coachings oder in der Gruppe (im Seminar oder in der Ausbildung) wird ein Wiedererkennen der eigenen Ressourcen ermöglicht. Dieses Erinnern wird durch einen (durchaus humorvollen) Prozess gelenkt, indem Metaphern, Anekdoten, Fabeln usw. verwendet werden. So wird auf der Gefühlsebene des Klienten / Teilnehmers ein innerer Abgleich („Kenne ich das – oder eher nicht?“) in Gang gesetzt, der immer tiefer geht. Nach einiger Zeit wird das Wiederentdecken als „positiver Schock“ empfunden. Es ist wie das Wegziehen eines Vorhangs, der den Blick auf die Wahrheit über das wahre ICH bisher verhüllt hatte. Das kann ein einzelner Moment sein oder ein Erkenntnispro-

zess. Das Resultat ist immer das Gleiche: Der Mensch erfährt eine überwältigende, innere Befreiung, weil er sein Leben plötzlich rückwärts versteht. Der Blick für das Wesentliche schärft sich, Gefühle und Emotionen werden klar, das verschüttete Potenzial erwacht zum Leben. Durch die Erkenntnis, dass die alten Abwehrmechanismen nicht mehr benötigt werden, beginnt wahre Transformation.

Zehn Typen auf dem Weg zum wahren Selbstbild: das Kröten-Modell

Während das Enneagramm neun verschiedene Typen (Ausprägungen der Persönlichkeit) kennt, bietet die Key to see®-Methode eine Weiterentwicklung, nämlich zehn Typen, gleichbedeutend mit zehn Wahrheiten über die verschiedenen Persönlichkeiten. Das sind Kröten, die auf dem Weg zur Selbsterkenntnis zu schlucken sind. In Anlehnung an die Farbenlehre hat jede eine unterschiedliche Färbung, die jeweils eine bestimmte Gefühlsqualität anspricht.

Wenn es um Problemlösung geht, haben wir zwei Möglichkeiten: Entweder wir bleiben beim Selbstbetrug, gehen mit unserem gewohnten Selbstbild durchs Leben und haben das Thema bald wieder auf dem Tisch – oder wir holen tief Luft und schlucken sie, die Kröte.

Ein Beispiel: Die gelbe Kröte

Sie laufen mit einer Maske durch die Welt, um Anerkennung zu bekommen und geliebt zu werden. Schwierig daran ist, dass Sie sich so sehr mit Ihrem Image identifizieren, dass Sie sich auch selbst damit täuschen. Eigentlich haben Sie sich selbst schon längst verloren. Und das ist auch das Problem in Beziehungen: Die anderen haben immer das Gefühl, nie wirklich zu Ihnen durchdringen zu können. Kein Wunder, Sie sind ja auch immer mit anderen Dingen beschäftigt – meistens mit Ihrem potenziellen nächsten Coup. Sie haben schon wieder zig neue Ideen, kreisen um sich selbst und hören den Menschen in Ihrem Umfeld gar nicht richtig zu. Die sind

jedoch nicht auf der Welt, um Ihnen zu applaudieren und dadurch Ihren mangelnden Selbstwert auszugleichen.“

Eine Vertiefung zum besseren Verständnis

Der Erkenntnisweg zum wahren Typus kann lang sein. Viele Menschen, die sich mit dem Enneagramm beschäftigen, ob beruflich oder privat, bleiben in einer Fehlidentifikation stecken: Meistens identifizieren sie sich mit dem Typus, den sie attraktiv finden, der sie gern sein möchten. In dieser Phase können sie anderen und vor allem sich selbst perfekt erklären, warum sie genau dieser Typus sind – so arbeitet unser Verstand. Aber das Enneagramm geht weit über die Verstandesebene hinaus. Bei der Arbeit mit der Key to see®-Methode ist es so, als würde man einen Kutschbock besteigen und zu einer Entdeckungsreise durch die Innenwelt aufbrechen. Es gibt zwei Zügel: Der linke Zügel steht für den Verstand (= Ratio, gedachter Typ), der sich an den sichtbaren Verhaltensmustern orientiert. Er entscheidet sich schnell für einen bestimmten Typus. Das liegt zum einen am blinden Fleck, zum anderen daran, dass sich der Verstand in den beschriebenen Charaktereigenschaften und deren typischen Handlungs-szenarien wiederfindet. Er identifiziert sich mit diesen Eigenarten und hält damit sein Selbstbild aufrecht. Erkennbar ist der Zustand der Fehlidentifikation daran, dass jeglicher Impuls zur Veränderung fehlt. Der rechte Zügel steht für das Gefühl (= Erkenntnis, gefühlter Typ), mit dem die verschiedenen Enneagramm-Typen gespürt werden können. Das Gefühl ermöglicht es uns, zwischen den Zeilen zu lesen. Bei diesem Prozess geht es nicht darum, Verhaltensweisen einzuordnen, sondern sie tief in sich zu spüren: Wie fühlt es sich an, zum Beispiel perfektionistisch, altklug, ängstlich oder unehrlich zu sein?

Ratio versus Erkenntnistyp?

Heilsame Selbsterkenntnis findet immer dann statt, wenn beide Zügel sich zu einem

Richtig eingesetzt, kann die Key to see®-Methode zu einer großen Veränderung im Leben führen.

verbinden. Das Erkennen des wahren Enneagramm-Typus ist nur durch den Einsatz beider Zügel möglich: Man muss um seinen Typus wissen und ihn auch fühlen. Da sich der wahre Typus nur bedingt gut anfühlt, entsteht daraus der Wille nach Veränderung: Raus aus dem Unwohlsein, raus aus dem alten Muster. So geschieht Transformation und eine Befreiung aus dem selbst geschaffenen Gefängnis. Indem das Enneagramm den persönlichen blinden Fleck entlarvt, werden Menschen wieder fähig zu erkennen, dass man die Verantwortung für sein eigenes Leben zu keiner Zeit abgeben kann. Viel mehr noch, durch die (Er-)Kenntnis ihrer wahren Stärken werden sie in die Lage versetzt, ein Leben in Fülle zu führen. Sie können entscheidende, positive Veränderungen in ihrem Leben initiieren und glücklichere Beziehungen in Beruf und Familie leben.

Was ein Klient dazu sagt

„Durch die Erkenntnis, die ich durch die Key to see®-Methode gewonnen habe, trat Ruhe ein. Endlich konnte ich mich und mein Verhalten, die Art meiner Kommunikation verstehen. Ich weiß jetzt, wie ich ticke. Dieses Wissen ermöglicht es mir, meine Stärken nun bewusst einzusetzen – im vollsten Vertrauen darauf, dass diese in der jeweiligen Situation auch genau die Richtigen sind.“ (Präsident & CEO eines mittelständischen Unternehmens)

Erkenne dich selbst

Das Enneagramm ist eines der ältesten überlieferten Persönlichkeitsmodelle der Menschheit. Lange wurde dieses wertvolle Wissen unterschätzt und mehr noch, hierzulande erhielt es den Stempel eines esoterischen Modells und wurde belächelt.

Die Qualität des Systems wurde vielerorts übersehen, dabei ist es der größte Schatz für jeden Menschen, der sich auf den Pfad der Selbsterkenntnis begeben möchte. Und es ist ein sehr machtvoll Instrument, das inzwischen von der modernen Hirnforschung bestätigt wird. Deswegen ist es an der Zeit, das Enneagramm endlich in die Öffentlichkeit, den Alltag, die Beziehungen und Familien und den Unternehmensalltag zu bringen. Egal ob einzeln oder in der Gruppe, egal ob für Klienten, Ausbilder und Coaches – mit der Key to see®-Methode lässt sich das Enneagramm in zeitgemäßer und moderner Art anwenden.

Wer coacht eigentlich den Coach?

Es ist häufig zu beobachten, dass in Coachings, Trainings und Assessment-Centern leichtfertig mit dem Enneagramm umgegangen wird: Es wird dazu benutzt, Menschen in eine Schublade zu stecken – und dann häufig auch noch in die falsche! So kann es passieren, dass selbst Trainer und Coaches, die schon lange mit dem Enneagramm arbeiten, sich mit dem Typus identifiziert haben, der sie sein wollen – aber auch nicht wirklich sind. Die Arbeit mit dem Enneagramm ist sehr diffizil, verlangt eine präzise Handhabung und sehr viel Erfahrung. Demzufolge sollte eine fundierte Ausbildung immer im Vordergrund stehen, um eines zu ermöglichen: Erkenntnis mit Herz.

Seit 2012 gibt Mira Mühlenhof gemeinsam mit ihrem Team die Key to see®-Methode an Coaches, Ausbilder und Führungskräfte weiter.

KONTAKT

Mira Mühlenhof

www.keytosee.de