

Coaching Bogen – Abbild einer Person

Worum geht es?

An welchem Abbild möchtest du arbeiten? Wie heißt die Person? Wie nennst du diese Person?

Erkunden: Gehe in Gedanken in eine Situation mit dieser Person, die für dich unangenehm oder belastend war oder starke Gefühle ausgelöst hat wie Ärger, Wut oder Unverständnis, Hilflosigkeit. Was ist passiert?

Metafrage A: Wie leidest Du?

Wenn du an diese Situation und die Person denkst...

Körper: Was und wo genau nimmst Du in Deinem Körper etwas wahr? (Enge, Druck, Schmerz, Spannung, Wärme, Pulsieren, Pochen, ...? Bauch, Brustkorb, Hals, Kopf, Nacken...?)

Emotionen: Welche Emotion nimmst Du wahr? (Angst, Wut, Ärger, Traurigkeit, Schuld, Ärger, ...?)

Gedanken: Welche Gedanken tauchen auf?

Beurteilung: Wie groß ist die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10. Bitte ankreuzen.

(0= keine Belastung, 10 = maximale Belastung)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erkunde das Abbild der Person in deinem persönlichen Raum

Wo in deinem persönlichen Raum befindet sich diese Person? Wo kannst du sie wahrnehmen?

Wie weit ist sie von dir entfernt?

Wie groß ist sie? Lebensgroß? Größer oder kleiner?

In welcher Position nimmst du sie wahr? Sitzt sie? Steht sie?

Was tut diese Person?

Die 3. Sätze sprechen:

„Bleibe mit dem Abbild dieser Person verbunden. 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:“

[Ersetze beim Sprechen [XY] mit dem Namen der Person]

„1. Ich nehme alle meine Energie ... die gebunden ist ... in dem Abbild von [XY] ... an den richtigen Ort ... in mir selbst zurück.“

[Wirkpause – solange bis der Coachee ein Zeichen gibt]

2. Ich entferne alle Fremdenergie ... in Zusammenhang ... mit dem Abbild von [XY] ... aus allen meinen Zellen ... aus meinem Körper ... und aus meinem persönlichen Raum ... und schicke die Energie dorthin ... wo sie wirklich hingehört.

[Wirkpause – solange bis der Coachee ein Zeichen gibt]

3. Ich nehme alle meine Energie ... die gebunden ist ... in allen meinen Reaktionen ... auf das Abbild von [XY] ... 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 die Situation vom Anfang denkst?

Beurteilung: Wie groß ist die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10. Bitte ankreuzen.

(0= keine Belastung, 10 = maximale Belastung)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ 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.

Future Pace

Stelle dir nun vor, wie du dieser Person das nächste Mal begegnest. Wie wird es sein? Was ist anders?

Vielen Dank für dein Vertrauen!