

Coaching Bogen – Geräusche

Welches Geräusch löst bei dir eine Belastung aus?

Auslöser erkunden: Stelle dir das Geräusch vor. Wie nimmst du es wahr? Aus welcher Richtung hörst du es? Ist es laut oder leise?

Metafrage A: Wie leidest Du?

Körper: Was genau nimmst Du in Deinem Körper wahr, wenn du das Geräusch hörst? (Schmerz, Spannung, Druck, Wärme, Pulsieren, Pochen, ...?)

Emotionen: Welche Emotion nimmst Du wahr, wenn du das Geräusch hörst? (Angst, Wut, Ärger, Traurigkeit, Schuld, Ärger, ...?)

Gedanken: Welche Gedanken, Überzeugungen, Vorstellungen tauchen auf, wenn du das Geräusch hörst?

Beurteilung: Wie groß ist die Belastung durch dieses Thema auf einer Skala von 0 bis 10

(0= keine Belastung, 10 = maximale Belastung)

Die 3. Sätze sprechen:

„Ich spreche die Sätze in Teilen vor und du sprichst sie mir laut nach. Lasse jedem Satz wirken ohne etwas aktiv zu tun. Spüre einfach was passiert, was sich zeigt, was sich verändert. Gib mir ein Zeichen, z.b. ein Nicken, wenn du das Gefühl hast die Wirkphase ist zu Ende. Wir beginnen:“

„1. Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in der Wahrnehmung dieses Geräusches an den richtigen Ort in mir selbst zurück.“

[Wirkpause – solange bis der Coachee ein Zeichen gibt]

2. Ich entferne alle Fremdenergie in Zusammenhang mit der Wahrnehmung dieses Geräusches aus allen meinen Zellen aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke dir Energie dorthin wo sie wirklich hingehört.

[Wirkpause – solange bis der Coachee ein Zeichen gibt]

3. Ich nehme ein meine Energie die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf die Wahrnehmung dieses Geräusches an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

[Wirkpause – solange bis der Coachee ein Zeichen gibt]

Nach der 3. Wirkphase: Was ist passiert? Wie ist es jetzt? Was fällt Dir auf?

Was ist jetzt, wenn du an das Geräusch denkst?

Beurteilung: Wie groß ist die Belastung jetzt auf einer Skala von 0 bis 10?

(0= keine Belastung, 10 = maximale Belastung)

- ➔ Wenn die Belastung ein wenig runter gegangen ist, sprich die Sätze nochmal.
- ➔ Wenn die Belastung unter 2 ist sprich den 4. Satz:

Ich stimme alle meine Systeme auf dieses neue Bewusstsein ein.