

# DER PROVOKATIVE ANSATZ IN COACHING UND THERAPIE

EINE KLEINE ÜBERSICHT  
FÜR INTERESSIERTE





Der Provokative Ansatz geht auf Frank Farrelly zurück, der die Provokative Therapie bereits bereits in den 1960er Jahren in den USA in der Psychiatrie entwickelte. Im deutschsprachigen Raum wurde der Ansatz von Noni Höfner und Charlotte Cordes (Mutter und Tochter) zum Provokativen Ansatz weiterentwickelt. Zusammen mit Florian Schwartz hat Charlotte Cordes den Provokativen Ansatz zur Provokativen Szenenarbeit ausgebaut. Dort werden szenische und musikalische Elemente in die provokativen Sitzungen integriert. Zu dritt bilden sie am Deutschen Institut für Provokative Therapie ([www.provokativ.com](http://www.provokativ.com)) seit Jahrzehnten Interessierte in diesem Ansatz aus und arbeiten damit in Einzel-, Paar-, Gruppensitzungen und in Teamsupervisionen sowie auf der Bühne.

## VORWORT

Dieser Flyer soll Ihnen den komplexen Provokativen Ansatz in Coaching und Therapie kompakt, verständlich und praxisnah ein wenig näher bringen. Der Anspruch des Flyers ist es **nicht**, den Ansatz vollständig zu erklären oder ersetzend zu vermitteln. Provokative Arbeit entfaltet ihre Wirkung vor allem im eigenen Erleben, entweder in einem Seminar oder einer Einzelsitzung.

Der Provokative Ansatz ist keine Technik, sondern eine Lebenshaltung. Er ist schräg und anarchisch und stellt vieles, was in anderen Beratungs- und Therapieformen als selbstverständlich gilt, auf den Kopf. Im Zentrum stehen dabei immer Humor, Herausforderung und eine tiefe Wertschätzung für die Fähigkeiten des Gegenübers.

## 1. WARUM PROVOKATIV?

Viele Menschen wollen in eine Beratung, in ein Coaching oder in die Therapie, weil sie feststecken. Sie haben bereits viel über ihre Themen nachgedacht und mit anderen darüber gesprochen – kommen aber dennoch nicht in die Gänge, etwas zu verändern.

Der Provokative Ansatz setzt genau dort an. Er richtet sich nicht in erster Linie an den Verstand, also das Nachdenken oder Reden über ein Thema, sondern an die Emotionen: Denn nur, wenn die Emotionen eines Menschen erreicht werden, sind Verhaltensänderungen möglich und nachhaltig.

Durch Humor und Herausforderung (ganz im Sinne des lat. Wortes *provocare* = hervorholen, sichtbar machen) werden Klienten zum Lachen über ihre eigenen Stolpersteine animiert. Steckt man fest, ist das manchmal nicht einfach, doch wenn es gelingt, ungemein befreiend.

## 2. WAS IST DER PROVOKATIVE ANSATZ ?

Das Herzstück des Provokativen Ansatzes ist das von Noni Höfner entwickelte **LKW**,  
**das Liebevolle Karikieren des Weltbildes der Klienten.**

Liebevoll

Karikieren

Weltbild

## **L - Liebevoll**

Das „L“ ist die Basis für provokatives Arbeiten. Es steht für eine liebevolle, wertschätzende Grundhaltung des Anwenders. Der Beratende begegnet den Klienten mit einem nonverbalen, uneingeschränkten Vertrauen in dessen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten. Der Mensch wird nicht für schwach oder hilflos gehalten, sondern als grundsätzlich stark und mit ausreichenden Ressourcen ausgestattet, um aus den eigenen Sackgassen eigenverantwortlich herauszukommen. Diese Haltung ist nicht verhandelbar: Ohne sie verliert Provokation ihre konstruktive Kraft und wird aggressiv, zynisch und ätzend.

## **K - Karikieren**

Dem Klienten wird eine Art Zerrspiegel seines selbstschädigenden Denkens, Fühlens und Verhaltens vorgehalten, indem der Beratende dieses Verhalten humorvoll überzeichnet und den Klienten dadurch zum Lachen über sich selbst bringt.

## **W - Weltbild**

Die Beratenden setzen die Brille der Klienten auf und versuchten die Welt, mit deren Augen zu sehen. Dabei geht es nur um deren Selbstschädigungen. Die Beratenden sprechen Dinge aus, von denen sie glauben, dass Klienten sie denken oder denken könnten und überspitzen sie provokativ, meist in sehr globaler Form. Frank Farrelly sagte immer: Wir steigen in die ‚mentale Unterhose‘ der Klienten ein. Denn keiner denkt clean und differenziert, wenn er sich ärgert, sondern sehr pauschal und unanständig. Trifft man als Beratender den einen oder anderen Punkt mit solchen Pauschalaussagen, sagen Klienten oft: ‚Woher wissen Sie, was ich denke?‘ Ist es den Beratenden nicht möglich, sich in den Klienten hineinzuversetzen, wird ihnen nur zufällig etwas passendes Provokatives einfallen.

### 3. HALTUNG DER BERATENDEN

Provokatives Arbeiten ist nur und ausschließlich mit der liebevollen wohlwollenden, empathischen Grundhaltung möglich (dem L vom LKW). Die Beratenden trauen den Klienten zu, dass sie stark und veränderungsfähig sind – auch dann, wenn diese sich selbst gerade für schwach und unzulänglich halten.

Zu dieser Haltung gehört, innerlich neutral und wertfrei zu bleiben und frei von Zynismus und Sarkasmus zu arbeiten. Die Beratenden glauben nichts von dem, was sie provokativ sagen. Sie nutzen die Übertreibung als Mittel, um den emotionalen Widerstand gegen die Selbstschädigung hervorzurufen. Nonverbal zeigen sie dabei durchgehend Unterstützung und Vertrauen in die Ressourcen und Lösungsfähigkeiten der Klienten.

Im Provokativen Ansatz wird niemand ausgelacht. Gelacht wird gemeinsam – und zwar **nur** über die Stolpersteine, die sich Klienten in den Weg gelegt haben. Vergangenes Leid oder erlebte Traumata werden nicht ins Lächerliche gezogen, sondern es wird anerkannt, dass diese schrecklich waren und nicht hätten passieren dürfen. Karikiert werden ausschließlich die Instrumentalisierungen, die Klienten damit anstellen.

## 4. WERKZEUGE DER BERATENDEN

Der Provokative Ansatz ist eine sehr intuitive Vorgehensweise, die nicht nach einem bestimmten Plan abläuft. Dennoch wurden von Noni Höfner, Charlotte Cordes und Florian Schwartz einige Tools herausgefiltert, die man in den provokativen Beratungen anwenden kann (z.B. Globalisieren des Themas, sich für das Symptom begeistern, einen Zerrspiegel vorhalten, schräge Bilder entwickeln, idiotische Lösungen vorschlagen, wilde Perspektivwechsel initiieren, krasse Best/Worst Case Szenarien entwickeln). Allerdings sollte ihre Anwendung nicht schematisch erfolgen, sondern nur als Anregung dienen.

Wichtigste Basis ist und bleibt die wohlwollende und wertschätzende Haltung und das Wahrnehmen und Aufgreifen der Signale, die die Klienten senden. Die Beratenden spielen mit diesen Angeboten und lassen sich provokative Ideen dazu einfallen. Das Ganze erfolgt Satz für Satz im Hier und Jetzt, ähnlich wie beim Improtheater. Diese Theaterform ist in der Haltung identisch mit dem Provokativen Ansatz. Nur die Inhalte sind andere.

## 5. WER SOLLTE PROVOKATIV ARBEITEN?

Der Provokative Ansatz ist eine Lebenshaltung, keine Technik. Sie kann in allen Bereichen angewendet werden, in denen Menschen miteinander kommunizieren. Aus diesem Grund kommen ins Deutsche Institut für Provokative Therapie inzwischen auch nicht mehr nur Therapeuten, Coaches und Ärzte, sondern Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Von Führungskräften über Mediatoren bis zu It-lern und Bahnmitarbeitern war schon jeder dabei. Humor im Sinne von „über sich selbst und seinen eigenen Scheiß lachen“ ist in vielen Lebenssituationen hilfreich.

## 6. DIE KONTRAINDIKATIONEN

Es taucht immer wieder die Frage auf, bei welchen Themenfeldern der Provokative Ansatz nicht angewendet werden sollte. Die Antwort ist einfach: Es liegt nicht an den Themen, ob er funktioniert, sondern einzig und alleine an den Grenzen, die sich die Beratenden selbst setzen. Frank Farrelly hat mit schwerst gestörten Patienten und sehr schweren Symptomatiken erfolgreich in der Psychiatrie gearbeitet. Wenn Sie jedoch glauben, dass ein bestimmtes Thema zu „heiß“ für provokative Interventionen ist, fragen Sie sich, warum Sie so viel Respekt vor dem Problem haben. Sie sind dann in Gefahr, in dieselbe Problemtrace zu geraten wie die Klienten.

## ZUM ABSCHLUSS

Der Provokative Ansatz ist komplex und sehr hilfreich, wenn man ihn mit der nötigen positiven Grundhaltung anwendet. Er fordert nicht nur die Klienten heraus, sondern auch die Beratenden. Gut für die Flexibilität und Beweglichkeit auf beiden Seiten.

Wenn Sie mehr zum Provokativen Ansatz in Coaching und Therapie wissen möchten, gehen Sie einfach auf die Seite des Deutschen Instituts für Provokative Therapie ([www.provokativ.com](http://www.provokativ.com)). Vielleicht sehen wir uns in einem Seminar, einer Einzelsitzung, einer Paarberatung, in Ihrer Firma oder im Theater wieder.

Zahlreiche Provokative Coachings zum Hören finden Sie im **Podcast „Der Provokative Ansatz in Coaching und Therapie“** (auf Spotify und Apple Podcasts).

**Provokative Live Coachings auf der Bühne** gibt es bei den regelmäßigen Coachingmarathons: Ein Livespektakel mit echten Kurzcoachings humorvoll, liebevoll, szenisch und musikalisch - bei dem auch schon das Zuschauen wieder Bewegung ins festgefahrenen System bringen kann: <https://provokativ.com/coachingmarathon/>





**Der Provokative Ansatz  
in Coaching und Therapie**  
[www.provokativ.com](http://www.provokativ.com)

eine kleine Übersicht für Interessierte