

AUSGEZEICHNETE COACHING-METHODE

# Double-T für einfache Entscheidungen



Fotos: E. Willnauer

Knoten, die für Klarheit sorgen sollen: Das Double-T-Tool lässt sich mit wenig Aufwand nachbauen, meint Erfinder Elmar Willnauer.

**Den diesjährigen Coach & Trainer Award des dvct hat Dr. Elmar Willnauer mit seiner Methode „Double T“ gewonnen. Der von dem Frankfurter Berater entwickelte Ansatz will Menschen helfen, den Weg aus einem Entscheidungsdilemma zu finden. Dafür hat er zwei klassische Methoden – das Tetralemma und die Timeline-Arbeit – verknüpft. Für Training aktuell erklärt Willnauer, wie er mit kleinen Fragen den Weg zur großen Entscheidung weist.**

Jeder steckt mal drin: in der speziellen Situation, die man Dilemma nennt – also in einer Entscheidungssituation, in der sich zwei Möglichkeiten diametral gegenüberstehen. Egal, wie viele Argumente man für die eine Seite findet, genauso viel Gegenargumente gibt es für die andere. Eine klassische

Entscheidungssackgasse. Aber wie kommt man da wieder heraus? Oder – aus Beratersicht noch interessanter: Wie hilft man einem Klienten dabei?

Denn diese Hilfe ist in der Praxis oft dringend nötig. Häufig stelle ich fest, dass der Kunde sich nicht entscheiden kann, weil er der Meinung ist, dass es

nur Alternative A oder Alternative B für ihn gibt. Emotional wird dies als sehr schmerzhaft und belastend empfunden, da die Entscheidung für eine Alternative als Entscheidung gegen die andere Alternative definiert wird. Die Person glaubt sich in einer Lose-Lose-Situation gefangen.

Die neue Methode Double-T soll es in der Beratung erleichtern, diese Sackgassen-Situation konstruktiv anzugehen, mit dem Ziel, dass der Kunde neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten für sich entdecken kann und wieder Herr der Lage wird.

## Tetralemma plus Timeline

Die Double-T-Methode verbindet dafür die Vorteile zweier klassischer Methoden, die darauf ausgerichtet sind, eine Entscheidung wieder entscheidbar zu machen: Sie macht die formale Methode des Tetralemma durch die Verbindung mit der Timeline-Methode einerseits zeitlich spezifisch zugänglich und andererseits die verschiedenen Dimensionen des individuellen Entscheidungsprozesses greifbar.

Das Tetralemma ist ein Schema, das Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd aus der indischen Logik für die systemische Strukturaufstellung adaptierten. Diese Methode verdoppelt mindestens die Entscheidungsmöglichkeiten in einem Dilemma, indem sie zusätzlich zu den Möglichkeiten A und B die Positionen „beides“ und „keins von beiden“ einführt. Bei Bedarf bietet sie noch eine fünfte Position („All dies nicht und selbst das nicht“ – also etwas ganz Neues oder Anderes), die dem Klienten hilft, neue Facetten jenseits des Problems zu entdecken.

Durch dieses externe Reframing weitet sich der Blick für neue Lösungsmöglichkeiten. Allerdings bleibt der zeitliche Horizont des Entscheidungsprozesses bei der Methode Tetralemma unberücksichtigt.

Diesen liefert die Timeline-Methode, die von den NLP-Gründern Tad James und Wyatt Woodsmall maßgeblich entwickelt wurde. Sie ist eine anschauliche Metapher, die davon ausgeht, dass die meisten Menschen in ihrer Erinnerung die Ereignisse in ihrem Leben chronologisch auf einer Linie – wie auf einer Perlenkette – aneinanderreihen. Die Timeline-Methode macht diese individuelle Abbildung der eigenen Zeit oft mit Hilfe eines Seils äußerlich sichtbar, wird aber auch rein imaginativ genutzt.

In jedem Fall hilft sie dem Klienten, sich die eigene Lebenslinie zu veranschaulichen und beispielsweise Erinnerungen zu verorten, Zugang zu unbewusst gespeicherten Erfahrungen zu finden, Ressourcen aus der Vergangenheit zu beleben oder auch Ziele erreichbar in der Zukunft zu platzieren. Bei Double T dient sie sowohl dazu, die Lebens- und Problemgeschichte einzubinden, als auch diese als Ressource zu nutzen.

### Haptisches Hilfsmittel

In der Praxis werden diese beiden Ansätze buchstäblich verbunden. Dabei hilft ein speziell entwickeltes Arbeitswerkzeug: ein Metallring, an den sechs verschiedenfarbige Seile geknotet sind. Der Ring steht dabei für das Dilemma, das schwarze Seil auf der einen Seite für die Vergangenheit und die bunten Seile gegenüber für die fünf Positionen des Tetralemmas.

Dieses Double-T-Tool legt der Berater – nachdem er abgeklärt hat, ob der Klient dafür offen ist und sich mit der Methode sicher fühlt – im Raum aus. Entlang des Tools geleitet der Coach nun sein Gegenüber über mehrere Schritte zur Entscheidung:

### Beispiel: Schrittweise zum Ziel

#### 1. Einstieg in das Dilemma.

Der Klient steht – recht unbequem – auf dem Verbindungsknoten/Metallring und berichtet von seinem Problem. Beispiel: Frau Bär, die in einer Bank den Bereich Südamerika leitet, hat von ihrem Chef das Angebot, als Abgesandte für mehrere Monate nach Japan zu gehen. Das Problem: Sie soll sich innerhalb von 24 Stunden entscheiden. Japan ist ihr völlig fremd und wenig sympathisch und ein Auslandseinsatz, um den sie sich früher einmal vergeblich bemüht hatte, mittlerweile nicht mehr attraktiv.

#### 2. Durchgang durch die Positionen „das Eine“ (A), „das Andere“ (B), „Beides“ (C) und „Keines“ (D), die jeweils einem Seil zugeordnet werden.

Zunächst werden Vor- und Nachteile der beiden Positionen A und B gesammelt. Dazu fragt der Coach u.a.:

### DER COACH & TRAINER AWARD

Der vom Deutschen Verband für Coaching und Training e.V. (dvct), Hamburg, vergebene Preis zeichnet seit 2010 jährlich beispielhafte Konzepte, Tools und Methoden aus.

Die Jury, bestehend aus Trainern, Coaches und Vertretern der Wirtschaft, wählt zunächst aus den schriftlichen Einreichungen drei Finalisten, die sich zusätzlich vor Jury und Publikum live präsentieren.

Der Gewinner wird auf der Zukunft Personal in Köln vorgestellt. Er erhält eine kostenlose Mitgliedschaft im dvct für ein Jahr und Vortragsplätze in den dvct-Messe-Foren auf der Personal Nord und der Personal Süd.

» Weitere Infos unter: [bit.ly/HC8enS](http://bit.ly/HC8enS)

- ▶ Welches ist die Option, die für Sie spontan als die erste erscheint? Welche ist A, welche ist B?
- ▶ Was ist für Sie die Alternative zur ersten Option?
- ▶ Gibt es für Sie zwischen den Optionen etwas Verbindendes?

Die Antworten fasst der Coach auf Karteikarten zusammen, die er entlang des jeweiligen Seils ablegt.

In Position C wird dann eine Art Kompromiss entwickelt: Beispielsweise wird Frau Bär von Frankfurt aus zusätzlich zu ihren Aufgaben die Kollegen in Japan unterstützen, auch wenn sie dafür Überstunden machen muss.

Der Coach fragt weiter: Wenn weder A noch B und auch die Verbindung beider nicht in Frage kommt, was gibt es dann noch? In diesem internen Reframing wird Distanz zum Problem aufge-

baut, um neue Lösungsmöglichkeiten zu sehen. Das heißt: Weder geht Frau Bär nach Japan, noch macht sie weiter wie bisher. Sie setzt vielmehr auf die anstehende Umstrukturierung und versucht, in einen ganz anderen Bereich der Bank zu wechseln.

### 3. Zwischenreflexion auf der Metaposition.

Berater und Klient treten vom Tool zurück und betrachten die möglichen Wege von außen. Gibt es schon Klarheit? Fühlt sich eine Alternative richtig an?

**4. Bei Bedarf folgt dann der Durchgang durch die fünfte Position „Etwas ganz Neues“.** Hier erfolgt ein externes Reframing, ein komplettes Heraustreten aus dem Dilemma. Dazu stelle ich gern meine Lieblingsfrage: Was macht Ihnen im Leben denn sonst noch Spaß? Frau Bär zieht hier etwa in Betracht, das Hobby zum Beruf zu machen, und Restaurant-Testerin zu werden, außerdem ergeben sich die Alternativen, dass sie mit ihrem Freund nach Amerika übersiedelt oder ganz auf die Familiengründung in Frankfurt setzt.

### 5. Erneute Zwischenreflexion auf der Metaposition.

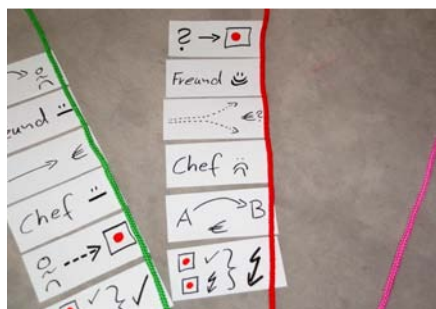
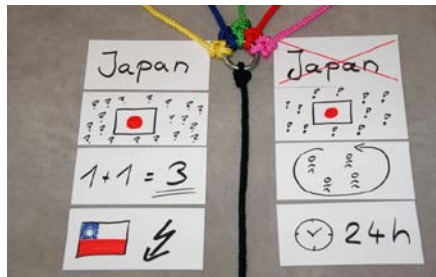
### 6. Eintreten in die eine oder mehrere Positionen auf der Timeline.

Mögliche Fragen:

- ▶ Bei einem Blick zurück in Ihrem Leben, kommt Ihnen etwas bekannt vor?
- ▶ Gab es schon mal eine ähnliche Situation?
- ▶ Wann haben Sie eine Entscheidung gut treffen können?

Mit Frau Bär geht der Berater beispielsweise – entlang des schwarzen Seils – zurück in die Zeit, als sie sich entschloss, in Amerika zu studieren:

- ▶ Wie schwer war die Entscheidung?
- ▶ Welche Erfahrungen haben Sie im Ausland gemacht?



Das Dilemma (ganz oben) und die möglichen Lösungen, die der Coachee – geführt durch die Fragen des Coachs – entwickelt, hält der Berater auf Karteikarten fest. Die Entscheidungsalternativen werden so sicht- und greifbar.

- ▶ Wie war es, als Sie dort Ihren Freund kennenlernten?

### 8. Einstieg in die Gegenwart am „Dilemma-Knoten“.

Nun betrachten Coach und Klient vom zentralen Ring aus noch einmal sowohl die möglichen Positionen in der Zukunft als auch die Situation der Vergangenheit. Gibt es eine neue Sichtweise? In 98 Prozent der Fälle steht hier eine eindeutige Entscheidung. Bei Frau Bär war es die für Position A – für Japan.

### 9. Einstieg in die gewählte Position in der Zukunft.

Der Coachee geht nun einige Schritte entlang des gewählten Seils, um seine Entscheidung zu überprüfen und zu verfeinern. Frau Bär entwickelt dabei einige Forderungen an ihren Chef, die ihr die Entscheidung erleichtern: einen bezahlten Rückflug für ein Familienfest, eine klare Aussage über ihre Position nach dem Auslandsaufenthalt und die Zusage, den Jahresurlaub dort verbringen zu können.

### Die Vorteile der Methode

Über das formale Tetralema-Schema wird der Zugang zur Entscheidung neu geöffnet. Über die Verknüpfung mit der Timeline wird dieser neue Zugang erweitert und verdeutlicht – und die letztliche Entscheidung in der Umsetzung unterstützt. So produziert die Double-T-Methode mit Sicherheit mindestens ein Ergebnis, meist sogar mehrere.

Die emotionale Belastung des Klienten sinkt aber schon vorher. Schon das Aha-Erlebnis, dass es bedeutend mehr Möglichkeiten gibt als gedacht, löst viele Anspannungen. Das Bewusstsein, dass seine Entscheidungssituation durch die Methode maximal angegangen und durchschritten wird, schafft zusätzliche Zufriedenheit. Die Verbindung der Zukunft mit der eigenen Vergangenheit mittels der Timeline setzt in der Gegenwart zudem positive Energie frei: Die nächsten Schritte werden schnell deutlich, die neu gewonnene Handlungskompetenz führt ganz natürlich zu Aktivität und der Motivation, diese Schritte auch zu gehen.

Eine weitere Stärke der Methode ist ihre visuelle Aussagekraft: Der Coach kann Ergebnis und Zwischenschritte

leicht fotografisch dokumentieren, um später schnell auf diese zurückgreifen zu können – auch mit anderen Coaching-Methoden.

### Einsatz und Haltung

Neben dem Einsatz in Fragen hinsichtlich der künftigen Berufsorientierung eignet sich die Methode auch bei Fragen zu Partnerschaft und Familie. Hier lohnt sich der Einsatz alleine schon durch die emotionale Entlastung, die er bietet.

In der Teamentwicklung zeigt die Double-T-Methode mögliche Entwicklungswege parallel zueinander

auf. Durch den sehr übersichtlichen Aufbau können alle Teammitglieder leicht in Entscheidungsprozesse eingebunden werden. Ähnlich funktioniert sie in der Organisationsentwicklung. Auch sehr komplexe Zusammenhänge können so übersichtlich aufgefächert werden. Die Methode erlaubt eine

gewinnbringende Zusammenschau der bisherigen Entwicklungen und Entscheidungen hin auf die aktuelle Situation. Gleichzeitig hilft sie, verschiedene Strategievarianten für die weitere Entwicklung zu betrachten.

Elmar Willnauer ■



**Der Autor:** Dr. Elmar Willnauer ist promovierter Theologe und als Business-Trainer und Coach zertifiziert. Er arbeitet als Berater für Lebenslagen-Coaching mit Schwerpunkt akute Belastungssituationen für pme Familienservice, Frankfurt, und betreut dort im Employee Assistance Programm (EAP) auch Mitarbeiter in Krisen. Auf den Austausch mit Anwendern seiner Methode freut er sich. Kontakt: [elmar.willnauer@familienservice.de](mailto:elmar.willnauer@familienservice.de)

## LEARNTEC 2014 | Lernen mit IT | 22. Internationale Fachmesse und Kongress



### Zukunft Lernen.

[www.learntec.de](http://www.learntec.de)

4. – 6. Februar 2014  
Messe Karlsruhe

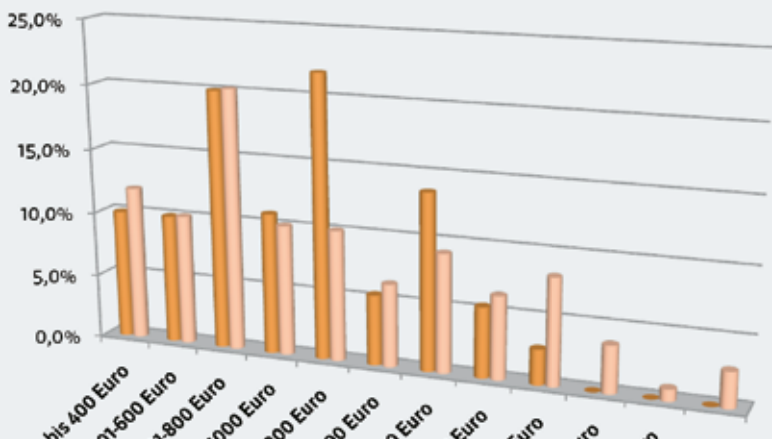
**LEARNTEC** ■

# Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Trainer, Berater und Coachs

Besser beraten, besser ankommen, besser verdienen

ABB. 2: HONORARSÄTZE BEI 9-10 JAHREN TRAINERTÄTIGKEIT



## SO BRINGEN SICH TRAINER IN FORM

- Die unentdeckten Kunden:  
neue Zielgruppen für Trainer, Berater, Coachs
- Neue Präsentationsformate:  
Kultreden, Mitmach-Events, Trainerquickies
- Tools und Bausteine im Praxistest:  
Methodenempfehlungen zum Nachmachen

## EXKLUSIVE VORTEILE NUTZEN

- + Marktstudien gratis
- + Beitragsarchiv gratis
- + Themendossiers gratis
- + Sonderpreise auf Bücher, eBooks, Vertragsmuster
- + Rabatte auf [weiterbildungsprofis.de](http://weiterbildungsprofis.de)
- + Rabatt auf den Petersberger Trainertagen



Jetzt bestellen und dazugehören:

[www.trainingaktuell.de/abo](http://www.trainingaktuell.de/abo)