

**Ralph Schlieper-Damrich,
Netzwerk CoachPro® [Hrsg.]**

Krisencoaching

Den Brüchen im Leben kraftvoll trotzen

Inhalt

Begrüßung ins Buch	7
Zum guten Beginn	9
Lesehilfe	11
Kapitel 1: Phänomen Krise	14
1.1 Krise? muss nicht sein.	15
1.1.1 Aufklärung tut not	19
1.1.2 Krise der Krise	24
1.1.3 Mismatch der Bewusstheit	25
<i>Exkurs: Memetik</i>	28
1.1.4 Einfluss der Bewusstheits-Meme	31
1.2 Meme? bringen Orientierung.	39
1.2.1 Hoffnungs-Mem und Handlungs-Mem	39
<i>Exkurs: Einfluss der individuellen Meme-Struktur</i> im Verlauf von Krisenbewältigungsphasen	41
1.2.2 Meme in Aktion	48
1.3 Wirklichkeit? sollte sich ändern.	59
1.3.1 Zweitreaktionen schaffen neue Wirklichkeiten	63
1.3.2 Phase des Hoffens	68
1.3.2.1 Einsicht ermöglichende Methoden	70
1.3.2.2 Einsicht unterstützende Prozesse.....	78
1.3.2.3 Einsicht fördernde Beziehungsgestaltung.....	81
1.3.3 Zwischen Hoffen und Bangen.....	84
1.4 Psyche? braucht Beherrschung.	86
1.4.1 Selbstversuche der Psyche	88
1.4.2 Flexibilität der Werte	89
1.5 Ausweg? verlangt nach Sinn.	92

1.5.1	Lehre vom Sinn	92
1.5.2	Potenz des Geistes	96
1.6	Typus? immer anders.	100
1.7	Handlung? nur mit Movens.	113
1.7.1	Phase des Movens	114
1.7.2	Phase des Handelns	119
1.8	Ur-Sachen? gibt es.	124
1.8.1	Erste Regel für Hoffnung: Hoffenwollen	125
1.8.2	Zweite Regel für Hoffnung: Staunen	127
1.8.3	Dritte Regel für Hoffnung: Zweifeln	129
1.8.4	Vierte Regel für Hoffnung: Entlernen	131
1.8.5	Fünfte Regel für Hoffnung: Trennen	133
1.8.6	Sechste Regel für Hoffnung: Danken	134
1.9	Wann Krise? wenn kompliziert-komplex-dynamisch.	137
1.9.1	Krisen-Coaching-Würfel	141
1.9.2	Krisenpräventionscoaching	148
1.9.3	Krisencoachkompetenzen	153

Kapitel 2: Wissen über Krise160

2.1	Krise	163
2.2	Krisentheorie	167
2.3	Krisenmodelle	172
2.4	Krisendynamik	182
2.5	Sinnkrise	187

Kapitel 3: Coaching und Krisenpädagogik.....193

Kapitel 4: Kleine Helfer für Prävention und Ernstfall....200

4.1	Sensorium für menschliches Verhalten in Krisen	201
4.2	Krisencheckliste	203
4.3	Krisenanfälligkeits-Fragebogen	206
4.4	Analogie-Übung ‚Unternehmens- und Individualkrise‘	208
4.5	Persönliches Krisenmanagement	210
4.6	Stressdrehzahl	214
4.7	Anspannungskurve	215
4.8	Leistungs-Erregungs-Kurve	216
4.9	Methoden einfacher Spannungsreduktion	217
4.10	Persönliche Krisenkommunikation	218
4.11	Krisen kreativität	220

Kapitel 5: Krisencoaching in der Praxis – fünf Fallbeispiele.....224

5.1	<i>Anja Gerber-Oehlmann</i>	
	Mein persönlicher Lebenskrisenbezug	227
	Praxisbeitrag: Zuversicht ist Zukunftssicht!	229
5.2	<i>Antony Kurz</i>	
	Mein persönlicher Lebenskrisenbezug	251
	Praxisbeitrag: Das Leben in der Puppen-Stadt	253
5.3	<i>Monica Ockenfels</i>	
	Mein persönlicher Lebenskrisenbezug	271
	Praxisbeitrag: Grün steht für die Hoffnung	274
5.4	<i>Ralph Schlieper-Damrich</i>	
	Mein persönlicher Lebenskrisenbezug	297
	Praxisbeitrag: Murphys Law von Andreas	300
5.5	<i>Ralph Schlieper-Damrich</i>	
	Praxisbeitrag: Die Nacht als Mutter starb	324
5.6	<i>Volker Jacob</i>	
	Mein persönlicher Lebenskrisenbezug	339
	Praxisbeitrag: Es ist fünf vor zwölf	342
	Zum guten Schluss – ein Praxisfall für Sie	343

Anhang

Krisencoach-Collegium	346
Fußnoten- und Literaturverzeichnis	349
Abbildungsverzeichnis	359
Stichwortverzeichnis	361

Dieses Buch hat „nur Sinn für Menschen, die beginnen,
sich zu verwundern, auf sich selbst zu reflektieren,
Fragwürdigkeiten des Daseins zu sehen,
und auch nur Sinn für solche, die das Leben als persönliche,
irrationale, durch nichts aufhebbare Verantwortung erfahren.“

– Karl Jaspers –



Das Leben in der Puppen-Stadt

Antony Kurz

Sophia Unterberger wird im beruflichen Umfeld über Jahre hinweg enttäuscht. Ihre Leistungsbemühungen werden von ihrem Vorgesetzten nicht honoriert, Versprechungen werden nicht eingehalten und auch der Versuch, sich selbstständig zu machen, endet bereits nach kurzer Zeit erfolglos. Die negativen Entwicklungen lassen sie mehr und mehr an sich selbst und ihren Fähigkeiten zweifeln. Sie verliert zunehmend ihre Zuversicht und Orientierung. Sophias Blick in die Zukunft wird durch dunkle Wolken getrübt. Ihre Unfähigkeit, sich selbst aus der Umklammerung ihrer negativen Denkrichtungen zu befreien, hat sie in die Krise getrieben. Dort verharrt sie in Passivität und weiß nicht mehr, was sie will. Kann durch Mentalcoaching ihre Kreativität wieder geweckt werden und kann sie für sich eine neue Vision entwickeln, die sie mit Kraft und Tatendrang zur Umsetzung bringt?

Der mentale Beratungsansatz

Der Begriff Mentaltraining geht auf den Arbeitspsychologen Eberhard Ulich zurück, der es als planmäßige Wiederholung eines bewussten ‚Sich-Vorstellens‘ beschreibt.¹⁶⁷ Bender & Draksal unterscheiden zwischen Mentaltraining im *engeren* Sinn als ‚gedankliches Durchspielen von Verhaltensweisen‘ und Mentaltraining im *weiteren* Sinn als Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung [Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis].¹⁶⁸ Der diesem Coaching zugrundeliegende Beratungsansatz des Mentalcolleges Bregenz folgt der Hypothese, dass Gedanken, also Worte und Bilder, die Gefühle und dadurch auch das Verhalten eines Menschen beeinflussen.¹⁶⁹

Zum grundsätzlichen Vorgehen

Gemeinsam mit dem Klienten werden seine aktuelle Situation, seine emotionale Verfassung und seine aktuellen mentalen Prozesse bei der Deutung und Gestaltung des Belastungsereignisses erfasst. Nach der

darauf folgenden Hypothesenbildung und der gemeinsamen Festlegung des Coaching-Ziels werden jene Mentalfähigkeiten herausgearbeitet, die die Erreichung des Ziels am besten unterstützen. Dabei beurteilt der Klient auf einer vorgegebenen Skala einerseits den aktuellen Zustand und andererseits den gewünschten Zielwert der ausgewählten, zu entwickelnden Mentalfähigkeiten. Hierauf aufbauend wählt der Coach die in diesem Kontext stimmigen Interventionstechniken aus, überführt alles in einen schriftlichen Coaching-Plan und beginnt mit der Umsetzung.

Um eine nachhaltige Veränderung von Gefühlen und Verhalten zu erreichen, ist eine enge Taktung der Coachingtermine [ca. acht Tage Abstand zwischen den Coachings] und eine konsequente Wiederholung der Übungen erforderlich, die insbesondere darauf zielen, die bis dato kontraproduktive Begriffs- und Bildwelt des Klienten positiv zu beeinflussen.¹⁷⁰ Nach jedem der zwei bis drei Coachingblöcke mit je vier Terminen [das Coaching umfasst somit zwischen 8 und 12 Sitzungen], erfolgt eine Fortschrittskontrolle.

Die Ganzheitlichkeit des mentalen Beratungsansatzes drückt sich darin aus, dass Methoden und Techniken angewandt werden, die sowohl den kognitiven, den emotionalen als auch den energetischen Bereich des Klienten ansprechen.

Auswahl mentaler Methoden und Techniken	
... für den kognitiven Bereich	▶ Konzentrationstechniken ▶ Wortschatzübungen ▶ Lern- und Merktechniken ▶ Techniken zur Zeitwahrnehmung ▶ Planungstipps ▶ ...
... für den emotionalen Bereich	▶ Positive Affirmationen ▶ Wertearbeit ▶ Lebens- und Rollenvision ▶ Brainstorming ▶ ...
... für den energetischen Bereich	▶ Entspannungs-Fantasien ▶ Tiefenatmung ▶ Bodyscanning und Körperreisen ▶ ...

Die folgende Grafik zeigt eine Auswahl möglicher Wechselwirkungen zwischen den drei psychophysischen Ebenen.

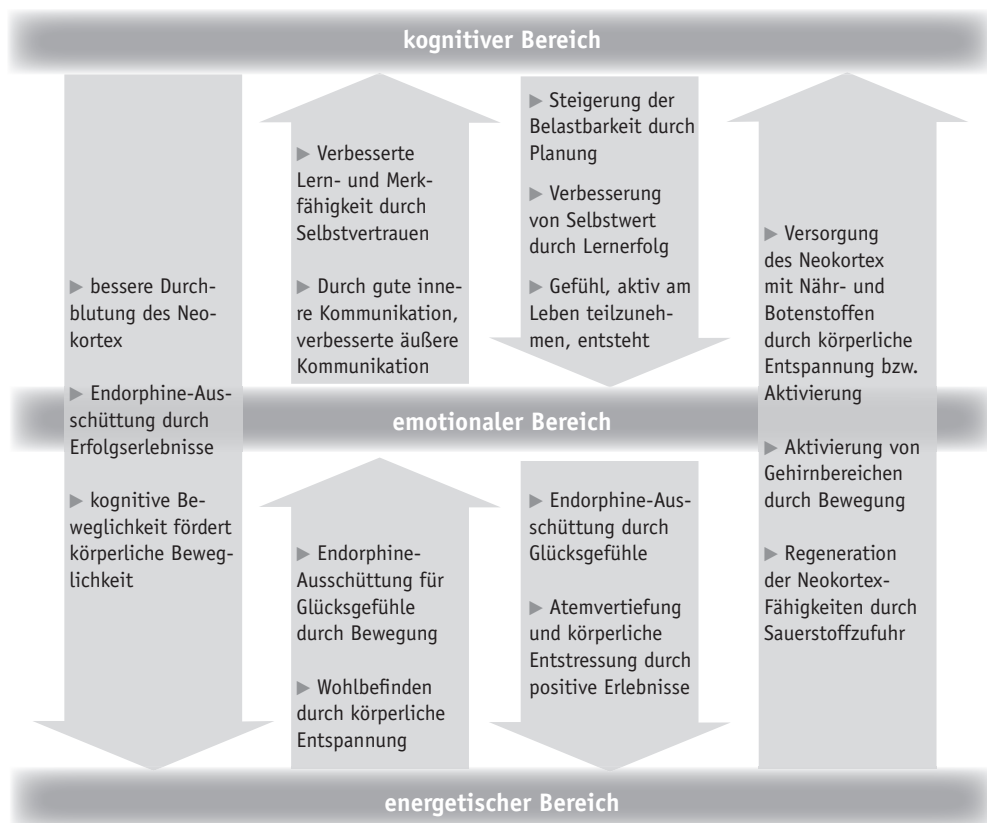


Abb. 31: Die Wechselwirkungen zwischen dem kognitiven, emotionalen und energetischen Bereich

Im Zuge einer Coaching-Sitzung wird versucht, immer alle drei Ebenen anzusprechen, um die Körperchemie positiv zu stimulieren. Als Beispiel für die Wechselwirkung zwischen der energetischen und der kognitiven Ebene sei die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson erwähnt, die das Zusammenspiel von Muskeltonus und Gehirnfrequenz nutzt. Durch kurzzeitig übertriebene Anspannung verschiedener Muskelgruppen wird dem Gehirn über den Spindelzellmechanismus der reflexartige Befehl zum Loslassen übermittelt. Die so erreichte Frequenzsenkung der Gehirnwellen unterstützt die Aufnahmefähigkeit auf kognitiver Ebene.

Struktur des Coachingprozesses

In Anlehnung an Jacobsons 6-Stufenmodell der Krisenintervention wird der Praxisfall strukturiert:¹⁷¹

Abb. 32: Struktur des Praxisfalls in Anlehnung an das Stufenmodell von Gerald F. Jacobson

6 Schritte der Krisenintervention	Struktur des Praxisfalls
1. Den Krisenanlass verstehen	Kennenlernen
2. Eine gemeinsame Krisendefinition erarbeiten	Erhebungsgespräch und Hypothesenbildung
3. Gefühle ausdrücken bzw. entlasten	Stabilisierung und Kreativität entwickeln
4. Gewohnte Bewältigungsstrategien reaktivieren und Konfrontation mit der Realität	
5. Nach neuen Lösungen suchen	Entwickeln neuer Strategien
6. Abschließender Rückblick und Bilanz	Festigung und Reflexion

Kennenlernen

Über einen gemeinsamen Bekannten lerne ich Sophia Unterberger kennen. Eine sportlich gekleidete Frau mit langen blonden Haaren betritt den Raum. Sie scheint sehr auf ihren Körper zu achten, dennoch fallen mir die hängenden Schultern auf, was sie kleiner aussehen lässt, als sie eigentlich ist. Ihr Blick wirkt müde und traurig und ist nach unten gerichtet. Durch ein tiefes Seufzen scheint sie ihre aktuelle Stimmung noch weiter unterstreichen zu wollen. Ich stelle ihr mich und mein Coachingkonzept vor, verweise auf die ‚Regeln der Coachingkunst‘ wie Diskretion und Vertraulichkeit und frage sie, wie ich ihr helfen kann. Sie weiß, dass auch ich aus Tirol stamme, und so folge ich ihrem Wunsch, ins ‚Du‘ zu wechseln.

„Ich bin ein schwieriger Fall. Eine harte Nuss, die schwer zu knacken ist!“ Damit beginnt die 29-jährige Single-Frau, die zusammen mit ihrer jüngeren Schwester in einer Mietwohnung lebt, ihren Bericht, um dann auch gleich zur Sache zu kommen. „Ich glaube, ich habe die falsche Schule gewählt, aber was man begonnen hat, muss man ja fertig machen! Ich wollte diese kaufmännische Ausbildung eigentlich gar nicht machen, aber die Schule befand sich in der Nähe meines Elternhauses und daher war es bequem.“ Ihre berufliche Laufbahn beschreibt Sophia so: „Vor sieben Jahren habe ich als Mitarbeiterin in einer Werbeagentur begonnen, nach eineinhalb Jahren war ich schon Projektleiterin und habe 60 Stunden in der Woche gearbeitet. Nach drei Jahren habe ich

mich nebenberuflich in ein Marketing-Studium eingeschrieben, um eine Stufe höher klettern zu können.“ Weitere Initiativen folgten: „Ich habe mir eine weitere Fremdsprache angeeignet, da mir versprochen wurde, dann ein entsprechendes Auslandsprojekt übernehmen zu können.“ Sophia wurde immer wieder durch die Versprechen ihres Vorgesetzten motiviert, sich überdurchschnittlich zu engagieren, hat dafür ihre persönlichen Bedürfnisse wie den Sport hintangestellt und sich fast ausschließlich auf ihr berufliches Umfeld fokussiert. Sie hat darauf vertraut, dass ihr großer Einsatz Früchte tragen wird, die Versprechen eingelöst werden. Doch ihr Vertrauen wurde enttäuscht. Mit Aussagen wie „Du bist ja noch jung“ oder „Da fehlt dir noch die Erfahrung“ wurde sie getröstet und musste mit ansehen, wie Kollegen, die nach Sophias Einschätzung eine schlechtere Performance als sie erbrachten, mit interessanteren Projekten und größerer Verantwortung belohnt wurden. „Ich habe mich fünf Jahre für die Firma aufgeopfert!“, drückt Sophia ihre Frustration aus, die sie heute verspürt, und sieht das Verhältnis zum Arbeitgeber als extrem belastet an.

Dass sie einen hohen Organisationsaufwand hatte, um zu ihrem Arbeitsplatz zu gelangen, klagt sie weiter, dass sie sich mit vielen Kollegen und Kolleginnen konfrontieren musste, die ihrer Einschätzung nach schwache Leistungen erbrachten, und sie „vieles ausbügeln musste“. Um dem zu entfliehen, habe sie dann vor eineinhalb Jahren einen sechsmonatigen Ausflug in die Selbstständigkeit unternommen, sei aber wieder zurückgekehrt, „weil das nicht so aufging, wie ich es mir erhoffte“.

„Arbeit und Karriere sind für mich Nummer 1 und ich stelle mir vor, eine schöne Wohnung oder ein Haus zu besitzen und mir tolle Urlaube leisten zu können“, beschreibt Sophia das Bild ihrer Zukunft und klagt gleich darauf über ihre Perspektivlosigkeit: „Ich hatte nie eine klare Vorstellung meiner Zukunft! Und jetzt bin ich einfach nur noch lustlos und faul. Es fehlen mir die Herausforderungen und der Spaß an der Arbeit. Ich mache vieles, aber nichts richtig und bringe nicht alles unter einen Hut“, ärgert sie sich über den empfundenen Zeitmangel. „Meine Lebensbalance stimmt nicht, ich fühle mich nicht motiviert, komme einfach nicht ins Handeln und mein Selbstbewusstsein ist auf dem Nullpunkt!“ Das klingt nicht gut, aber Sophia kann sich sogar noch steigern: „Die Leute um mich herum werden mir zunehmend lästig!“, meint sie und erklärt, dass sie sich immer mehr zurückzieht, obwohl sie sich eigentlich für einen geselligen und kontaktfreudigen Typen hält. „Außerdem tut mir immer öfter der Rücken und der Nacken weh. Und ich brauche manchmal ewig, um einschlafen zu können. Durchgeschlafen habe ich auch schon lange nicht mehr so richtig.“

Während des gesamten Gesprächs fällt mir auf, dass sich Sophia häufig mit anderen Menschen vergleicht. Sie erwähnt immer wieder Personen, die sie aufgrund ihrer Errungenschaften bewundert. Andererseits ärgert sie sich immer wieder über jene, die – ihrer Einschätzung nach – trotz mangelhafter Leistung erfolgreicher als sie selbst sind. Sie versuche, es anderen immer recht zu machen, aber damit sei sie in ihrer Familie nicht allein. Sophia skizziert dazu Verhaltensweisen ihrer Mutter und ihrer Schwester. Sophia fokussiert auf extreme Weise das Negative, macht dazu einen leicht depressiven Eindruck, „was mir auch kürzlich im Zuge einer Potenzialanalyse attestiert wurde“, und bringt es in ihrer Aussage „Da drückt mich etwas hinunter!“ auf den Punkt.

Auf meine Frage, was ihr im Leben wichtig sei, antwortet sie: „Selbstverwirklichung, Gesundheit, Familie. Ich möchte den perfekten Mann finden und mir mit interessanten Freunden ein Leben in einem gehobenen Umfeld leisten können, in dem ich viel Abwechslung erlebe. Und dafür braucht es einen Beruf mit gutem Verdienst. Und Sport ist mir wichtig – dafür brauche ich auch genügend Zeit!“

„Und was möchtest du mit dem Coaching erreichen?“ – „Ich fühle mich komplett orientierungslos, so als wäre ich in einem falschen Kinofilm. Nach dem Coaching möchte ich wissen, was ich wirklich will und was ich unternehmen kann, um dorthin zu kommen!“

Am Ende des Gesprächs kläre ich Sophia über die wesentlichen Rahmenbedingungen unserer möglichen Kooperation wie Anonymität, Zeitrahmen und Kosten auf. Auch sie kann sich eine Zusammenarbeit sehr gut vorstellen und wir vereinbaren einen Termin zur detaillierten Analyse.

Erhebungsgespräch und Hypothesenbildung

Zu diesem Termin bitte ich Sophia, ihre Situation noch einmal zusammenfassend zu beschreiben, auch um festzustellen, ob sich zwischenzeitlich andere oder weitere Aspekte für sie als wichtig herausgestellt haben. „Mein Job passt nicht zu mir, ich langweile mich und habe keine Herausforderungen. Ich habe das Gefühl, dass ich beruflich im falschen Kleid stecke und meine Aufgaben bereiten mir auch keinen rechten Spaß mehr. Mir fehlen die Erfolge – und Erfolg ist mir wichtig. Abgesehen davon ist auch der Verdienst nicht akzeptabel. Ich muss etwas verändern, habe aber keine Ideen, was ich tun soll.“

Nun bitte ich Sophia, den Zustand zu beschreiben, den sie nach dem Coaching erleben möchte. Sophia beschreibt ihr Zielbild: „Erstens: Ich gehe selbstbewusst durchs Leben und stehe voll und ganz zu mir. Ich

fühle keine Zwänge mehr, mich mit anderen zu messen und ihnen alles recht machen zu müssen. Und zweitens finde ich wieder zu meinen Träumen und kann aus ihnen meine Ziele ableiten. Ich weiß wieder, was ich will!”

Im Rückblick auf ihre Biografie betont Sophia zwei Zeiträume ganz besonders: „Wenn ich so darüber nachdenke, habe ich erst mit Beginn meines Studiums begonnen, mich mit anderen zu vergleichen, wodurch meine Unzufriedenheit immer größer geworden ist. Vorher habe ich mir darüber gar keine Gedanken gemacht und einfach meine Arbeit erledigt. Und trotz des enormen Arbeitspensums hatte ich Spaß daran.“

Beim zweiten Punkt leuchten plötzlich ihre Augen: „Ich habe so gerne mit meinen Puppen gespielt. Ich hatte eine eigene Puppen-Stadt mit mehreren Teilen. Sie hat einen ansehnlichen Teil meines Kinderzimmers eingenommen und ich konnte stundenlang damit verbringen, die unterschiedlichsten Situationen durchzuspielen und neue Geschichten zu erfinden. Als ich dreizehn war, hat meine Mutter den Abbau der Puppen-Stadt gefordert und ein Schreibtisch hat ihren Platz eingenommen. Wäre das nicht passiert, würde ich wohl heute noch damit spielen!” Das erste Mal erkenne ich ein Lächeln auf Sophias Gesicht und es ist spürbar, wie gut ihr diese Erinnerung tut.

Aus dem, wie Sophia ihre Lage beschreibt, ergeben sich für mich diese Hypothesen:

- ▶ Das fehlende Bild ihrer mittelfristigen Zukunft führt zur Eintrübung ihrer Lebensqualität. Durch eine Klärung, wonach sie strebt und worin ihr Beitrag in dieser Welt besteht, wird sie Sinn und Orientierung finden.
- ▶ Die Klientin schätzt sich selbst und ihre Leistungen gering, was sich durch den Vergleich mit anderen noch verstärkt. Durch Beendigung ihres ‚Selbst-Mobbings‘ ist es ihr möglich, mit gestärktem Selbstbewusstsein wieder eigene Entscheidungen zu treffen und in die Aktivität zu kommen.
- ▶ In der Sprache der Klientin ist ein stark negativer und eingeschränkter Wortschatz erkennbar. Durch seine Stimulierung und Erweiterung wird ihre Fähigkeit, neue förderlichere Gedanken zu fassen und diese auch sprachlich artikulieren zu können, verbessert.
- ▶ Die Klientin wirkt ausgelaugt und zerstreut. Durch eine Fokussierung auf das für sie Wesentliche und durch die Revitalisierung ihrer inneren Ressourcen wird sie in der Lage sein, sich mit neuer Energie ihren Herausforderungen zu stellen, entsprechende Lösungsstrategien zu entwickeln und diese in die Umsetzung zu bringen.

Auf meine Bitte hin, für sich ein kompaktes Credo für den gesamten Coachingprozess zu formulieren, fasst Sophie dies in den Satz: „Mehr Klarheit über die eigene Zukunft!“ „Kann dies auch für Dein Coachingziel stehen?“, frage ich sie, und Sophia stimmt sofort zu.

Abgeleitet von diesem Ziel besprechen wir, welche Mentalfähigkeiten notwendig wären, um eben dieses Ziel zu erreichen. Sophia beurteilt die aktuelle Stärke der diskutierten Mentalfähigkeiten auf einer vorgegebenen Skala [vgl. Abb. 33], wodurch sich jene drei herauskristallisieren, deren Verbesserung aus ihrer Sicht den größten Einfluss auf die Zielerreichung haben. Sophia legt auf dieselbe Art und Weise auch den Zielwert für die jeweilige Mentalfähigkeit fest, damit die Zielerreichung des Coachings auch quantifiziert werden kann. Entsprechend angeleitet beschreibt Sophia die gewünschten Zielgefühle, die sie nach Entwicklung der jeweiligen Mentalfähigkeit verspüren möchte:

Abb. 33: Zuordnung der Zielgefühle zu den zu entwickelnden Mentalfähigkeiten

Mentalfähigkeiten	Zielgefühle
Gelassenheit Ausgangswert: 20% ► Zielwert: 80%	► spüre Lust ► habe Spaß ► bin energiegeladen ► fühle mich motiviert
Selbstbestimmtheit Ausgangswert: 30% ► Zielwert: 90%	► kann genießen ► leiste Beitrag ► spüre Freiheit ► bin erfüllt
Konsequenz Ausgangswert: 20% ► Zielwert: 75%	► fühle mich kompetent ► bin mutig ► fühle mich frisch ► bin stark

Stabilisierung und Kreativität entwickeln

Zu Beginn des Coachings liegt der Fokus darauf, dass Sophia sich selbst wieder spüren kann, Energie tankt und wieder Kreativität entwickelt, um zu ihren alten Stärken zu finden. Sie soll wieder Lust, Freiheit und Stärke spüren können. Die nachfolgend vorgestellten mentalen Methoden und Techniken leite ich ihr während unserer Sitzungen an, sodass Sophia diese in der Woche zwischen den Terminen dann selbstständig ausführen, wiederholen und vervollständigen kann.

Speziell die Wiederholung hat einen großen Einfluss auf den Erfolg des Erlernens einer neuen und förderlichen Gedankenausrichtung. Da-

her lege ich gemeinsam mit Sophia drei bis vier Zeitpunkte während ihres Alltags fest, an denen sie für einige Minuten die Übungen in Heimarbeit praktiziert. Idealerweise werden diese Einheiten an bereits bestehende tägliche Rituale angehängt, um einen bereits etablierten Rhythmus zu nutzen. Sophia wählt die Zeit gleich morgens nach dem Zähneputzen, am Vormittag und Nachmittag das Ende der üblichen Kaffeepause, mittags den Wiederbeginn nach dem Essen und für Übungen, die länger als nur wenige Minuten dauern, reserviert sie sich Zeit am Abend oder an den Wochenenden. Als Unterstützung erhält Sophia zu jedem Termin ein ‚Homeplay-Blatt‘ [vgl. Abb. 34] mit den entsprechenden Methoden und Techniken, auf dem sie zur besseren Verankerung auch ihre persönlichen Notizen ergänzt.

Um Sophias getrübbte Stimmungslage aufzuhellen und ihre ausgeprägte Negativorientierung aufzulösen, leite ich ihr die positive Affirmation ‚Licht – hell‘ an. Dabei wird die Wahrnehmung von hellem Licht im eigenen Körper mentalisiert und mit Hilfe von verbalen Bestärkungsformeln die Ausbreitung der hellen Lichtwahrnehmung suggestiv unterstützt. Die Worte werden dabei als Stellvertreter für reale Reize eingesetzt. Die reale oder mentale Wahrnehmung von Licht hat Einfluss auf die Produktion von Botenstoffen, die das Glücksempfinden und den Antrieb positiv beeinflussen. Durch den suggestiblen Einsatz von Worten und Symbolen wird der Kontakt zu emotionalen Ressourcen wiederhergestellt und verstärkt.

In gleicher Weise dient auch die Übung, die ich Sophia zur Fokussierung auf Positives ergänzend empfehle. Am Ende jeden Tages soll sie zwei Situationen notieren, die ihr Genuss bereitet haben oder bei denen sie Zufriedenheit empfunden hat. Zu Beginn fällt ihr dies noch schwer, aber mit der Zeit lernt sie, die kleinen Anlässe zu schätzen, die ihr das Leben versüßen. Wir betrachten gemeinsam ihre Aufzeichnungen und ich stelle ihr zu jeder notierten Situation die Frage: „Aufgrund welcher deiner Eigenschaften konntest du dieses Ereignis genießen oder Zufriedenheit empfinden?“ Durch die Beantwortung dieser Frage entsteht eine lange Liste an Fähigkeiten. Auf meine Bitte hin fasst Sophia die wiedererkannten Stärken aus ihren Aufzeichnungen zusammen:

- ▶ Entspannungsfähigkeit
- ▶ Sportbegabung
- ▶ guter Geschmack
- ▶ Sinn für Schönes
- ▶ Selbstbewusstsein
- ▶ Ehrgeiz

- Geselligkeit und
- Disziplin, wobei sie hierbei einen Unterschied zwischen ihrem Privat- und Berufsleben feststellt.

Sophia gefällt die Idee, mit einem Tagebuch auch künftig die alltäglich sie erfreuenden Anlässe und die Stärken, die sie selbst in diesen Situationen einbringt, festzuhalten.

Auf der kognitiven Ebene gilt es unter anderem, Sophias Gedächtnisleistung zu verbessern und sie dadurch zu unterstützen, ihre Gedanken ausrichtung selbst positiv beeinflussen zu können. Wie in einer der Hypothesen formuliert, gilt es Sophias Wortschatz zu aktivieren bzw. zu reaktivieren. Ich erkläre ihr, dass nur der aktive Wortschatz zum Formen von Gedanken zur Verfügung steht und dieser durch Übung wieder erweitert werden kann. Ich zeige Sophia sogenannte Wortschatzübungen, die sie bezüglich ihrer Themen wieder in die Lage versetzen sollen, neue und vor allem förderliche Gedanken fassen zu können. Abgeleitet von ihrem Wunsch, sich wieder energiegeladener zu fühlen, bitte ich sie zum Beispiel auf die Frage „Wie kannst du Energie auftanken?“ für jeden Buchstaben des Alphabets zwei Worte zu finden. Während der Coaching-Sitzung erarbeitet Sophia die ersten Begriffe wie ‚Auszeit‘, ‚Entspannung‘, ‚Lesen‘, ‚Wandern‘ und ‚Reisen‘. Es ist klar ersichtlich, wie schwer es ihr noch fällt, neue Worte zu finden. Für die Heimarbeit empfehle ich ihr, sich jeden Tag bis zur nächsten Sitzung ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um weitere Worte aufzuspüren und sich so regelmäßig mit der Begriffswelt des Energie-Tankens zu konfrontieren. Durch diese intensive Übung bereichert sie nicht nur ihren Wortschatz, sondern entwickelt mit jedem Wort auch entsprechende Bilder im Kopf und lenkt damit ihre Gedanken in eine für sie wohlthuende und förderliche Richtung. Nach weiteren Wortschatzübungen entfaltet Sophia spürbar mehr Kreativität und es fällt ihr zunehmend leichter, ihre Begriffswelt zu bereichern.

Zur Verankerung bitte ich Sophia, bis zu unserem nächsten Treffen auf dem täglichen Hin- und Rückweg zum und vom Arbeitsplatz jeweils zwanzig Orte festzulegen. Mit diesen Orten verknüpfen wir die gefundenen ‚Energie-Auflade-Begriffe‘ auf kreative und bildhafte Art und Weise, wodurch es Sophia leichterfällt, sich die Begriffe auch dauerhaft einzuprägen. Diese Übung regt die Kreativität an, da möglichst ausgefallene Kombinationen gefunden werden sollen, um die Merkfähigkeit zu erhöhen. Mental fährt Sophia ihren Arbeitsweg ab und kann so ihre Energie-Begriffe an den ‚installierten‘ Energie-Tankstellen abrufen. Durch das tägliche Abfahren dieser Strecke im realen Leben ergibt sich

praktisch automatisch eine förderliche Wiederholung des Eintauchens in die wohlthuende Wort- und Bildwelt.

In den kommenden Wochen wird Sophia immer einfallsreicher werden beim Finden von Begriffen und beim Verknüpfen dieser Begriffe zu außergewöhnlichen und damit merkfähigen Bildern. Sie wird eine Reihe von Ideen unmittelbar umsetzen – so erinnert sie sich beispielsweise an die entspannende Wirkung von Kopfmassagen in Stresssituationen, mit denen sie sich schon früher gerne hat verwöhnen lassen, und vereinbart dafür erste Behandlungstermine.

Neben dem, dass Sophia ‚die Worte fehlen‘, um neue Strategien entwickeln zu können, erscheinen ihr viele der vor ihr liegenden Herausforderungen wie riesige und unüberwindbare Berge, wodurch sie sich konstant überfordert fühlt. Sie leidet unter ihrer Ausichtslosigkeit, bleibt in dieser dissoziierten Wahrnehmung gefangen und fühlt sich nicht in der Lage, in die Details einzutauchen und in die Aktivität zu kommen. Wir begegnen diesem Konzentrationsproblem mit entsprechenden Konzentrationsübungen, die sie dauerhaft ans Detail binden, ihr das Dranbleiben erleichtern und das erdrückende ‚Bergsehen‘ schwer machen. Anhand von ausgedruckten Labyrinthen übt sich Sophia täglich im Detail und versucht, den einzig richtigen Weg durch das Wirrwarr ins Zentrum zu finden. Sie übt damit ihre assoziierte Wahrnehmungsfähigkeit und erschafft sich gleichzeitig kleine Erfolgserlebnisse durch die Zielerreichung.

Eine weitere Übung, um Sophias‘ Achtsamkeit dienlich zu lenken, stellt die Übung zur sensorischen Aufmerksamkeitslenkung dar. Sophia hat im Zuge der Erhebung zum Ausdruck gebracht, dass sie wieder besser genießen können möchte. Um alle Sinneskanäle dafür wieder empfänglich zu machen, stelle ich ihr für jeden Tag der kommenden Woche eine neue Aufgabe, um Genuss bewusst wahrzunehmen [siehe Anleitung nächste Seite]. Sophia wird diese Übung ergänzend zu ihrer Wortschatzbereicherung durchführen.

Morgens:
Lass das helle Licht ausbreiten und genieße den Morgen! _____

Vormittags:
Wähle eine der sensorischen Aufmerksamkeitsaufgaben für den heutigen Tag! _____

Mittags:
Finde 5 bis 7 Begriffe für Dein ABC: Wie kann ich Energie auftanken? _____

Nachmittags:
Atme die Vielfalt an Deinem Bergsee ein und starte frisch in die zweite Hälfte des Nachmittags! _____

Abends:
Präge Dir bis zum nächsten Termin jeweils 20 Orte auf dem Hin- und Rückweg von und zur Arbeit ein. _____

Notiere Deine Erkenntnisse und Erfahrungen! _____

Abb. 34: Homeplay-Blatt
im A5-Format

Aufmerksamkeits-Aufgaben

Wähle jeden Tag eine Aufgabe, fokussiere Dich darauf und notiere Deine Erkenntnisse!

- Tag 1:** Heute achte ich besonders auf **Sichtbares**, das **meine Augen erfreut**.
- Tag 2:** Heute achte ich besonders auf **Geräusche**, die für mich einen **Ohrenschmaus** darstellen.
- Tag 3:** Heute spüre ich immer wieder in meinen **Körper** hinein und achte darauf, was mir ein **Wohlgefühl** vermittelt.
- Tag 4:** Heute nehme ich bewusst **Gerüche** wahr, die bei mir **Lust** auf mehr auslösen.
- Tag 5:** Heute versuche ich bewusst, **Gegenstände** zu berühren und zu ertasten, die mir **Vergnügen** vermitteln.
- Tag 6:** Heute achte ich bewusst auf **Geschmäcker**, die für mich eine **Gaumenfreude** bedeuten.

Abb. 35: Übungsanweisung zur sensorischen Aufmerksamkeitslenkung

Bei unserem nächsten Treffen berichtet Sophia von überraschenden visuellen Eindrücken, speziellen Gerüchen und guten Geschmäckern, die sie schon lange nicht mehr so bewusst wahrgenommen hat, und ihre freudige Mimik drückt aus, dass sie es auch wirklich genossen hat.

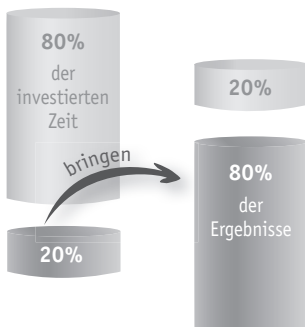
Was ihre eigene Leistung betrifft, schätzt Sophia diese oft als gering ein und kann sich nur selten am erbrachten Ergebnis erfreuen. Zur Minderung dieses Selbst-Mobbings und ihres perfektionistischen Anspruchs, mache ich Sophia mit dem Pareto-Prinzip vertraut.

Ich rege an, dass sie die 80:20-Regel auf ihre täglichen To-do-Listen an-

wendet, um durch eine bessere Prioritätensetzung die für sie bedeutendsten Aufgaben schneller abhaken zu können und damit auch eher ein Gefühl der Zufriedenheit mit der eigenen Leistung zu erzielen. Sophia hat bis dato zwar immer fein säuberlich ihre To-do-Listen angelegt, aber keine Zeit darauf verwendet, Prioritäten festzulegen. Es war ihr nur wichtig, vor dem Verlassen des Büros die Aufgaben erledigt zu haben und ihren Schreibtisch sauber hinterlassen zu können. Gelang das nicht, was immer häufiger vorkam, war das in ihrer Beurteilung wieder ein Beweis für ihre Unfähigkeit und sie beschloss den Arbeitstag mit Selbstvorwürfen, die es ihr schwer machten, den Feierabend zu genießen. In diesem Zusammenhang diskutieren wir die Möglichkeit, auch mit einer 80-Prozent-Lösung zufrieden sein

zu können, und die Vorteile, die sich daraus ergeben, dass der hohe Zeitaufwand für die Erreichung der restlichen 20 Prozent gespart und förderlicher eingesetzt werden kann. Gemeinsam suchen wir nach ersten Ideen, wie die gewonnene Zeit von Sophia zukünftig für sie dienlich und ausbalancierend eingesetzt werden könnte. Sie gewinnt immer mehr Spaß daran, auch Erkenntnisse aus der Energie-Tankstellen-Übung in ihre Überlegungen mit einzubeziehen. So nimmt sie sich zum Beispiel vor, Platz zu schaffen, um zwei- bis dreimal die Woche einen interessanten Fachartikel im Büro lesen zu können. Dies bereitet ihr einerseits Freude und verschafft ihr andererseits eine not-

Abb. 36: Das Pareto-Prinzip



wendige Erholungspause, um sich danach wieder mit voller Energie den ‚großen‘ Aufgaben zu widmen. Ein weiteres Vorhaben, das aus dieser Übung entsteht, ist die Wiederaufnahme des Fitnesstrainings zweimal in der Woche, um den körperlichen Ausgleich wieder zu institutionalisieren. Um die Umsetzung in Gang zu bringen, trägt Sophia gleich zwei Termine für die darauffolgende Woche in ihren Kalender ein.

Auf der energetischen Ebene kann durch Aktivierungstechniken das Energieniveau auch mental gesteigert werden, um die Alltagsbewältigung durch mehr Vitalität zu erleichtern. Neben der sportlichen Betätigung, von der Sophia eingangs sagte, sie würde sie vernachlässigen und gerne wieder steigern, stelle ich ihr die Bedeutung von Atemübungen und den Einsatz von ‚Atemfantasien‘ vor. Durch bewusste und entspannte Tiefenatmung werden über die sensible Atemmuskulatur Entwarnungsimpulse an die Körperchemie gesendet, die zur Entstresung führen. Gleichzeitig werden dadurch der Sauerstoffanteil im Blut erhöht und durch die Bewegung des Zwerchfells die inneren Organe massiert. Dies führt bei regelmäßiger Übung zur Verbesserung der Denkfähigkeit und Durchblutung. Um Sophia im Coaching die Wirkung besseren Atmens erleben zu lassen, biete ich ihr die Intervention der ‚Atemfantasie-Reise‘ an. Dazu ‚entführe‘ ich sie an einen attraktiven Bergsee.

Anleitung zur Atem-Fantasie ‚Bergsee‘

Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Atme etwas länger aus, als du es sonst tun würdest, und stell dir vor, es ist ein warmer Frühlingstag.

Du sitzt am Ufer eines ruhigen Bergsees.

Lass dir Zeit, dieses Bild entstehen zu lassen.

Du spürst eine angenehme Brise und nimmst einen tiefen Atemzug der frischen und belebenden Bergluft.

Deine Lungen füllen sich mit dieser klaren Bergseeluft.

Du spürst, wie der frische Sauerstoff deinen ganzen Körper belebt.

Mit jedem Ausatmen entspannt sich deine Atemmuskulatur mehr und mehr.

... und wieder füllst du deine Lungen mit frischer Luft.

Dein Atemrhythmus wird immer langsamer und ruhiger.

Atme tief in deinen Bauch.

Mit jedem weiteren Atemzug nimmst du weitere Eindrücke aus der Umgebung über deinen Atem auf.

Du riechst den naheliegenden Wald und nimmst seinen typischen Duft in dich auf. Atme die Wärme der aufgeheizten Felsen ein und nimm den Geruch der Umgebung in dich auf.

Höre dem Wasser zu, das sanft und regelmäßig an die Steine am Ufer klatscht. Versuche nochmals, die belebende Frische des Sees wahrzunehmen und sie tief in dich einzuatmen.

Genieße die Vielfalt der Eindrücke und erfasse sie mit deinem Atem.

Nimm deinen Atemstrom ganz bewusst wahr und genieße, dass du tief durchatmen kannst.

Tanke so viel Vielfalt von diesem Ort auf, wie du brauchen kannst.

Du kannst jederzeit an diesen Ort zurückkehren, um Vielfalt einzuatmen.

Nimm jetzt einen tiefen Atemzug und komm wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Mit einem Lächeln auf den Lippen kehrt Sophia zurück und beschreibt mir mit Begeisterung ihren Bergsee und dessen Umgebung. Ich gebe ihr noch den Tipp, bei der Tiefenatmung vor allem darauf zu achten, lange auszuatmen, was ein tiefes Einatmen unterstützt. Sie freut sich schon, an ihren mentalen Gebirgssee zurückzukehren, um noch mehr Energie und Frische einzuatmen.

Nach acht Coaching-Terminen beurteilt Sophia ihre gewonnenen Mentalfähigkeiten so: „Ich bin deutlich kreativer geworden und wenn ich mich beim Negativ-Denken ertappe, drücke ich einfach meinen inneren ‚Stopp-Schalter‘ und lenke meine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge in meinem Leben. Aber mir fehlt noch Klarheit darüber, was ich will.“

Entwickeln neuer Strategien

Eine sehr wirkungsvolle Art, aus einem Krisenempfinden heraus dem eigenen Leben wieder eine Richtung zu geben, ist die Formulierung einer kraftvollen Zukunftsvision. Eine Vision definiert den Beitrag und die Leistung, die ein Mensch in Verwirklichung seiner Werte erbringen will. Dieses einzigartige Bild der individuellen Zukunft wirkt wie eine stark anziehende Kraft, gibt auch in stürmischen Zeiten Orientierung und bildet einen stabilen Rahmen, innerhalb dessen es einfacher wird, tagtägliche, auch schwierige Entscheidungen zu treffen. Aus dieser Sicherheit heraus fällt es zudem leicht, konkrete Handlungsziele zu setzen und deren Erreichung mit Motivation zu verfolgen.

Sophia hatte im Erstgespräch von ihrer Freude berichtet, als sie als Kind mit Puppen spielte. Und sie meinte, dass sie dies auch heute noch täte, wäre es damals durch ihre Mutter nicht unterbunden worden. Ich greife dieses Bild auf und frage Sophia: „Wie würde deine Puppen-Stadt heute aussehen, wenn du sie neu aufbauen würdest? Welche Träume würdest du dort verwirklichen? Wie würden sich die Menschen in deiner Puppen-Stadt verhalten?“ Mit diesen Fragen fordere ich Sophia auf, ihr Zukunftsbild zu zeichnen. Um dem Begriff ‚Bild‘ wirklich gerecht zu werden, soll sie ihre Vorstellungen durch eine Collage veranschaulichen und diese in die nächste Coachingsequenz mitbringen.

Zwei Wochen später begrüßt mich Sophia mit einer großen Papierrolle winkend: „Ich habe eine tolle neue Puppen-Stadt gebaut!“ Voller Stolz entrollt sie das riesige Plakat auf dem Boden des Coaching-Raums und beginnt mit vollem Enthusiasmus zu erklären: „Ich habe mich immer wieder an meine Puppen-Stadt in der Kindheit erinnert und die einzelnen Stadtteile mit meinen aktuellen Bildern gefüllt. Es hat sehr viel Spaß gemacht. Ich konnte gar nicht mehr aufhören, Material aus Zeitschriften auszuschneiden und nach passenden Bildern im Internet zu stöbern.“

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Eine farbenprächige Luftaufnahme der visionären Puppen-Stadt liegt uns zu Füßen.

Abb. 37: Sophias
Puppen-Stadt mit ihren
„Stadtvierteln“



„Wie du siehst, besteht meine Stadt aus vier Stadtteilen, meinen vier ‚Welten‘, meinen ‚Leidenschaften‘. Ich habe ihnen Namen gegeben: ‚Lifestyle & Mode‘, ‚schöne Plätze‘, ‚Sport & Fitness‘ und ‚glückliche Tiere‘“, erläutert Sophia den Bauplan ihrer Stadt.

„Und wofür stehen diese Welten?“, frage ich neugierig. – „Die Fashion-Szene hat mich immer schon fasziniert. Mir gefällt es, mich mit unterschiedlichen Design-Richtungen auseinanderzusetzen. Ich kann Stunden damit verbringen, unterschiedliche Kombinationen auszuprobieren. Mich fesselt auch die Vorstellung der glamourösen Welt rund um die Mode: die gut aussehenden Menschen, die Modeschauen, die Partys und das luxuriöse Ambiente. Ich bin mir sicher, in dieser Welt würde ich mich sehr wohlfühlen“, schwärmt Sophia.

„Was kann ich mir unter den schönen Plätzen vorstellen?“, frage ich weiter. – Sophia lächelt und meint: „Ich liebe schöne Dinge. Vor allem die moderne und schlichte Architektur hat es mir angetan. Ich mag die Reduziertheit. In diesem Stil gestalte ich auch meine Wohnung. Ich hätte vielleicht Architektur studieren sollen. Ich kann mir auch gut vorstellen, die Lebensräume anderer Menschen zu gestalten. Ich stelle mir das sehr befriedigend vor, wenn man sein Werk nach getaner Arbeit betrachten kann.“

„Und wie darf ich Sport & Fitness verstehen?“ – „Ganz einfach. Für mich sind Sport und gutes Aussehen wichtig. Sport ist eine Leidenschaft von mir, dafür muss immer genügend Zeit sein. Ich habe es zwar in letzter Zeit vernachlässigt, aber das darf in Zukunft nicht mehr passieren. Ich sehe mich bei unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten, treffe dabei auf interessante Menschen und fühle mich fit und gesund“, klärt mich Sophia auf.

„Wie passen die glücklichen Tiere in dieses Bild?“ – „In der Puppen-Stadt meiner Kindheit war das die Farm, jetzt steht es für meine Tierliebe. Die Vorstellung, dass es Tieren schlecht geht oder sie sogar gequält werden, macht mich krank. In meiner Stadt haben die Tiere ausreichend Futter und Auslauf. Auch wenn ich derzeit nicht ausreichend Zeit habe, um mich selbst um ein Tier zu kümmern, so möchte ich aktiv etwas dafür tun, dass es Tieren gut geht“, beendet Sophia ihre ‚Stadtführung‘.

„Gibt es einen gemeinsamen Nenner, der deine Stadtteile miteinander verbindet?“ – „Ja, ich kann in allen Welten einen Großteil meiner Werte und Stärken ausleben und damit etwas dafür tun, dass Schönheit in die Welt kommt und erhalten bleibt.“

„Es ist schön, dich so strahlen zu sehen.“ – „Ja, ich habe eben meine ‚Goldenen Vier‘ gefunden. Was machen wir als nächstes?“, sprüht Sophia vor Ungeduld.

Sophia hat in den zurückliegenden Wochen auch erkannt, dass nicht, wie anfänglich von ihr angenommen, das berufliche Umfeld alleinverantwortlich für ihre Misere war und ihr aktueller Job auch in der Zeit nach der Krise Platz in ihrem Leben hat. Sie hat zwar auch in eine kleinere Filiale der Werbeagentur gewechselt, wo sie sich aufgrund des urbaneren Umfeldes deutlich wohler fühlt, hat für sich aber auch erkannt, dass sie ihrer Berufsrolle zu viel Aufmerksamkeit geschenkt hat. „Ich habe meinen Körper, meine Interessen und Vorlieben – ich habe mich selbst zu sehr vernachlässigt. Das darf ich nicht mehr zulassen. Ein gesunder Egoismus darf sein“, reflektiert Sophia erhobenen Hauptes. Ein Schmunzeln im Gesicht und ihre strahlenden Augen bringen ihre wiedergewonnene Lebensfreude zum Ausdruck.

Festigung und Reflexion

Zur Integration ihrer ‚Stadtviertel‘, ihrer ‚Goldenen Vier‘, schlage ich Sophia vor, ‚Pilot‘-Projekte zu definieren, die es ihr ermöglichen, ihre neu- bzw. wiederentdeckten Leidenschaften auszutesten. Bis zu unserem letzten Treffen arbeitet sie drei konkrete Umsetzungsideen aus:

Abb. 38: Die „Goldenen Vier“-Pilotprojekte zur Integration in den Alltag

Meine ‚Goldenen Vier‘-Pilotprojekte			
Titel	Fashion-Event	Location-Look-Book	Sporturlaub mit Tieren
Ziel	Erleben eines Fashion-Events in einer coolen Stadt	Dokumentation von außergewöhnlichen Plätzen	Urlaub mit viel Bewegung in Begleitung von Tieren
Beschreibung	▶ Besuch einer Modemesse ▶ Modeschau einer Lieblings-Modemarke ▶ Aftershow-Party ▶ Abendessen in In-Lokal ▶ architektonische Besonderheiten besichtigen	▶ Recherche von Locations ▶ fotografieren ▶ beschreiben ▶ präsentables Look-Book erstellen ▶ Möglichkeit der Nutzung klären ▶ Ideen für die Nutzung der Locations entwickeln	▶ Planung eines Aktivurlaubs ▶ am Bauernhof ▶ Reiten ▶ Wanderung mit Lamas ▶ aktive Mitarbeit bei der Tierpflege ▶ Unterstützungsmöglichkeit ausfindig machen
wichtige Milestones	▶ Veranstaltungen ausfindig machen ▶ Urlaub beantragen ▶ Stadtführer und Eintrittskarten besorgen ▶ Empfehlungen einholen ▶ Unterkunft buchen ▶ Kontakte knüpfen	▶ Fotoapparat kaufen ▶ 2 Halbtage/Monat einplanen ▶ Layout gestalten ▶ Termin mit Chef fixieren, um am Jahresende Look-Book präsentieren zu können ▶ eine Veranstaltung an einer der Locations planen und durchführen	▶ weitere Ideen für Aktivitäten mit Tieren entwickeln ▶ Anbieter suchen ▶ Kontakt zu Tierschutzvereinigung aufnehmen ▶ Unterkunft auf Bauernhof buchen

Die abschließende Bewertung der Mentalfähigkeiten unterstreicht sehr deutlich die Verbesserung von Sophias Zustand. Sie beurteilt die Fähigkeit ‚Gelassenheit‘ am Ende des Coachings viermal höher als am Anfang. Der Wert ist genau so hoch, wie der von ihr selbst am Anfang des Coachings definierte Zielwert. Das Ziel für den Mentalfaktor ‚Selbstbestimmtheit‘ konnte nicht ganz erreicht werden, wurde aber mehr als verdoppelt. Die ‚Konsequenz‘ hat sich verdreifacht und somit den Zielwert genau erreicht. Ihre Lethargie und Passivität wurde von Engagement und Aktivität verdrängt.

„Was hat sich nach dem Coaching geändert?“, bitte ich Sophia nach einigen Wochen um Feedback.

„Ich fühle mich viel lockerer! Und bin auch nicht mehr so extrem perfektionistisch, sondern nehme die Dinge gelassener. Ich mache auch nicht mehr alles, was man von mir verlangt, und sage auch mal nein. Ich schaffe es, wieder mehr Distanz einzunehmen, bin nicht mehr so in eine Sache vertieft und verlaufe mich darin. Hinsichtlich des Coaching-Ziels ‚Mehr Klarheit über meine Zukunft‘ kann ich sagen, dass ich die Bereiche, in denen ich mich bewegen will, wieder ganz klar erkennen kann. Das Coaching hat meinen Elan geweckt und in mir eine positive Haltung erzeugt. Ich konnte durch das Coaching vergessene Welten, Träume und Ideen zurück ins Bewusstsein holen und habe begonnen, diese auch wieder zu leben!“

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20 % Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine **ePaper-Ausgabe Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20 % Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen