

Coaching Bogen – Überzeugung

An welcher einschränkenden oder hinderlichen Überzeugung möchtest du arbeiten?

Erinnerung: Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du diese Überzeugung hattest? Gibt es eine Situation, in der diese Überzeugung dich eingeschränkt oder an etwas gehindert hat? Beschreibe diese Situation, was war da. Wie hat sie Überzeugung dich eingeschränkt oder gehindert?

Erkunde: Wie nimmst du diese Überzeugung wahr? Wo in dir oder deinem Raum nimmst du diese Überzeugung wahr? Woher weißt du das du diese Überzeugung hast? Woher weißt du, dass sie da ist?

Metafrage A: Wie leidest Du?

Körper: Was genau nimmst Du in Deinem Körper wahr, wenn du diese Überzeugung wahrnimmst? (Schmerz, Spannung, Druck, Wärme, Pulsieren, Pochen, ...?)

Emotionen: Welche Emotion nimmst Du wahr, wenn du diese Überzeugung wahrnimmst? (Angst, Wut, Ärger, Traurigkeit, Schuld, Ärger, ...?)

Gedanken: Welche Gedanken tauchen auf, wenn du diese Überzeugung wahrnimmst?

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

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:“

[Ersetze beim Sprechen [XY] mit der Überzeugung, an der du arbeitest. Z.B. ...in dieser Überzeugung ich bin nicht gut genug...]

„1. Ich nehme alle meine Energie,... die gebunden ist In dieser Überzeugung [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 dieser Überzeugung [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 ein meine Energie,... die gebunden ist ... in allen meinen Reaktionen ... auf diese Überzeugung [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 diese Überzeugung 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.