

# Diplomarbeit – Lösungsorientiertes Coaching

---

PLI Coaching Ausbildung, Solothurn 2017/18

Dozentin: Marianne Flury

Autor: Roger Moser, geb. 13.06.1967

Version: 24.09.2018

---

## Inhalt

Wir sind Gestalter unseres erfahrenen Selbst und seiner geschaffenen Wirklichkeit.....	2
#PLI- 01: Jeder Mensch ist der Gestalter seiner Wirklichkeit.....	3
#PLI- 02: Vorteile des lösungsorientierten Coachings.....	3
#PLI- 03: Wirkungsweise von Pacing [M01] .....	4
#PLI- 04: Merkmale und Kausalitäten von HT, BT und ST .....	4
#PLI- 05: Coaching-Haltung mit Empathie und Intuition.....	5
#PLI-06: Ablauf einer Coaching-Sitzung .....	6
#PLI- 07: Fragetechnik, die zum Nachdenken anregt.....	8
#PLI- 08: Burnout – Erkennen, seine Phasen und herausbegleiten .....	9
#PLI- 09: Stabilisierung in der Autonomie & Selbstregulierung .....	11
#PLI- 10: Intervention in absoluter Krisensituation.....	13
#PLI- 11: Unterstützen in Veränderungsprozessen.....	14
#PLI- 12: Innerer Widerstand und Mut zum Loslassen .....	15
#PLI- 13: Meine Coaching-Identität.....	15
#PLI- 14: Kommunikation in Wut- und Konfliktsituationen .....	16
#PLI- 15: Der Coaching-Prozessablauf.....	17
Literaturverzeichnis.....	19
Methodenverzeichnis.....	20

# Wir sind Gestalter unseres erfahrenen Selbst und seiner geschaffenen Wirklichkeit

Die PLI-Coaching-Ausbildung hat mich zu einer Selbsterfahrung meines Gesamtbilds von mir und auch meinem Gegenüber geführt, das sich als Erschaffen unseres eigenen Erfahrungsuniversums beschreiben lässt. Unser Selbst erzeugt in unserer Kindheit die Säulen dieses Erfahrungsraums mittels Überzeugungen und des sich anschliessend damit Identifizierens. So entsteht unsere persönliche Realität, durch die wir unsere erfahrene Wirklichkeit filtern und beginnen mit unserem Bewerten in Gut und Böse aufzuteilen. Das Gute wird als Erfahrung in das eigene Überzeugungsuniversum aufgenommen, das schlechte (Böse) wird abgelehnt und aus dem Universum ausgesperrt (unsere abgelehnte und oft nicht wahrgenommene Wirklichkeit). So entsteht die Komfortzone als erfahrbares Universum. Aus dem heraus versuchen wir diese Realität zu erhalten und setzen alles daran diesen Zustand fortzusetzen, bis hin zur endgültigen Erschöpfung und Einsetzen von körperlichen Symptomen.

Die Überzeugung, bzw. die starke Identifikation mit dem von uns geschaffenen Universum, verhindert einen Schritt zurück hinaus in die Wirklichkeit zu schaffen. In der PLI-Coaching-Ausbildung durfte ich mit den lösungsorientierten Methoden lernen, wie die Türöffner funktionieren und wie Mut und Selbstvertrauen zu einem zurückkehren, um einen Schritt durch diese Türe auch persönlich zu wagen.

Als ausgebildeter PLI-Coach freue ich mich nun, mit meiner Selbsterfahrung und mit der Vielfalt der gelernten Coaching Methoden zusammen mit meinen Klienten geeignete Lösungswege zu finden, um die von ihnen gewünschten Veränderungen und Ziele schrittweise in ihrem ganz eigenen Tempo zu erreichen.



Zusammenfassen<sup>1</sup>:

Alles dreht sich um das Identifizieren unseres Verstandes, um die Schöpfung des Ichs nachzuzahlen. Dadurch entsteht die Flucht aus der Realität ins eigene Universum der zugelassenen Wahrnehmung, oder besser in unsere Komfortzone.

The Name of the Game: Wir sind die (un)bewussten Schöpfer unserer eigenen erfahrenen Realität, bzw. der Dualität unseres Wertens von Gut und Böse.

Sobald wir uns dem wirklich bewusst werden, können wir zum bewussten Schöpfer unserer Realität werden. Was für die Freimaurer und andere Geheimbünde schon lange bekannt ist, inkl. der perfektionierenden Scientologen, wird durch die Medizin und Verhaltensforschung nun neu entdeckt. Die vermittelten, tiefgreifenden Methoden des lösungsorientierten Coachings machen dieses Wissen öffentlich zugänglich.

---

<sup>1</sup> Mit tiefem Dank an meine Lektoren: Der Begriff «Coachee» ist als sehr «holperiger» Begriff wahrgenommen worden, und ist nun durchgängig mit «Klient» ersetzt.

## #PLI- 01: Jeder Mensch ist der Gestalter seiner Wirklichkeit

*Fragestellung: Erläutere, was es mit der Aussage – «Jeder Mensch ist der Gestalter seiner Wirklichkeit» auf sich hat (Konstruktivismus, Individualpsychologie, NLP). Was bedeutet dieses Wissen für unsere Arbeit als Coach, was für unsere Klienten?*

---

Der Erfahrungsraum des Menschen wird durch seine innere Haltung und seine Erfahrung erzeugt und auch entsprechend begrenzt. Man könnte es als sehr persönliche und einzigartige Brille bezeichnen, die aber auch alle physischen Erfahrungen wie hören, riechen, schmecken und fühlen umfasst. Einen Wahrnehmungs- und Interpretationsfilter, der für jeden Menschen seine ganz eigene Realität schafft.

Jede Erfahrung wird so zu seiner ganz eigenen Realität, bzw. wahrgenommenen Wirklichkeit. Es ist ein eigenes Universum mit ganz eigenen Regeln, bzw. Konditionierungen, die für den Klienten unumstösslich erscheinen, in dem sie mit Glaubenssätzen untermauert werden.

Für uns als Coach ist es ein ganz unbekanntes Universum, wo unser Klient der Experte und nur er der Führer in seiner Selbstentdeckungsreise sein kann.

Als Coach sind wir aufgefordert den Klienten zu ermutigen zu seinen eigenen neuen Lösungsstrategien in seinem Universum zu finden. Der Klient erfährt mittels erster, kleiner, eigener Erfolge ermutigende Erfahrungen. Diese Erfolge sind ein Katalysator für den Klienten, die benötigten Änderungen in der eigenen Realität zuzulassen.

Die Lernschritte des Klienten in seiner Entdeckungsreise, bzw. Erweiterung seiner Eigenwahrnehmung, führen über die Methoden des Konstruktivismus, der Individualpsychologie oder Anwenden von NLP (siehe separates Kapitel Methodenverzeichnis).

---

## #PLI- 02: Vorteile des lösungsorientierten Coachings

*Fragestellung: Beschreibe den lösungsorientierten Ansatz und ein paar seiner prägnantesten Merkmale. Wie arbeitet man im lösungsorientierten Coaching? Was sind die Vorteile lösungsorientiert anstatt problemorientiert zu arbeiten?*

---

Der Kern des lösungsorientierten Coachings ist die positive Erfahrung und der Blickrichtungswechsel vom Problem auf mögliche, für den Klienten realisierbare Lösungen in seiner eigenen Realität (erfahrene Wirklichkeit).

Die in Teilschritten selbst erreichte Zielsetzung des Klienten ermutigen ihn weitere Schritte auf seinem ganz persönlichen Lösungsweg zu gehen. Das Wiedererlangen von positivem Erfolgsgefühl ist der eigene innere Motivator.

Ein Reframing der Klienten Begriffswelt in der Sitzung ist ein erster wichtiger Schritt um ihn vom problembehafteten und emotionalen Verhalten zu lösen. Ein aktuelles, akutes Problem wird zu einem inneren Widerstand, der wenn nötig ganz neutral zu erkennen ist, um vorhandene oder mögliche Ressourcen im Klienten zu entdecken und zu aktivieren.

---

## #PLI- 03: Wirkungsweise von Pacing [M01]

*Fragestellung: Was ist Pacen? Was bewirkt das Pacen alles, therapeutisch und energetisch? Wie paced man? Welche Typenkonstellation Coach/Klient ist einfach, welche schwierig, bei welcher Konstellation muss man aufpassen? Was könnte da passieren?*

---

Pacing hat zum Ziel eine Wahrnehmungsverschiebung zu erzeugen. Die vom Coach eingenommen innere Haltung passend zu seinem Problemtyp wird beim Pacing in den Kompetenztyp verschoben.

Durch das Nachahmen der Klienten Haltung, inkl. ausgestrahlter Energie, wird diese Position besetzt und der Klient verlässt ganz natürlich seine innere Haltung zu seinem Kompetenztyp. Auch verändert sich seine Wahrnehmung und erlaubt es ihm in dieser Position neue Aspekte und Lösungsstrategien zu sehen.

Je stärker der Coach in eigenen Problemstrukturen gefangen ist und in seinen Problemtyp zurückfällt, umso schwerer wird das Coaching mit gleichen Problemtypen (Solidarisierung).

Wenn der Coach im Kompetenzfeld des Klienten sein noch stark geprägtes Problemfeld hat, verfällt der Coach zum Berater.


Optimal ist es, wenn der Coach sein Problemfeld in dem für den Klienten am weitesten entfernten Feld besitzt, so sind die beiden beschriebenen Fallen am weitesten entfernt.

---

## #PLI- 04: Merkmale und Kausalitäten von HT, BT und ST

*Fragestellung: Beschreibe die verschiedenen Kausalitäten: welche ist dem Handeln, welche dem Denken und welche dem Gefühlsbereich zugeordnet? Was nützt dir dieses Wissen im Coaching, in der typischen Arbeit mit dem Klienten? Welches sind die wichtigsten Merkmale der HT, BT und ST und beschreibe diese?*

---

Jeder Mensch kann **denken**, **fühlen** und **handeln**, und so sein 

Auf einem Lebensbereich liegt jedoch die Spezialisierung des Klienten, seiner «Heimat(swelt)». Sobald alle drei Lebensbereiche aktiviert sind, greifen alle drei Welten ineinander und unser (Arbeits-) Leben gelingt. Durch gesunde Lösungen und pragmatisch angewandte Kompetenzen entsteht Erfolg. Je nach Persönlichkeitstyp gibt es den entsprechenden Lösungsweg. Eine Lösung beinhaltet immer alle drei Kompetenzen. Folgende Haupttypen der «ausgeprägten Handlungskompetenzen» werden unterschieden:

HT: der Handlungstyp sieht sich im Handeln erfolgreich und versucht, in seinen oft sehr strengen Handlungsmustern, eine Lösung zu finden. Die Konditionierung seines Verhaltens, seine Sozialisierung, erfolgte mit Regeln. Um diese Ebene zu verlassen, liegen seine Ressourcen, bzw. Stärken, im Fühlen.

BT: der Beziehungstyp sucht die Nähe zu Menschen oder Tieren. Er versucht sich anzupassen und zu integrieren, und so Problem eher aus dem Weg zu gehen, als sie für sich zu lösen.

Die Konditionierung seines Verhaltens, seine Sozialisierung, erfolgte mit körperlicher Nähe und Geborgenheit in der Gruppe.

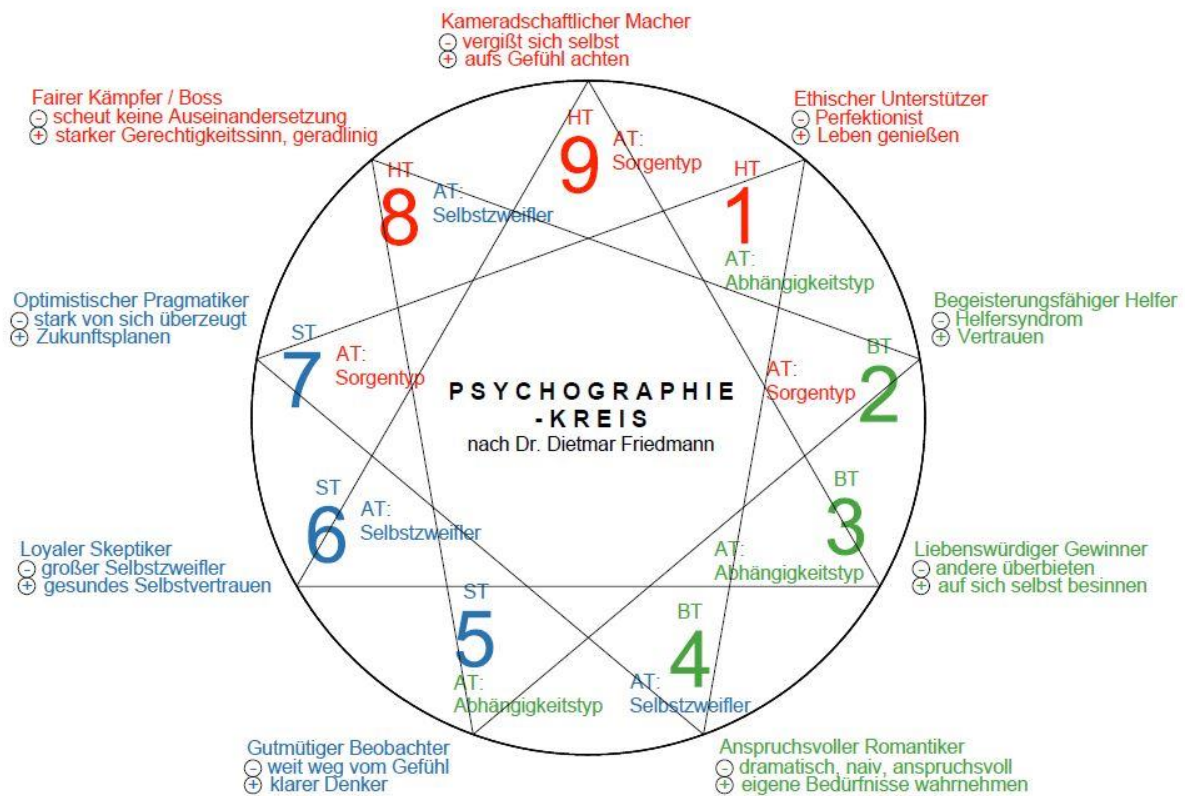
---

Um diese Ebene zu verlassen, liegen seine Ressourcen, bzw. Stärken, im Denken.

ST: der Sachtyp, bzw. der Denker, versucht mit Erfahrung und Logik Lösungen zu finden. Oft hat er für eine Fragestellung sofort seine, meist logische, Antwort bereit. Oft vergisst er wirklich zu leben und baut sich so seine eigenen Luftschlösser, bzw. seine Realitätsablehnung. Die Konditionierung seines Verhaltens, seine Sozialisierung, erfolgte mit allein sein. Um diese Ebene zu verlassen, liegen seine Ressourcen, bzw. Stärken, im Handeln.

Das Synchronisieren des entsprechenden Verhaltens des Klienten, i.a.W. "pacing" siehe [M01] besetzt das Verhaltensmuster (Energiespiegelung) und ein natürlicher "shift" in seine Ressourcen erfolgt widerstandslos.

Übersicht der weiteren Unterscheidung der Handlungskompetenzen und den entsprechenden Fallen {AT:}, die in der Nutzung der Methoden helfen, den Klienten in seinem «Entwicklungsgebiet» zu befähigen [M25], oder in akuten Stresssituationen [M27], [M28] und [M30] zu stabilisieren:



## #PLI- 05: Coaching-Haltung mit Empathie und Intuition

*Fragestellung: Erläutere die wichtigsten Grundregeln der Coaching-Haltung. Wie erreichst du, dass ein Klient zu Dir sein Vertrauen gewinnt, sich dir zu öffnen? Wie förderst du, dass er sich bei dir wohl fühlt (drum herum)?*

Der Coach ist Unterstützer des Klienten, der so eigenverantwortliche Lösungen für seine Probleme finden kann, indem der Klient neue Verhaltensmuster selbständig erarbeiten und dadurch maximale Umsetzungserfolge für sich erzeugen kann.

---

Die Coaching-Sitzung soll als positiv wahrgenommen werden. Das wird erreicht, wenn am Anfang der Sitzung eine erste positive Erfahrung entsteht, bereits in der Begrüssung.

Zum Etablieren der Empathie wird ein Rapportzustand erstellt, in dem der Coach vollständig fokussiert dem Klienten aktiv zuhört, Verständnis für die geschilderten Probleme zeigt und Teile der Schilderung des Klienten wiederholt, um anzuzeigen es selbst verstehen zu wollen. Eine synchronisierende Haltung "Pacing" und sichtverrückende Fragen zu Problemschilderungen verschiebt die Klienten Haltung zu neuen Sichtweisen und schafft so neuen Raum zu seinen Lösungsmöglichkeiten, um seine eigenen Ressourcen zu aktivieren, bzw. ermutigen zu einer alternativen Handlungsweise zu finden. Im immer stärker werdenden Lösungsfindungsprozess wird eine weitere positive Erfahrung etabliert. So werden immer mehr Ermutigungen ausgelöst.

[L05] Alle Gewohnheiten haben etwas gemein: dass mit ihnen eine Belohnung einhergeht. Im Fall von komplizierten Lernprozessen, wie z.B. dem Autofahren, kommt die Belohnung während des Übens direkt aus dem Gehirn. Wenn neue Fähigkeiten mehr und mehr beherrscht werden, schüttet das Gehirn als Belohnung Dopamin aus, eine körpereigene »Droge«, die chemisch mit Morphinum verwandt ist. Schon Babys und kleine Kinder sind Dopamin-Junkies. Der beglückende Kick sorgt dafür, dass sie nicht müde werden neue Dinge immer und immer wieder zu probieren, bis sie diese schliesslich beherrschen. Ohne diesen Mechanismus würde wohl kein Kind je Laufen oder Sprechen lernen.

Dem Klienten kann mit dem Abfragen des aktuellen Befindens [M05] sein eigenerreichter Erfolg visualisiert werden und als sein Log-Bucheintrag verankert werden.

---

## #PLI-06: Ablauf einer Coaching-Sitzung

*Fragestellung: Beschreibe den Verlauf einer ganzen Coaching-Sitzung von der Begrüssung bis zur Verabschiedung. Auf was achtest Du besonders und sei dabei ausführlich*

---

Jede Phase der Coaching-Sitzung ist gleich wichtig. Sie dienen dem Coach zusammen mit dem Klienten in die Aufwärtsspirale der Lösungsorientierung der benötigten «Hilfe» zu gelangen [L01].

Phase	Dauer in Min.	Ziel	Besonders zu beachten
(1) Einstieg	2 - 5	Vertrauen finden	Der Klient soll den Ablauf des Coachings verstehen und für das Finden seiner ganz individuellen Lösung motiviert werden, mittels gemeinsamer <b>Entdeckungsreise</b> . Dadurch findet der Klient ins <b>Vertrauen</b> zu sich und dem Coach. Der Coach führt die Reise mittels Methoden. Der Klienten wird zum Entdecker und Gestalter seiner Lösung.  Abgabe des Klienten-Tagebuchs, um Aufgaben- und ein <b>Log-Buch</b> zu führen.

(2) Problemschilderung	3 - 5	«Hilfe mir» Problemverständnis & Eingrenzung	<p>Dem Klienten wird der Raum gegeben sein Problem in seiner Realität zu schildern. Er weiss oft nicht, was sein wirkliches Problem ist. Er bemerkt oftmals nur dessen Auswirkungen (Realität).</p> <p>Die Zeit für die Präsentation des Problems soll begrenzt werden, um aus der Problemspirale des Klienten heraustreten zu können, unterstützt durch Pacing [M01] und fokusverrückenden Rückfragen [M03]</p>
(3) Ziel – Lösungsorientierung	3 -10	Ziele formulieren	<p>Eine Frage um vom Präsentierproblem zur Problemschilderung des Klienten zu gelangen: «Wenn Sie Ihr Ziel erreicht hätten, was würde das ihnen geben?»</p> <p>Mit gezielt offenen Fragen [M03] den Realitätsfokus verschieben. Dadurch wird der Klient befähigt seinen Lösungsraum zu betreten.</p> <p>Der Klient kann nur Ziele erreichen, die er selbst auch klar formuliert und hineinfühlt hat, ob sie sich für ihn gut anfühlen [M04].</p>
(4) Auftragsgestaltung	2	Klare Aufgaben- und Rollenverteilung	<p>Den Auftrag als Lösungsplan skizzieren und sicherstellen, dass Aufgaben- und Rollenverteilung dem Klienten klar sind (siehe Einstieg (1)).</p> <p>Lösungsplan stetig gemeinsam verbessern:</p> <p>Bei der «1.» Sitzung wird gemeinsam das erste Ziel, das grobe Endziel und der erste Teil der Anzahl Sitzungen, sowie deren regelmässige Planung festgelegt.</p> <p>In «Folge-» Sitzungen wird der gemeinsame Stand, mittels Skalierens bestimmt [M05].</p>
(5) Lösungsfokussierung	35	Kriterien für eine «gute» Lösung finden	<p>Dem Klienten darf bewusst werden [M06]: «Wir wollen nicht ein Problem wegnehmen. Es würde ein Loch entstehen, wir würden es sofort mit einem neuen Problem ersetzen.»</p> <p>Problem lösen = Von Minuspol «-» auf Null «0» Ziel erreichen = Von Minuspol «-» ins Plus «+»</p> <p>Die Qualität und die erfolgreiche Erreichung des Ziels hängt stark von den festgelegten Kriterien ab und ob sich der Klient damit anschliessend identifizieren / sich-gut-fühlen kann: «Wie fühlt es sich an, am Ziel angekommen zu sein?» [M07]</p>

(6) Lösungsgestaltung	30	Auswirkungen der aktuellen Situation auf Lösungsbild und Kriterien prüfen	Den Klienten mit folgenden Fragen in der Lösungsformulierung helfen: «Wie würden Sie merken, dass Sie das Ziel erreicht haben?» «Wenn Sie mir beim nächsten Termin berichten, dass Sie das Ziel erreicht haben und ich Sie dazu fragen werde, wie haben Sie das gemacht, was würden Sie mir dann berichten?» Methode Future Pacing [M07] nutzen.
(7) Konkrete Massnahmen	10	Festlegen, Wer-macht-Was-bis-Wann und Wer prüft Ergebnis	Im Rahmen des gemeinsamen Lösungsplans werden mit dem Klienten die einzelnen Lösungsschritte als Aufgaben definiert und entsprechend im Klienten-Tagebuch mit Angabe zu «Wer-macht-Was-bis-Wann» dokumentiert.  Eine weitere Hilfe bieten die Selbsteinschätzungsfragen [M08]
(8) Abschluss	5	Rückmeldung der wahrgenommenen Coaching Qualität	Um den Klienten für seine Aufgaben zu ermutigen, wird dem Klienten geholfen seine Vollkommenheitsansprüche abzulegen [L02] und ihm mittels Skalierens [M05] den ersten kleinen Erfolg dieser Coaching-Sitzung aufzuzeigen.

## #PLI- 07: Fragetechnik, die zum Nachdenken anregt

*Fragstellung: Welche Fragen sind besonders geeignete Coaching-Fragen? Mache ein paar Beispiele, was bewirken sie und wie sollte man nicht fragen.*

Das Nachdenken beim Klienten wird erreicht, wenn die Fragen Dinge ansprechen, die ausserhalb der aktuellen Wahrnehmung des Klienten liegen, um seine Sicht zu verrücken, bzw. zu öffnen. Um Ausweichen zu verhindern, sollen sie unbedingt offen gestellt sein, bzw. mit einem W-Fragewort beginnen [M03].

Das Warum-Fragewort wird nicht eingesetzt, weil es zur Verteidigung der mentalen Haltung oder des Verhaltens des Klienten führt und höchstens den eigentlichen Widerstand, bzw. die dahintersteckende Überzeugung, beleuchtet wird.

Die gestellten offenen Fragen sind wie Spots auf erfahrene Situation aus einem anderen Blickwinkel. Die stärkste Frageform ist dabei: was-wäre-wenn.

Erfahrene Trauma lassen sich so nicht auflösen, weil das Verarbeiten (Speichern im bewussten Gedächtnis) in der darauffolgenden Schlaf-und-Traumphase kurz nach dem Erleben nicht stattgefunden hat. Die entstandene Realität, meistens sehr körperlich, lässt sich nicht durch die W-Fragen Methode ergründen.

---

Dazu braucht es spezifische NLP-Methoden wie [M10] oder [M11], die gezielt eingesetzt werden können, um die vom Klienten gewählten, sehr starken Überzeugungen (Wächter) aufzulösen. Diese Wächter sind ein wichtiger Eigenschutz, um unbedingt eine Wiederholung der erfahrenen Situation zu verhindern, wodurch stark zwanghaftes Verhalten verursacht wird.

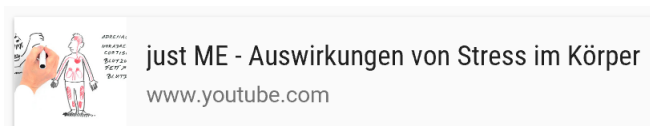
---

## #PLI- 08: Burnout – Erkennen, seine Phasen und herausbegleiten

*Fragestellung: Beschreibe, was du über Burnout gelernt hast. Was ist Burnout, wie entsteht es? Beschreibe die verschiedenen Phasen. Wie begleitet man jemanden aus einem Burnout hinaus? Welche Prägungsarten sind besonders Burnout gefährdet? Erläutere den Zusammenhang zur Kindheit. Sind es eher äussere oder innere Faktoren, die ein Burnout begünstigen?*

---

Burnout-Symptome sind die meisten Dauerstress Symptome auf mentaler Ebene wie beispielsweise Erschöpfung bis zu Weinen, Gereiztheit bis zu Wutausbrüchen sowie Konzentrationsstörungen. Alle körperlichen Symptome wie z.B. zunehmende körperliche Verspannungen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen sowie immer grösser werdende Probleme mit der Verdauung und den Ausscheidungsorganen (z.B. Nieren) sind bereits Alarmzeichen für den Klienten, dass etwas nicht stimmt. Ein gut veranschaulichtes Video, dass zusammen mit dem Klienten oder als Aufgabe angeschaut werden kann:



{VIDEO: <https://youtu.be/Fqnrk6NbB6w>}

Eine kurze Zusammenfassung der möglichen Auswirkungen von Dauerstress:

- Blutwerte: Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel und Blutzucker
- Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen
- Verdauung: Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Sodbrennen, zu viel oder zu wenig Appetit
- Schwache Immunabwehr: Anfälligkeit für Infektionen und Allergien durch ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem
- Psyche: ständige Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Angst und Panik, Schlafstörungen, leichte Reizbarkeit, Aggressivität
- Gestörte Sexualfunktionen
- Häufige Kompensation: steigender Alkohol-, Zigaretten-, Koffein oder Tablettenkonsum

Die folgenden vier Phasen des Burnouts werden unterschieden:

### **(1) Alarmphase**

Eine Situation, die vom Klienten als sehr bedrohlich wahrgenommen, bzw. abgelehnt wird. Erste Stresssymptome tauchen auf, der innere Widerstand wird spürbar und mit intensivem Nachdenken wird versucht eine Lösung zu finden.

---

---

## **(2) Widerstandphase**

Wenn der Klient feststellt, dass Gespräche und andere Interaktionen mit dem betroffenen Umfeld nichts mehr nützen und er blockiert, bzw. in Widerstand und dadurch in den inneren Kampf geht.

Die psychosomatische Sprache des Körpers mit Schmerz beginnt.

Sinnbildlich entlädt das Bewusstsein seinen mentalen Widerstand irgendwo im Körper. Dies geschieht wie ein Ventil und zeigt dadurch die dringend notwendige Veränderung in diesem Bereich an. Dieses Phänomen kann als eingebauter Schutzmechanismus bezeichnet werden, der im Buch «Mein Körper – Barometer der Seele» [L03] sehr zutreffend beschrieben ist.

## **(3) Erschöpfungsphase**

Der andauernde Widerstand kostet immense Kraft. Die Anstrengung erschöpft sich irgendwann in den eigentlichen Beginn des Burnouts.

In dieser Phase ist der Klient hauptsächlich mit seinen körperlichen Symptomen beschäftigt und grübelt über den Grund. Seine Feststellungen drehen sich um das «Warum....» .

Seine Wahrnehmung wird weitestgehend unterdrückt, der Zusammenhang zum ursprünglichen Stress rückt weiter in den Hintergrund.

## **(4) Rückzug**

In dieser Phase nimmt die Erschöpfung weiter zu. Auch die Körpersymptome manifestieren sich weiter und bestimmen immer mehr den Alltag. Die Gedanken des Klienten kreisen nur noch um seine eigene Person, bis hin zu seinem Selbsthass. Andererseits wird sein Wutgefühl auf sein Gegenüber aus Angst und Ohnmacht im gewählten Rückzug dann zunehmend unterdrückt. Die körperlichen Symptome haben bereits chronische Züge.

Der Coaching Prozess unterscheidet sich nur wenig zum normalen Vorgehen. Der Klient ist sehr stark entmutigt, ähnlich einem Trauma-Zustand, in dem die Wahrnehmung der Realität stark verschoben ist, bzw. stark abgelehnt ist.

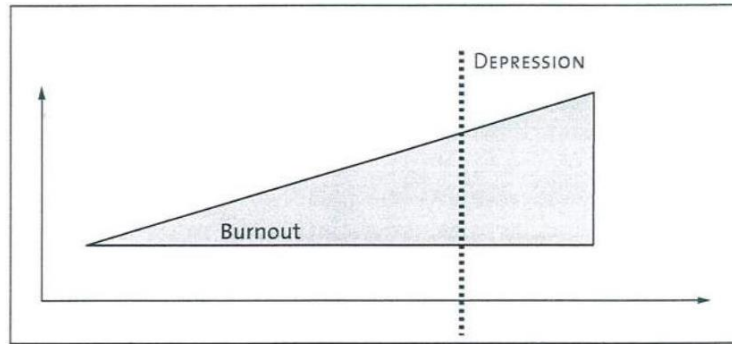
Eine Ermutigung hat zum Ziel die sechs Lebensbereiche wieder schrittweise aufzubauen und so den Klienten mit den folgenden sechs Säulen (Beine des Käfermodells) zu stabilisieren [M09]:

- Beruf, bisher erfolgreich, jetzt im Konflikt
- Familie/Partnerschaft, besteht oft nur auf Papier
- Beziehung, wird nicht gelebt, gepflegt
- Soziale Kontakte, dafür fehlt die Zeit
- Individualität/Hobbies, keine Zeit für sich selber mehr
- Gesundheit, ist bereits stark angeschlagen
- Spiritualität, der entsprechende Halt ging irgendwann verloren

## **Danach**

Der Übergang vom Burnout zur depressiven Störung verläuft meistens fließend und kann auch mit schweren Symptomen plötzlich erfolgen, mittels Zusammenbruchs:

---



Nicht jedes Burnout muss zwangsläufig zu einer depressiven Störung werden.

Die depressive Störung betrifft alle Lebensbereiche mit starken Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen begleitet von häufiger Arbeitsunfähigkeit. Meistens braucht es eine medikamentöse Behandlung, um die Verbesserung der Symptome zu erwirken.

PRÄVENTION – auf der 1. Seite im Klienten Log-Buches:

### **Zwölf Richtlinien für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit**

- (1) Sorgen Sie für eine beständige Dialogfähigkeit in den sechs Lebensbereichen Beruf, Familie/ Partnerschaft, Gesundheit, soziale Kontakte, Individualität/Hobbies und Glaube/Spiritualität.
- (2) Sorgen Sie für regelmässige Entspannungszeiten. Sie sollten mindestens einmal am Tag das bewusste Gefühl der Entspannung haben.
- (3) Planen Sie Pausen ein. Machen Sie, wenn möglich, nur eine Sache zu einer Zeit.
- (4) Vermeiden Sie es, Konflikten durch Kompensation aus dem Weg zu gehen. Sorgen Sie stattdessen für eine direkte Antwort und Lösung. Gehen Sie die Ursache des Problems an.
- (5) Wenn Sie kompensieren müssen, dann achten Sie darauf, dass die Kompensation so gesund wie möglich ist, damit Sie nicht zu Ihrem nächsten Problem wird.
- (6) Störungen haben immer Vorrang: Versuchen Sie so schnell wie möglich, Störungen zu klären.
- (7) Ernähren Sie sich ausgewogen – der Mensch ist, was er isst. Achten Sie gerade in Zeiten der Anspannung auf eine ausreichende Vitaminszufuhr (vor allem Vitamin B und Vitamin C).
- (8) Tun Sie mindestens alle zwei Tage etwas, bei dem Sie das Gefühl haben, dass Sie „auf Ihre Kosten kommen“.
- (9) Sorgen Sie für erholsamen, für Sie ausreichenden, Schlaf.
- (10) Nehmen Sie sich regelmässige Auszeiten.
- (11) Setzen Sie Prioritäten und vertreten Sie diese. Lernen Sie „Nein“ zu sagen – nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selbst.
- (12) Selbstkontrolle: Holen Sie sich regelmässig kompetentes Feedback bei denjenigen, die Sie schätzen. Nehmen Sie das Feedback ernst.

## #PLI- 09: Stabilisierung in der Autonomie & Selbstregulierung

*Fragestellung: Warum ist es so ausserordentlich wichtig, dass Menschen immer wieder in die Autonomie und Selbstregulierung kommen? Wie können wir und unsere Klienten das erreichen? Was tragen Erreichungs- und Vermeidungsziele zur Destabilisierung bei?*

---

Selbstregulation ist von Klienten zu Klienten unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie wird durch seine eigene Fähigkeit zur Eigenaktivität gesteuert. So stellt der Klient die Bedingungen im eigenen Körper und auf der psychischen Ebene selbst her, seine Bedürfnisbefriedigung, Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht selbst zu generieren. Dies führt dazu, dass der Klient schlussendlich dauerhaft autonom (unabhängig – frei) werden kann.

Jeder besitzt seine ganz eigene und sehr spezifische Motivationsstruktur und so entsprechende Vermeidungs- und Erreichungsziele. Dieses spezifisch angenommene und teilweise tiefverankerte Bewertungssystem ist das Spielfeld des immer wiederkehrend, gelebten Dramas. Die Theorie des Autonomietrainings nach Grossarth-Maticek [L04] beleuchtet den bewusst wahrgenommenen Teil der Konditionierung, bzw. die angenommenen Glaubenssätze.

Die moderne Hypnose zeigt die vollständige Steuerung der Wahrnehmung durch das Unterbewusstsein und so die Gestaltung der wahrgenommenen Realität.

Was passiert da genau im Unbewusstsein?

Es ist sozusagen der Gegenpol zu den Glaubenssätzen, die die Realität des zu erfahrenden Gegensatzes schafft.

Das Unterbewusstsein steuert den Klienten so, dass er die zu erfahrende Situation durch sein unbewusstes Verhalten selbst schafft um den Widerstand zu spüren, erzeugt durch seine eigenen Glaubenssätze.

Mit z.B. Selbst-Hypnose werden die Glaubenssätze, die eigentlichen Wächter des Bewusstseins, umgangen und der Klient kann sein Erleben der Realität nachhaltig verändern.

Das nachhaltige Auflösen der Glaubenssätze des Klienten ist der eigentliche Schlüssel zu seiner Autonomie.

ENTSTEHUNG, Verankerung:

Einem Glaubenssatz geht immer eine initiale Entscheidung voraus, sich mit einem ersten Erleben durch freies Wählen/Werten oder situativem Selbstschutz für eine Seite zu entscheiden und sich anschliessend damit auch gleich zu identifizieren. Durch Identifizieren/bewusstes Annehmen wird der abgelehnte Teil aus dem bewussten Teil des Verstandes ins Unbewusstsein verbannt. Der Glaubenssatz wirkt nun als Wächter, sodass der unbewusste Anteil nicht zurückkehren darf, bzw. das Erleben vollständig abgelehnt wird.

So wird nun der bewusste Anteil immer und immer wieder gelebt, bis er eine starke und fast unumstösslich Überzeugung geworden ist.

Diese Überzeugungen sind anschliessend die Pfeiler der Persönlichkeitsstruktur, die stark motivierend und demotivierend sein können.

Dabei wichtig ist der nicht gelebte unbewusste Anteil, der diese Säulen unter Stress mit seinem gegensätzlichen Verhalten ins Wanken zu bringen versucht.

Eigentliche vollständige Autonomie ist erreicht, wenn jede erlebte Situation durch den Klienten ohne Bewerten im Zustand des Beobachtens erlebt werden kann und die Wächter aufgelöst sind.

Gemäss Grossarth-Maticek [L04] bestimmt, die in der Kindheit selbst geschaffene Persönlichkeitsstruktur, die Wahrnehmung und die erlebte Realität im Erwachsenenleben.

Die Fallen im Unterbewusstsein sind folgendermassen aufgestellt und spezifisch zum Persönlichkeitstyp ausgeprägt:

- Sorgenfalle beim HAT9, ST7, BT2 => Methode [M29]
- Selbstzweifelfalle beim ST6, HAT8, BT4 => Methode [M28]

- 
- Abhängigkeitsfalle beim BT3, HAT1, ST5 => Methode [M27]

Das schrittweise Auflösen (durch sich vergeben) und ermutigende Gegenerlebnisse erlauben, die Reintegration der unbewussten, abgelehnten Anteile.

Eine gute und machtvolle Übung zur Reintegration ist die Treppe der Gefühle und das Erleben [M10], Vergeben und Friedensschliessen am Lagerfeuer.

Stark körperlich gewordene Überzeugungen können mit der einfachen Methode der Selbstheilungstechnik (SHT) von Roberto Antela Martinez aufgelöst werden. Sie wirkt mittels Energieheilung auf allen Ebenen. Alternativ kann die mit der PLI gelehrt Klopfftechnik, die auf Körper-Symptom-Ebene wirkt, verwendet werden.

ABSCHLUSS-ANMERKUNG:

Wirkliche, vollständige Autonomie erlangt der Klient, wenn er volle Verantwortung für sein Denken und anschliessend Handeln übernimmt. So wird er eigener Schöpfer seiner Realität.

---

## #PLI- 10: Intervention in absoluter Krisensituation

*Fragestellung: Auf was ist bei Klienten, die sich in einer absoluten Krisensituation befinden, besonders zu achten? Was fehlt ihnen aktuell? Was ist nicht möglich bei ihnen? Wie können wir sie trotzdem coachen? Beschreibe ausführlich, wie du vorgehst, was für Fragen du stellst, welche Intervention du anwenden würdest?*

---

Klienten, die sich in einer tiefen Lebenskrise befinden, weil sie etwas Schlimmes wie einen Unfall, Trennung, Krebsdiagnose oder Verlust erlebt haben, stehen oft neben sich. Ihre Selbststeuerung und Selbstregulierung ist stark reduziert.

Man sollte den panischen Klienten bei einem Hilferuf fragen:

- «Können Sie mit sich allein sein oder darf ich jemanden informieren, der Sie unterstützt?»
- «Möchten Sie in eine Coaching Sitzung kommen, möglichst rasch, wo wir uns gemeinsam Zeit nehmen können?»
- «Kann ich Ihnen andere Hilfe anbieten, die Ihnen helfen würde?»

In Stresssituationen wird das rationale Denken auf ein Minimum reduziert. Das innere System schaltet auf Überleben der abgelehnten Situation um: Ein Kämpfen, flüchten oder sich totstellen setzt ein.

Wichtig ist, dass der Klient beim Hilferuf oder der Sitzung spürt, dass er nicht allein ist. Dass ich ihm als Coach zuhöre und Raum gebe für Mitgefühl und Anerkennung [M13]

WICHTIG: Unbedingt Pacing und Beratung unterlassen, sodass die Klienten Position nicht besetzt wird und nicht vorgeben, was er brauchen könnte.

Als Coach kann ich den Klienten in der Sitzung fragen:

- «Was brauchen Sie?»
- «Was würde Ihnen in der jetzigen Situation helfen, um Ihre Situation zu entspannen?»
- «Können wir jemanden informieren oder beziehen, der Sie unterstützt?»
- «Denken Sie, ob Sie ärztliche Hilfe brauchen, sind eventuell bereits bei einem Psychiater denn wir involvieren könnten?»

Um aus der Problempäsentation in die Lösungsorientierung zu gelangen:

---

- 
- «Was müsste passieren, damit sie sagen würden, jetzt geht es mir besser?»  
(wie - zu jemandem gehen oder abgeholt werden um einen Kaffee zu trinken usw.)

WICHTIG: Mit Personen, bei denen das rationale Denken abgeschaltet ist, kann man keine langen Interventionen durchführen.

Hilfreich sind hier systemische Übungen, welche den Zugang zum Fühlen, welches oft zum Eigenschutz verdrängt ist, wiederherstellt.

Nutzen der Atemübung des ersten Teils der Methode [M14], falls kein Familienmitglied involviert ist die Methode [M11] der Ahnen Unterstützung oder Tit-4-Tat [M16] verwenden.

Weitere Quellen: "Modul-7, s12" und "Modul-06, s10"

---

## #PLI- 11: Unterstützen in Veränderungsprozessen

*Fragestellung: Veränderungen machen Angst, werden aber überall gefordert. Wie unterstützen wir im Coaching Menschen in Veränderungsprozessen?*

---

Der Coach ist Prozessbegleiter und ermutigt den Klienten zur Veränderung in dem er den Klienten in sein Selbstvertrauen zurückführt.

Die verwendete Sprache des Klienten mit sich und seiner Umgebung zeigt seinen aktuellen Zustand. Die Wolfssprache ist gezeichnet durch bewerten und ablehnen. Diese findet ausschliesslich mental in vorgefassten Meinungen/Überzeugungen statt.

Die Giraffensprache kennt das so-wohl-als-auch, ist die Sprache des Herzens und lässt ein Beobachten ohne Werte wieder zu (der Ur-Kleinkindliche-Zustand - [M31]).

Vertrauen steht im direkten Zusammenhang mit der Annahme der aktuellen Situation ohne zu werten. Das Werten der Situation verursacht Angst und verschliesst das eigentlich Potential zur Veränderung. Die Angst, der innere Widerstand verursacht durch Glaubenssätze, hält der Klient in seiner eigenen Überzeugung gefangen.

Das so selbstgeschaffene Universum des Klienten wird immer mehr zu seinem eigenen Gefängnis. Der Klient schränkt sich immer stärker durch seine zwanghafte Strategie des Vermeidens in seinen Handlungsspielraum weiter ein.

Der Ausweg aus dieser Sackgasse ist das schrittweise Zurückgewinnen von Mut und Vertrauen in erfolgreiches Handeln.

Der Solution-Walk ist ein kraftvolles Mittel, um Ziele und Lösungsräume mental sowie im Gefühl zu erkunden und die Stolpersteine (Glaubenssätze – Widerstände) bereits zu spüren.

Das so möglichwerdende Reframing des Lösungsraum legt den Zugang für noch ungenutzte Ressourcen des Klienten frei und ist für ihn stark ermutigend.

So geht der Klient in der Umsetzung (Handeln) den Weg bereits zum zweiten Mal, kennt die möglichen Widerstände bereits und weis welche Ressourcen er als Alternative nun einsetzen kann.

Mit jedem erfolgreichen Schritt wird der Klient mutiger und gewinnt sein Selbstvertrauen zurück.

---

## #PLI- 12: Innerer Widerstand und Mut zum Loslassen

*Fragestellung: Was hat es mit Widerstand und Loslassen auf sich? Warum gehen wir Menschen in Widerstand? Was bewirkt der Widerstand (erkläre ausführlich)? Warum ist in diesem Fall die Sedona Methode so wirkungsvoll? Beschreibe deren Ablauf und ihre Wirkung.*

---

Die Sedona Methode [M02] holt die im Unterbewusstsein geschaffene Realität in das bewusste Erleben zurück.

So wird der abgelehnte Anteil das erste Mal wirklich zugelassen und durchlebt (Mental, Gefühl und zugehöriger körperlicher Schmerz).

Erst dann können die zugrundeliegende Überzeugung und der zugehörige Widerstand wirklich losgelassen werden.

Oft ist das bewusste Wahrnehmen von verursachtem, tiefem Schmerz eine starke Begleiterscheinung beim Versuch des Loslassens, die sich durch von Herzen vergeben, aufgelöst werden kann.

Eine weitere Methode [M16] den Klienten in eine positive Wahrnehmung von abgelehnten Situationen zu verschieben ist, die Verschiebung seiner inneren Haltungsänderung, um schwierigen Situationen und Personen souverän begegnen zu können. Dies geschieht dadurch, dass der Klient versucht in der Situation in seiner positiven (Energie-)Haltung zu bleiben, die mit dieser Übung der inneren, negativen Wahrnehmung überlagert wurde.

---

## #PLI- 13: Meine Coaching-Identität

*Fragestellung: Beschreibe deine eigene Coaching-Identität. Wer bist Du als Coach? Welche sind deine persönlichen Coach-Kompetenzen? Warum sollte ich unbedingt einmal zu dir in die Sitzung kommen? Was könnte ich von dir mitnehmen? Wie arbeitest du genau im Coaching?*

---

Aus dem Mental-Training ist mir bewusst, dass durch die Einnahmen einer bestimmten Haftung der "Coaching Identität" ein Eigenschutz aufgebaut, bzw. eine Distanz zwischen Klienten und Coach gewahrt wird.

Meine Coaching-Identität, bzw. welche innere Haltung ich einnehme:

- Der Klient ist Schöpfer seiner eigenen wahrgenommenen Realität und der Experte in der Wahrnehmung.
  - Als Coach habe ich Mitgefühl und Anerkennung für die Realität des Klienten.
  - Ich sende dem Klienten bewusst diese Energie des Anerkennens, wodurch ein «Shift» in seiner Wahrnehmung, bzw. das Einnehmen von neuen Sichtweisen auf seine Realität ermöglicht wird.
  - Das Anerkennen-Gefühl bewirkt beim Klienten ein Gefühl der Vertrautheit und so eine vertrauensvolle Öffnung für tieferliegende Themen, die lösungsorientiert bearbeitet werden können.
  - Ich nehme eine ermutigende Haltung ein, weil der Lösungsraum des Klienten um Veränderung zu ermöglichen, stark von der Förderung seiner zur Verfügung stehenden Ressourcen [M12] abhängt.
-

---

Als sehr bewusster und sehr intuitiv handelnder Mensch mit wenigen Widerständen, ist es mir möglich die energetische Distanz zum Klienten zu variieren.

Sobald ein Thema des Klienten bei mir anschwingen<sup>2</sup>, bzw. in Resonanz geht, ziehe ich mich auf die distanzierte Beobachterrolle zurück, wodurch meine Identifikation unterbrochen wird. Ich merke mir für die spätere Selbstreflexion, was für ein Thema zur Bearbeitung bei mir angezeigt hat und nun zur Auflösung ansteht, um noch bewusster im Umgang mit meinen Klienten zu werden.

Mittels bewussten Gestaltens des Raums zwischen mir und dem Klienten, ver helfe ich dem Klienten aus dem Probleplatz emotional aufzutauchen [M13].

Ich habe eine sehr effektive Methode [M14] entwickelt, die ganze Überzeugungsketten und Vergangenheitsverhaftungen auflösen kann. Sie kann z.B. Trauer, Schuld oder daraus entstandene Ängste vollständig auflösen, so dass sich der Klient an deren Existenz einen Monat später gar nicht mehr erinnern kann.

---

## #PLI- 14: Kommunikation in Wut- und Konfliktsituationen

*Fragestellung: Wut, das Geschenk deines Ärgers. Wenn Wut und Konflikte uns begegnen, dann fehlt uns etwas, und meistens dem Gegenüber auch. Wie gehst du als Betroffener, wie als Aussenstehender damit um?*

---

Der Auslöser unserer Wut und unseres Ärgers ist nicht die Ursache für unsere Wut. Wichtig ist, dass wir wahrnehmen, was der wirkliche Auslöser für unsere Wut ist, ohne diese Wahrnehmung mit Urteilen oder einer Bewertung zu vermischen. Oft sagen Personen sehr verallgemeinernd: «Die andern waren rücksichtslos», was ein moralisches Urteil darüber ist, was die andern «sind», aber nichts darüber aussagt, was die Anderen wirklich getan haben.

Eine sehr starke Ablehnung gegenüber dem Verhalten «der Anderen» findet statt, ausgelöst durch das Bewertung dessen, was jemand getan hat. Das ist die wahre Ursache der Wut und des Ärgers. Es ist eine ganz bestimmte Art der Bewertung:

«Wenn wir wütend sind, bewerten wir Dinge auf eine lebensbefremdende Art»  
Das heisst, es ist nicht damit verbunden was wir oder die Menschen um uns herum wirklich brauchen. Wut und Ärger basieren auf Gedankengängen, die anderen Menschen **schlechte Motive** für ihre Handlungen oder **Fehlerhaftigkeit in ihrem Verhalten unterstellen** (siehe die innere Haltung im Umgang mit der Wolfsprache [M31]).

Konsequent zwischen Auslöser und Ursache unterscheiden:

Sich selbst fragen: «Ich bin verärgert, weil ich **zu mir WAS-genau selbst sage?**» und «**Welchen Mangel/Defizit** besteht in Wirklichkeit?»

Drei Schritte, um dem eigentlichen Mangel bewusst zu werden:

- (1) Wir werden uns des Auslösers für unsere Wut bewusst. Diesen nicht mit Bewertungen unserer Gedanken vermischen.
  - (2) Die inneren Bilder erkennen, welche die Ursache für unsere Wut sind.
  - (3) Die verurteilenden Bilder in Bedürfnisse verwandeln. Unsere Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse lenken, die hinter dem Urteil liegen.
- 

<sup>2</sup> Meine eigene, innere Wahrnehmung der Selbstbetroffenheit, d.h. fühlen eines Widerstandes oder Unwohlseins.

---

Mit dem persönlichen Auseinandersetzen mit eigenem Wut- und Ärger-Verhalten gelangen wir zu einem besseren Verständnis und Anwenden der gewaltfreien Kommunikation (GFK):

- Aus dem Herzen leben
- Urteilsfreie Beobachtungen machen
- Sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden
- Klare Bitten aussprechen und lebensbereichernde Verbindungen fördern

Wir können uns aus dem in der Kindheit erlernten Verhalten auf Wut und Ärger immer stärker lösen:

- Die Sprache, die vermittelt wurde.
- Die Art zu denken und zu kommunizieren, die uns vermittelt wurde.
- Die spezifischen Strategien, die wir erlernt haben, um andere zu beeinflussen.

Mit der GFK erhöhen wir die Fähigkeit, zu unserem Wohl und dem von anderen beizutragen. Dabei geht es darum, ob die Bedürfnisse von uns und anderen erfüllt werden.

Weitere Quellen: «Modul-03, s61» und «Modul-04, s52»

---

## #PLI- 15: Der Coaching-Prozessablauf

*Fragestellung: Beschreibe den theoretischen Coaching-Prozess, ab dem Erstgespräch bis zum Fallabschluss. Auf was achtest du in welchen Phasen besonders, und sei dabei bitte ausführlich?*

---

Der Coaching Ablauf orientiert sich nach den Möglichkeiten des Klienten und kann auch ein parallellaufendes Case-Management berücksichtigen.

Während der Case-Manager die sachlichen und finanziellen Anteile der Krise abdeckt und versicherungstechnische Hilfestellung gibt, kann als Coach dem Klienten in seiner Verhaltenskrise geholfen werden. Dies immer mit dem Ziel stabilisierende und integrierende Massnahmen zusammen mit dem Klienten zu finden und seine Entdeckungsreise seiner erfahrenen Realität lösungsorientiert zu moderieren.

(0) Bei Anruf und Klienten Anfragen über Brief, Email oder Kurznachricht ein vertrauliches Coaching-Dossier eröffnen, um die persönlichen Informationen vom Klienten zu schützen und die Vertraulichkeit und Datenschutz Richtlinien einzuhalten. Einfach zugängliche Informationen sind mittels fortlaufender Kundennummer anonymisiert um keinen Rückschluss auf die betroffene Person machen zu können.

(1) Einladung und durchführen des ersten Coaching Gesprächs, um den Verlauf des Coachings vorzustellen. Der Klient erhält so ein erstes Bild und Vertrauen zum Coach, um sich zu einem Coaching durch mich zu entscheiden.

Ich als Coach erhalte die Gelegenheit den Klienten kennenzulernen und falls notwendig stabilisierende Massnahme zu erfragen bzw. falls gewünscht parallel einzuleiten.

Der Klient wird auf seine Mitwirkungspflicht hingewiesen, da ansonsten ein lösungsorientiertes Coaching nicht das Potenzial entfalten kann, was es für den Klienten bereithalten kann.

Falls bereits die Entscheidung für ein Coaching getroffen wird, wird das Klienten Log-Buch abgegeben mit der Aufforderung den ersten Log-Buch-Eintrag zu machen:

einen Brief an Mich und meine Wünsche.

---

- 
- (2) Ca. drei Coaching Sitzungen sind für das Stabilisieren der Persönlichkeitsstruktur, mittels Autonomie Trainingsmethoden, gemäss Modul-06 notwendig.
  - (3) In den nachfolgenden Coaching Sitzungen werden tiefer liegende Themen und Überzeugungen bearbeitet, und Veränderungsprozesse angestossen.
  - (4) Die zeitliche Distanz zwischen den Sitzungen wird immer mehr ausgedehnt, um den Raum für grössere, mutige Schritte des Klienten zu geben und so seine Autonomie mehr und mehr zu stärken.
  - (5) Letzte Coaching Sitzung, mit schliessen des Dossiers, in welcher der Brief an sich selbst nochmals gelesen wird, um dem Klienten die wunderschöne Entwicklung seiner Persönlichkeit zu zeigen. Anschliessendes Messen, bzw. Skalierung der Entwicklung und Erfragen der persönlichen Erfolgsfaktoren während der Coaching Intervention.
  - (6) Abschlussbericht verfassen und Coaching-Learings festhalten, zur Verbesserung der Effektivität des Vorgehens und der verwendeten Methoden.
  - (7) Archivieren des Dossiers auf einem verschlüsselten, elektronischen Medium. Alle Papierunterlagen sind digitalisiert im Dossier und das Papier kann anschliessend unlesbar vernichtet werden.
-

# Literaturverzeichnis

HINWEIS: Die PLI-Kursunterlagen sind nicht separat referenziert. Sie gelten als Grundlage für diese Arbeit.

# Literaturhinweis mit Autor, Ressourcen- / Buch-Titel, Version und Bezugsquelle

---

[L01] Sonja Radatz, «Beratung ohne Ratschlag», Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, 9. Unveränderte Auflage 2015, Verlag systemisches Management, Wien  
ISBN 978-3-902155-01-6

---

[L02] Theo Schoenaker, «Mut tut gut», das Encouraging-Training, 15. Auflage 2007, RDI Verlage, Bocholt (D)  
ISBN 978-3-932708-15-2

---

[L03] Jacques Martel, «Mein Körper – Barometer der Seele», das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft, 15. Auflage 2018, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg (D)  
ISBN 978-3-86731-097-0

---

[L04] Ronald Grossarth-Maticsek, «Autonomietraining», Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation, Ausgabe 2000, Walter de Gruyter GmbH, Berlin  
ISBN 978-3-11-016881-5

---

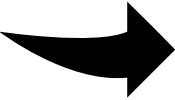
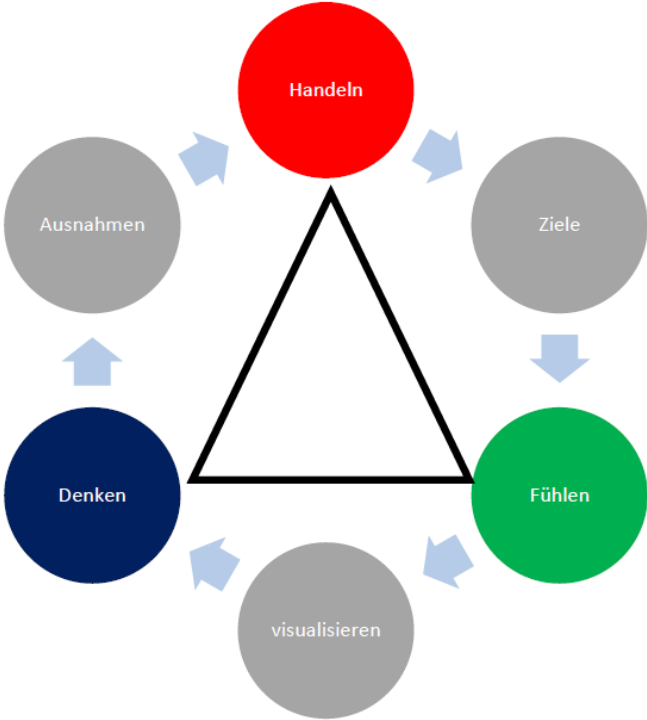

[L05] Jan Becker, «Du kannst schaffen, was du willst», die Kunst der Selbsthypnose, September 2015, Piper Verlag GmbH, München/ Berlin, Piper Verlag GmbH, München/ Berlin 2015  
ISBN 978-3-492-96489-0

---

[L06] Alexa Mohl, «Der Zauberlehrling», Das NLP Lern- und Übungsbuch, 10. Auflage, Junfermann Verlage, Paderborn DE  
ISBN 978-3-87387-770-2

---

# Methodenverzeichnis

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M01]	Pacing Methode  «Modul-01, s35»	<p>Die Pacing Methode basiert auf den Erkenntnissen, dass die Lösung an einem anderen Ort liegt, als dem, der zum Problem geführt hat, und durch die gleiche Haltung / Energie einnehmen, wird der Klient aus seinem eingenommen Platz / Haltung geschoben und in neue Handlungsspielraum gebracht – In seine eigentlich, brachliegende Kompetenz, mittels motivierendem Weg in der Lösungsspirale:</p> 
[M02]	Sedona Methode  «Modul-01, s51»	<p>Die Methode für zur vollständigen Identifizierung des Gefühls, die Verantwortung übernehmen und anschliessend loslassen können (ähnlich dem Selbstvergebungsprozess [M18])</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) Aufbau des Gefühls in dem es vollständig wahrgenommen und beschrieben werden kann (vollständige Identifizierung)</li><li>(2) Frage: «Könnten Sie dieses Gefühl (Situation, Diagnose, Schmerz) willkommen heissen?»<ol style="list-style-type: none"><li>a. Falls NEIN, auch den Widerstand fühlen lassen, und so den Druckanstieg beim Klienten zulassen</li></ol></li><li>(3) Frage: «Fühlen Sie bitte, könnten Sie dieses Gefühl loszulassen?»</li><li>(4) Frage: «Wären Sie jetzt bereit dazu loszulassen?»<ol style="list-style-type: none"><li>a. Falls NEIN, «Wann?» .... «was müsste passieren, dass es Ihnen möglich wird?» .... «können sich vorstellen, dass es bereits eingetreten ist?»</li></ol></li><li>(5) Aufladen eines Gegenstandes in der Hand mit dem Gefühl (Situation, Diagnose, Schmerz), und wenn der Klient bereit ist den Gegenstand loslassen /fallen lassen.</li></ol>

(6) Nachfragen nach der Wirkung und dem Vorhandensein des Gefühls. Die Schritte wiederholen, bis der Klient das Gefühl vollständig loslassen konnte.

---

[M03] W-Fragen Methode



«Modul-03, s8»

Mit offenen, Fokus-verrückenden Fragen den Standpunkt und Überzeugungen kurzzeitig verrücken, indem der Klient mit den gestellten Fragen ins Nachdenken und auch Fühlen gebracht wird. Kurze Aufstellung:

- Wer
- Wann
- Wie
- Wo / Wohin
- Wem / Wen
- Was
- Wessen
- Inwiefern
- Welche (Ziel/Form)
- Woran
- Bis wann
- Wie kommt es dazu

Quelle: [L01] Kap.5.1.1 «Systemische Fragen sind offene Fragen»

Falls die offenen Fragen den Klienten weiter in der Problembeschreibungen halten, mittels «Paradoxen», bzw. «widersprüchlichen Fragen» eine Verschiebung ins Nach- / Anders-denken bringen, oder noch weiter «verrückende» Fragen stellen, um mittels Lachen die Situation emotional zu entspannen.

Quelle: [L01] Kap.5.2.9 «Paradoxe Fragen», s210

Quelle: [L01] Kap.5.2.10 «Verrückte Fragen», s214

---

[M04] Formulierungen eines qualitativ hochwertigen Zieles



«Modul-02, s15»

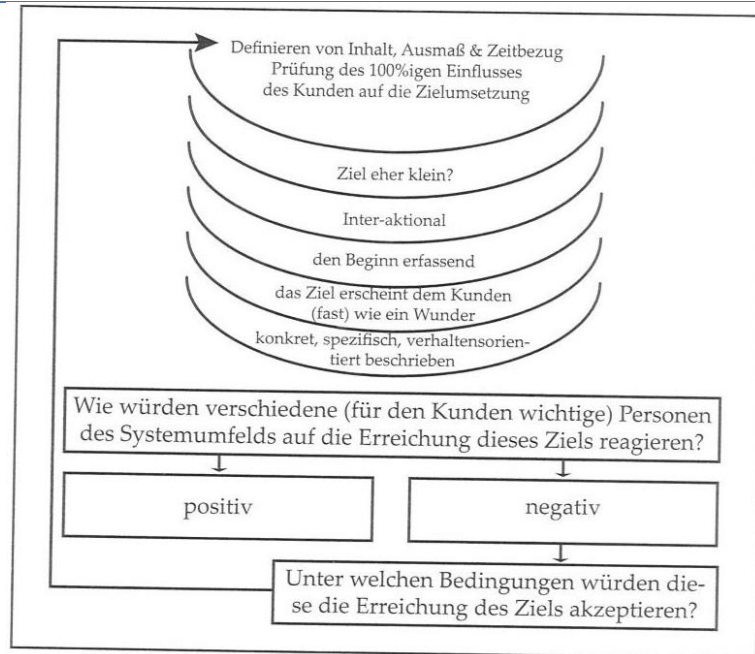
Gute Ziele sind wie folgt formuliert

- Positiv
- Konkrete und realistische
- in der Gegenwart (ohne Modalverben, wie möchte etc.)
- Attraktiv und wohltuend
- und wichtig für mein Leben

«Sie fühlen sich richtig gut für mich an» (Identifizierbar)

Eine Erweiterung der Methode ist den ganzen Lösungsraum bis zum Ziel [M19] wahrnehmen lassen. Sowie das Zwiebel-Model zur Bedingungsklärung:

---



Quelle: [L01] Kap.4.3.3 «Umfassende Zieldefinition im Coaching»

[M05] Skalieren – Stellenwert des Klienten-Thema messen

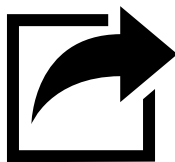
Mittels einer gezeichneten Skala 1-10 den Klienten einschätzen lassen, wie er die Problemstellung in seiner wahrgenommenen Realität aktuell den Stellenwert einschätzt, wobei «1» ganz-schlecht und «10» hervorragend bedeuten.



«Modul-02, s83/s88»

[M06] Weg von der Situationsschilderung zum Ziel

Ein Problemschilderung beschreibt immer ein bestehendes Defizit beim Klienten. Das Ziel hilft dem Betroffenen, einen Anker zu werfen, auf den er sich mit eigenem Willen zubewegen, bzw. immer wieder ausrichten kann. Dem Betroffenen muss klar werden, dass zuerst das Defizit (Innerer Widerstand) mit geeigneten Lösungsstrategien überwunden werden muss, auf dem Weg zum Ziel, NLP-Reframing:



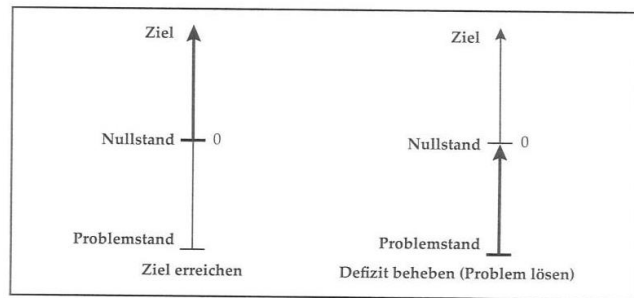
«Wir wollen nicht ein Problem wegnehmen. Es würde ein Loch entstehen, wir würden es sofort mit einem neuen Problem ersetzen.»

«Modul-02, s29»

Problem lösen = Von Minuspol «-» auf Null «0»

Ziel erreichen = Von Minuspol «-» ins Plus «+»

Quelle: [L01] Kap.4.3 «Von der Situationsschilderung zum Ziel»



[M07] Future Pacing



«Modul-02, s78»

Anleitung des Lösungsfilms:

«Stellen Sie sich vor, ein Wunder wäre geschehen, über Nacht, als Sie tief geschlafen haben, hat sich ihr Ziel realisiert. Am Morgen als Sie aufgestanden sind, haben Sie gemerkt, dass sich Ihr Problem gelöst hat und Sie Ihr Ziel (.....Klienten-Zielsetzung ..... ) erreicht haben»

«Stellen Sie das Erreichte gefühlsmässig aber auch visuell vor, wie es ist, wenn Sie das ganz erreicht haben. Geben Sie Sich dem angenehmen Gefühl einen Moment lang hin, so lange wie es für Sie gut ist, dann können Sie langsam zurückkommen»

[M08] Selbstreflexion



[L06]

Die folgenden, selbstreflektierenden Fragen helfen, eine Tätigkeitsaufgabe und ihr Resultat selbst reflektierend einschätzen:

- (1) Was war meine Aufgabe?
- (2) Was hatte ich mir vorgenommen zu machen?
- (3) Was habe ich wirklich getan?
- (4) Was könnte ich nächstes Mal verändern, um meine Resultat zu verbessern?


[M09] Skalieren mittels 6 Beine des Käfermodells







«Modul-04, s9»



Die 6 Bereiche / Säulen sollen dem Klienten die Defizite der instabilen Situation bewusst machen, und Potentiale helfen aufzudecken, mittels seinen 6 entscheidenden Lebensbereiche / die Macht der inneren Realitäten haben:

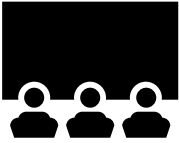

- (1) Beruf, bisher erfolgreich, jetzt im Konflikt
  - (2) Familie/Partnerschaft, besteht oft nur auf Papier
  - (3) Beziehung, wird nicht gelebt, gepflegt
  - (4) Soziale Kontakte, dafür fehlt die Zeit
  - (5) Individualität/Hobbies, keine Zeit für sich selber mehr
  - (6) Gesundheit, ist bereits stark angeschlagen
- **Spiritualität**, der entsprechende Halt im Glauben/Ur-Vertrauen irgendwann verloren gegangen

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M10]	<p>Treppe der Gefühle und das Erleben</p>  <p>«Emotional Journey»</p> <p>«Modul-03, s75»</p>	<p>Eine machtvolle Übung zur Reintegration ist die Treppe der Gefühle und das Erleben, Vergebe und Friedensschliessen am Lagerfeuer.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Das Absteigen im Gefühlsstapel und das überlagerte Gefühl aufdecken, und die damit in Verbindung gebrachten Personen. Für jede Stufe wird das Gefühl und die Beteiligten schriftlich festgehalten.</li> <li>(2) Ankunft im leeren Raum, bzw. keine Gefühle (Belastungen) sind mehr spür/ wahrnehmbar. Wichtig ist das Zulassen von 1-maliger Wiederholungen, das Unterbewusstsein schützt den Klienten vor einem Trauma &gt;&gt; Nach dieser Übung macht die Methode [M14] es möglich, vor das Erleben des Traumas zu gelangen, und die initialen Auslöser aufzulösen, und so das Trauma anfängt ohne weitere Intervention aufzulösen &lt;&lt;</li> <li>(3) Der stufenweise Aufstieg in den Gefühlen mit dem persönlich vorgestellten Mentor als Begleiter und das Zusammenfinden am Lagerfeuer mit allen Beteiligten, und zusätzlich mit dem inneren Kind (Kind-Ich) und sich-selbst (Erwachsen-Ich) <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Zusammenfinden / Einladen ans Lagerfeuer</li> <li>b) Schutz des Mediators / Mentor aufbauen</li> <li>c) Schmerz, bzw. Gefühl aussprechen und die Entstehungssituation mit den Beteiligten klären lassen</li> <li>d) Situation immer mehr entspannen lassen, in dem der Mentor zum Handlungsvorschlag befragt wird: «Was wäre nötig zur Versöhnung?»</li> <li>e) Den Handlungsvorschlag abfragen des Zulassen-könnens und abfragen: «Ob vorher noch was geklärt werden muss?»</li> <li>f) Die Versöhnung finden und gegenseitiges verabschieden</li> <li>g) Verlassen des Lagerfeuers und auf die Treppe zurückkehren zur nächsten Stufe</li> </ol> </li> <li>(4) Raum (freie gewordene Aufmerksamkeit) mit einer Zukunftsvision füllen, mittels Briefs an sich selbst, was in 1 Monat, in 3 Monaten, in 6 Monaten und in 1 Jahr für positive Erlebnisse machen möchte (Unterstützende Methode des bewussten aktivieren Wünschens [M17] anwenden)</li> </ol>

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M11]	Das stärkende Treffen der Ahnen    «Modul-03, s68»	<p>Eine machtvolle Übung zur Bewusstwerden der Unterstützung der Ahnen, durch Reintegration der unterstützenden Wirkung der Familie in den Anteilen des weiblichen und männlichen Bewusstseins (angenommene und abgelehnte Anteile der Verhaltensmuster, sowie familiäre Belastungen, die genetisch 7 Generationen lang an die nächste Generation weitergegeben).</p> <p>Einstimmungsübung, wie Atmung [M14], sowie [M20] und [M21].</p> <p>(1) «Vorstellen, Sie steht am wunderbaren Strand»</p> <p>(2) &lt;Mutter&gt; - Linie (Mutter, Grossmutter, Urgrossmutter -&gt; 5x Ur.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«von weitem eine Frau entgegenkommt»</li> <li>«beim Näherkommen erkennen Sie ihre &lt;Mutter&gt;»</li> <li>«Als sie vor Ihnen steht, legt sie ihre Arme als Zeichen der Verbundenheit in Ihre Taille» (Nachfragen, ob es klappt)</li> <li>«Als Sie sich wieder umsehen, sehen Sie wie...» -&gt; 6x wiederholen bis alle vor dem Klienten stehen</li> <li>«Nun können Sie ihr alles sagen, was Sie immer belastet hat...»</li> <li>«In diesem Moment scheint ganz viel Liebe, Licht, Wärme und Geborgenheit auf Sie beide. Ein heilender Prozess kommt in Gange...»</li> <li>«Nun kann Ihre Mutter ihrer Mutter alles sagen, zurückgeben, was sie möchte.....» -&gt; 6x wiederholen bis alle Töchter mit ihren Müttern gesprochen haben.</li> <li>«Nun können Sie die Frauen an den Strand schicken, um Muscheln zu sammeln oder die Füsse zu baden»</li> </ol> <p>(3) &lt;Vater&gt; - Linie (Vater, Grossvater, Urgrossvater -&gt; 5x Ur.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;&lt; Gleicher Ablauf, wie bei den Frauen a) – h) &gt;&gt;</li> </ul> <p>Stärkende Schritte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Nun können Sie die Frauen wieder dazu rufen. Sie können sich bei allen bedanken, dass sie so unterstützend mitgemacht haben»</li> <li>«Sie dürfen die Frauen und Männer nun bitten, sich hinter Sie zu stellen, wieder in einer Reihe, die Frauen links, zuvorderst Ihre Mutter, die Männer rechts, zuvorderst Ihr Vater»</li> <li>«Diese Menschen sind Ihnen auf Ihrem Weg vorausgegangen. Viele ähnliche Erfahrungen haben auch sie gemacht. Sie stehen nun hinter Ihnen, geben Ihnen Halt und Rückendeckung auf deinem Weg»</li> <li>«Spüren Sie, wie gut es Ihnen tut zu spüren, so viele Menschen hinter Sich zu haben»</li> <li>«Und nehmen Sie die Weite vor Ihnen wahr, die Breite, die Freiheit, die auf deinem Weg vor Ihnen liegt»</li> <li>«Sie sind frei, befreit von den Belastungen, frei, Ihren eigenen Weg zu gehen»</li> <li>«Sie dürfen Sich nun von allen verabschieden»</li> </ol>

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M12]	Fragen zu Ressourcen-Entdeckung  «Modul-01, s60»	Geeignete Fragetechnik verhilft zum Aufdecken von bereits verwendeten, alternativen Lösungsstrategien des Klienten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben Sie bereits eine Alternative ausprobiert, was ist passiert?</li> <li>• Was haben Sie gespürt, als dieser Lösungsweg beschritten haben, wie war es zu Beginn der Situation und am Schluss, und was könnte die Veränderung des Gefühls ausgelöst haben? Was könnten Sie verändern?</li> <li>• Was haben Sie mit diesem Lösungsweg für ein Ziel verfolgt, und was könnte verhindert haben, dass Sie das gewünschte Ziel nicht erreicht haben? Was könnten Sie verändern?</li> </ul>
[M13]	Energieraum der Anerkennung aufbauen 	Im Bewusstsein-Training haben wir mit Atemtechnik und bewussten Energielenkung gelernt einen Raum der Anerkennung zu schaffen, in dem der Klient ein Hochgefühl, bzw. Auftauchen aus der Problemverhaftung einfacher schafft. Es erzeugt ein Schwebestadium im Gegensatz zum Pacing, wo der Klient mittels Besetzen des energetischen Problemplatzes aus dieser Haltung herausgedrängt wird.
[M14]	Der Flug des Schmetterlings ...  [L05] & [L06]	Mittels Atem-Meditation den Klienten in einen Ruhezustand und in liebevollen Kontakt mit sich selbst bringen.  Mittels Autosuggestionstechnik, das Werten und Urteilen ausschalten und mittels Vorstellung eines leichten Wesens «Schmetterling» das es dem Klienten nicht möglich ist sich mit der abgefragten Situation aus der Vergangenheit zu identifizieren, und zum reinen Beobachter zu werden.  Die vergangene Situation besuchen und auflösen, mittels Vergebung, Licht-Liebe-Integration oder Gegenpol-Besuch auflösen, abhängig von der visionierten Situation.

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M15]	Gleichnis [L05]: »Der Wolf, den du fütterst« 	Ein alter indianischer Schamane unterrichtete seine Enkel in der Kunst des Heilens. Er erzählte ihnen davon, dass in ihnen wie in jedem anderen Menschen zwei Wölfe leben und miteinander kämpfen: »Einer der Wölfe ist derjenige, der Krankheit erzeugt, er ernährt sich von Angst, Wut, Eifersucht, Neid, Selbstzweifeln.« »Der andere Wolf erhält die Gesundheit. Dieser Wolf ernährt sich von Liebe, Mitgefühl, Demut, Selbstvertrauen, Glück, Freude und Wohlgefühl.« Die Enkel hörten sich das an und schrieben fleißig mit. Nach einer kurzen Weile wollte der Schamane mit dem Unterricht fortfahren, da meldete sich einer der Enkel: »Einen Augenblick bitte, Großvater. Du hast uns noch nicht verraten, welcher der Wölfe den Kampf gewinnt.« Da antwortete der Schamane: »Aber ist das nicht offensichtlich? Es gewinnt immer der Wolf, den du fütterst!«
[M16]	Neuorientierung und Wachstum mit Tit-4-Tat  «Modul-03, s81»	Übung zur inneren Haltungsänderung: Schwierigen Situationen und Personen souverän begegnen, indem man in eine positive Haltung geht: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Wie erleben Sie die als schwierig erlebte Person/Situation? (Aufschreiben der genannten 3-5 Erleben)</li> <li>(2) Was löst deren Verhalten bei Ihnen aus? (Aufschreiben der genannten 3-5 Gefühlen)</li> <li>(3) Übersetzung ins Positive (welches Defizit -&gt; Stärkend)</li> <li>(4) Wir lesen dem Klienten danach alle positiven Sätze vor: «Bitte nehmen Sie die Sätze auf der Gefühlsebene auf, und gehen Sie in diese neue Haltung»</li> <li>(5) Swish-Klatsch:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) «Bitte klatschen Sie die Hände zusammen, so dass eine oben und eine unten ist»</li> <li>b) «Die Hand unten wird in Gedanken mit den negativen Sätzen aufgeladen»</li> <li>c) «Die obige Hand mit den positiven Sätzen»</li> <li>d) «Die positive Hand auf die mit den negativen Sätzen klatschen»</li> </ol> </li> <li>(6) Gefühl abfragen und Swish-Klatsch insgesamt 5-mal Wiederholen, und nach jedem Durchgang nach einer Veränderung des Gefühlszustands fragen.</li> </ol>

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M17]	Aktivierendes Wünschen NLP    [L06]	<p>Aus der NLP Lehre weiss man, dass man eine innerer Einstellung einnehmen kann (Resonanzfeld der eigenen Handlung um sich schaffen kann, mittels freier Aufmerksamkeit), um Dinge und Situationen aktiv anzuziehen.</p> <p>Diese Übung ist mittels Vorstellung einer Kino-Leinwand, und sitzen als Zuschauer, der sich seinen ganz eigenen Film auf der weissen Leinwand vorstellt.</p> <p>Sobald das Bild / Film in allen Fassetten und Farben beschrieben/vorgestellt sind, wird der Klient in den Film als Schauspieler eingeladen die Rolle zu spielen und ins Fühlen der dadurch erwarteten Gefühle einzutauchen, was das Resonanzfeld des Wunsches erzeugt.</p>
[M18]	Selbstvergebung    [L05]	<p>Der Vergebungsprozess erfolgt grob in 4 Schritten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Das Ereignis/Situation beenden und sich in Sicherheit begeben</li> <li>(2) Heilen das mit der (Körper-)Verletzung verbundene Leiden</li> <li>(3) Die Gefühle über den Verursacher (Täter) verstehen und vergeben: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) «Was geschah / wann?»</li> <li>b) «Wer verursachte es / wen beschuldigst Du?»</li> <li>c) «Was war Ihre Reaktion / Welcher Zustand ergab sich daraus?»</li> <li>d) «Was hätten Sie tun können die Situation zu verhindern?»</li> <li>e) «Was müsste passieren, dass Sie dem Täter vergeben können?»</li> <li>f) «Können Sie den Täter verstehen, bzw. wie würden Sie mit dem Urteil von Ihnen umgehen?»</li> <li>g) «Was würden Sie ändern, wenn Sie in die gleiche Situation geraten würden, wie würde es Ihnen helfen, dass die Situation nicht gleich eskaliert?»</li> <li>h) «Können Sie mit dieser Erkenntnis sich selbst als Mitverursacher vergeben?»</li> <li>i) «Spüren Sie eine Veränderung durch das Ausleuchten der Situation?»</li> <li>j) (Falls nicht) «Welche Vorteile entstehen für Sie, in dieser Haltung / Position zu bleiben?»</li> <li>k) «Wie sieht es mit Ihrer Beziehung zum Verursacher aus?»</li> <li>l) «Was spüren Sie zur folgenden Aussage von mir: Der Verursacher widerspiegelt einen von Ihnen stark abgelehnten Teil in Ihrem Unbewusstsein, und konnte gar nichts anderes, als auf Ihre Einladung zu reagieren und schlussendlich in diese Lücke zu springen?»</li> </ol> </li> <li>(4) Aufbau eines neuen Wegs Den abgelehnten Teil entdecken und die Ursache heilen, z.B. mit [M14], [M15] oder [M16]</li> </ol>

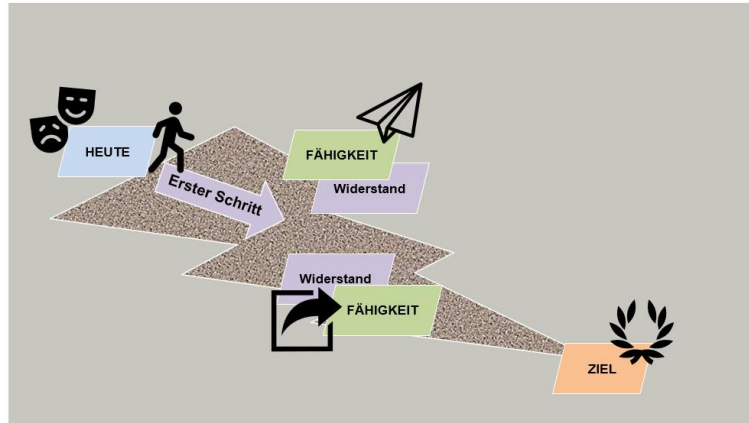
[M19] Lösungsraum  
 physisch erfahren  
 mittels Solution-  
 Walk

Physische den potentiellen Lösungsweg rational und emotional erleben:  
 Von der Ausgangssituation, dem ersten Schritt, den Widerstand ⇔  
 potentiellen Fähigkeiten, hin zur Zielsetzung.

**Beispiel für die Ausgestaltung «Solution-Walk»**

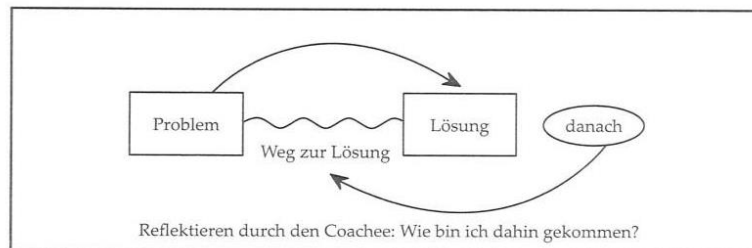


«LSV-04»



Falls es auf dem Lösungsweg zu nicht beschreibbaren Widerständen  
 kommt kann der Weg trotzdem gegangen werden und zurückgeschaut  
 werden:

*Hypothetische Fragen als Methode des „Beamens“*



Quelle: [L01] Kap.5.2.8 «Hypothetische Fragen», s208

[M20] Strand-Suggestion



«Modul-03, s72»

«Stell dir vor, du läufst durch den **warmen weichen Sand, die Wellen streichen sanft über deine Füße**. Die Sonne glitzert mit Millionen Diamanten auf den Wellenspitzen, weit aussen springen Delphine aus dem Wasser und spielen in den Wellen...

Mitten im Sand, stehen grosse Felsen, und da am Meer, auf die Felsen zu schauen, ladet einem vielleicht dazu ein, die **Gegensätze** wahrzunehmen... zwischen dem lauten rauschen der Wellen... und dem ruhigen festen Felsen... und sich wirklich die Zeit nehmen... diesen Felsen dabei zu beobachten, in seiner Ruhe... Wie unerschütterlich er in sich ruht, fest und unerschütterlich... er ruht fest in sich selber... Haltet jedem Ansturm, jedem Gewitter, jeder Welle stand. Obwohl tausende von Wellen und Stürme über ihn hinweg preschen... Setzt dieser Fels eine mächtige Grenze.

**Mit seiner unerschütterlichen Ruhe**, gelingt es ihm... sich gegen die permanente Forderung und Unruhe durchzusetzen und sich abzugrenzen. Er bleibt einfach ruhig und unverrückbar stehen... und lässt sich nicht verschieben. Und ob es in einer ruhigen Phase plötzlich still ist oder ob die Wellen mit ohrenbetäubendem Krach... wo ihn umgibt, er bleibt unbeeindruckt, ruhig und fest. Sie lassen sich vom Krach, vom Druck und vom Kampf nicht aus der Ruhe bringen.

**Obwohl diese unruhige Kraft**, immer wieder gegen ihn ankämpft, er steht ihnen nicht zur Verfügung... Er lässt sich nicht beeinflussen. Er weiss, er steht fest und unverrückbar da. Er ruht in sich selber, in seiner Kraft und Energie. Tief in sich verankert, haltet er dem, was ihn bedrängt, stand. Und je mehr die aggressiven Anstürme zunehmen umso mehr beeindruckt er mit seiner Ruhe und Festigkeit...


Und das gilt nicht nur für diesen grossen Felsen da, man kann das auch bei den **kleinen Felsen beobachten**, welche aus dem Sand heraus schauen... Und manchmal sogar von den Wellen überrollt wer-den... Und trotzdem sind sie noch da und bleiben fest... Sie gehen einfach nicht weg, sie bleiben... Fest und unverrückbar da... in sich ruhend... Ohne sich von der scheinbaren Übermacht beeindrucken zu lassen...

**Für einen Beobachter** kann es mehr und mehr lebendig erfahrbar werden, indem du bei jedem anbranden von einer Welle mehr und mehr deine innere Kraft spürst, wo sich zusammen mit dem Gefühl vom fest verankert sein bei jedem Atemzug... vertieft...

Und gar beim Ausatmen... zunehmend tiefer wird die Erfahrung von den Wurzeln und von der unerschütterlichen Gelassenheit und Ruhe in dir selber...

**So wie dieser Fels... in der Brandung...**

---

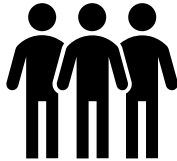
#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M21]	<p>Hypnose Reise in die Berge ins Urvertrauen bringen</p>  <p>«Modul-03, s73»</p>	<p>Stell dir vor... du <b>wanderst in die Berge, über die Alpen, über Stock und über Stein</b>... Immer höher hinauf, am blauen Himmel entgegen</p> <p>Im Frühling gibt es in den Bergen immer noch Orte, wo es Eis und Schnee liegt...</p> <p>Obwohl im Tal schon die <b>Blumen</b> blühen. Und beim Wandern über diesen Schnee und die <b>Eisflächen</b> ahnt man, dass darunter in der Kälte Blumen sind.</p> <p>Stell dir doch mal vor, <b>du wärst selber so eine Blume</b>, ein Edelweiss, ein Enzian... unter diesem Eis. Du scheinst jetzt noch so schwach... und ohne Kraft... und doch, <b>ich weiss... du wirst es schaffen</b>, durch diese Kälte und Dunkelheit durchzukommen... Auch wenn du jetzt unter diesem Kälteindruck vom Eispanzer keine Chance siehst...</p> <p><b><u>Die Blumen werden aufgehen und in aller Pracht erstrahlen.</u></b></p> <p>Du wirst dich auf diesen Weg machen, auch wenn das jetzt aussichtslos scheinen mag... und du wirst es schaffen, in die Wärme und Helligkeit zu kommen...</p> <p>Sich auf diesen Weg zu machen, bedeutet natürlich für die Blume... zu wachsen, wenn du dich auf den Weg... durch diese Kälte begibst... wirst du an dieser Aufgabe wachsen...das ist dir klar... und du wirst stärker werden.</p> <p>Obwohl du nicht an einem Tag... diesen Weg schaffst, merkst du schon... in der Dunkelheit, dass es zu-nehmend heller wird..., und auch wärmer... Und das wird dein Wachstum noch beschleunigen...</p> <p><b><u>Auch scheinbar kleine Veränderungen... bringen dich deinem Ziel näher</u></b>, und immer schneller kommst du ans Licht...</p> <p>Wenn du dann... aus dieser Einsamkeit und dieser Starre herauskommst... ans Licht und an die Wärme... ist klar..., dass sich dieser Weg gelohnt hat...</p> <p>Du wirst nicht mehr alleine sein, sondern in Gesellschaft von anderen schönen Blumen wirst dich dort wohlfühlen können... dich entfalten können zu deiner ganzen Pracht... und dieses helle und warme ganz in dir aufnehmen...</p> <p><b><u>Als Wanderer:</u></b> Doch das ist ja nur eine Blume... was hat diese auch mit dir zu tun?</p> <p>Und beim Wandern über diese Schneefläche siehst du ja gar nicht, was mit den Blumen unter dem Eis ist. Du siehst nur kalten Schnee...Aber irgendwie bist du dir nicht sicher...dass unter dem pickelharten Schnee... unter dem Eis... in der Dunkelheit und Kälte... irgendeinmal eine Blume auftauchen wird... die eine Blume... ist sie wie du?</p> <p>Sie wird kommen... glaub mir... sie wird den Weg an die Wärme und ans Licht finden. Früher oder später... sich entfalten und entwickeln und du kannst dich dann an ihrem Anblick erfreuen... Das jetzt nicht sichtbare... unter dem Eis... welches euch diese grosse Kraft geben wird... ist ein Teil</p>

von ihnen... und darauf verlassen sie sich... voll und ganz... Aber diese Blume hat ja gar nichts mit dir zu tun... oder...?

<< Hier die Anleitung zur **Systemischen Übung** gemäss Antwort einfügen >>

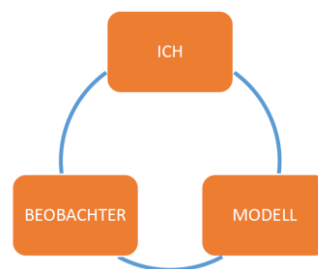
**Wandere langsam ins Tal weiter...** zurück... über Stock und Stein, zurück an die Wärme und ans Licht... Spann deine Muskeln einmal an und spüre... deine Kraft, wo schon da ist... und mach dann langsam deine Augen wieder auf...

[M22] Modelling



«Modul-01, s55»

NLP unterscheidet drei - manchmal auch vier – Wahrnehmungspositionen: Ich, Du und Beobachter. Das Einnehmen dieser drei Perspektiven erleichtert nicht nur den Umgang mit Konflikten, sondern ist auch ganz wichtig beim Lernen besonderer Fähigkeiten. Ein Rollenspiel, in dem sich der Klient hingibt (Denken, Fühlen, Handeln):



- (1) die Perspektive des Modells - des Handelnden, der die beobachtete Tätigkeit durchführt.
- (2) die Perspektive des Gegenübers des Modells - sofern es sich um eine Tätigkeit handelt, die andere erleben, zum Beispiel: Publikum, Klient, Mitarbeiter
- (3) die Perspektive eines aufmerksamen Beobachters, der “von außen” beobachtet, wie sein Modell oder Vorbild die zu lernende Tätigkeit ausführt.

[M23] Adler-Ameise-Stier



«Modul-01, s57»

Der Klienten soll über «Metapher-Tiere» dissoziieren (Sich von der Identifikation mit dem Problem lösen)

**Adler** steht für den Beobachter und besitzt die grösste Distanz

**Ameise** steht für den Einblick in dahinterliegenden Strukturen.

Sie kommt überall hinein, und sieht alle Dinge im Grossformat, die andere übersehen.

**Stier** steht für die Betrachtung der «näher-kommenden» Situation.

Er erlebt die Abläufe / Muster beim «Näher-kommenden» in Zeitlupe.

Das Rollenspiel und damit verbundene Einnehmen der Betrachtungspunkte kann beginnen, indem das Problem in den Betrachtungsmittelpunkt gebracht wird, ohne dass sich der Klient direkt mit dem Verhalten/Problem identifizieren muss (verringern des Wahrnehmungs-Widerstand)

Kap.6.1 «Konzepte mit Systemischen Fragetechnik», s224

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M24]	Circle of Excellence  «Modul-01, s59»	<p>(1) Wählen Sie einen <b>Ressourcenzustand</b>, den Sie gerne häufiger erleben würden (z.B. Kreativität, Selbstvertrauen usw.)</p> <p>(2) Erinnern Sie sich, wann genau Sie diesen <b>Zustand in voll ausgeprägter Form</b> erlebt haben.</p> <p>(3) Legen Sie in Form von kleinen Papierstückchen einen Kreis vor sich am Boden.</p> <p>(4) Treten Sie, sobald Sie bereit sind, in den <b>Kreis</b>. Durchleben Sie die erinnerte Situation erneut, indem Sie sich völlig in den betreffenden Zustand hinein assoziieren. Sehen Sie mit ihren eigenen Augen, hören Sie mit Ihren eigenen Ohren, spüren Sie die Empfindungen, Atemmuster usw., <b>wie Sie sie in jener Situation erlebt haben</b>.</p> <p>(5) Stellen Sie eine <b>Liste</b> der mit dem betreffenden Zustand assoziierten kognitiven und verhaltensbezogenen Mustern zusammen, sowohl der deutlichen als auch der subtilen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und <b>achten Sie auf</b> etwaige innere <b>Reaktionen</b> wie Atemmuster, Muskelverspannungen usw.</p> <p>(6) Verstärken Sie das Erleben des Zustandes, indem Sie alle mit ihm assoziierten sensorischen Merkmale verstärken (Farbe, Bewegung, Helligkeit usw.) und indem sie alle Empfindungen (Anblick, Klang, Gefühle, Bewegung, Geruch, Geschmack) berücksichtigen.</p> <p>(7) Treten Sie anschliessend zurück und <b>schütteln Sie den Zustand ab</b>.</p> <p>(8) Testen Sie Ihren Circle of Excellence, indem Sie vortreten und feststellen, wie schnell und um-fassend Sie erneut in ihn eintreten können.</p> <p>(9) <b>Wiederholen</b> Sie die Schritte (1) – (7), bis Sie in der Lage sind, <b>müheless in den Zustand zu gelangen</b>.</p> <p>(11) <b>Körperliche Verankerung</b> – Druckstelle suchen, verankern und abrufen durch Drücken – jederzeit reaktivierbar.</p> <p>(10) Stellen Sie fest, in welchen Situationen Sie gerne in dem Zustand wären. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Circle of Excellence in jede Situation hin mitnehmen und vergegenwärtigen Sie sich mittels Future-Pacing [M07], dass dies eintritt.</p>

[M25] Psychosoziale Neuorientierung



«Modul-01, s75»

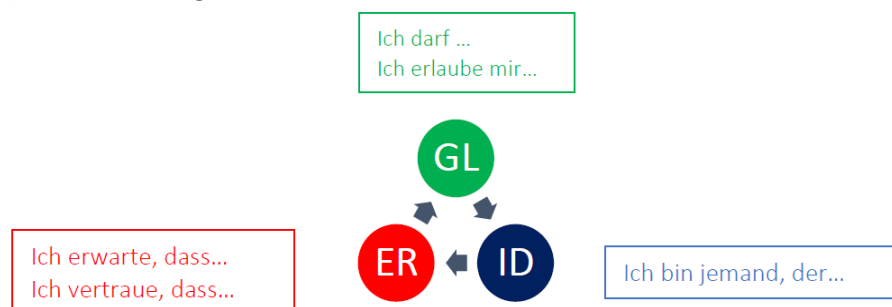
(1) **Negativen** Satz ermitteln, und Aufschreiben:

**GLAUBENSSATZ:** - Ich muss mich so und so **verhalten**.  
- Ich **fühle** mich nicht wohl dabei.  
(Erlebt die Ablehnung in der **Gegenwart**)

**IDENTITÄT:** - Ich **bin** jemand, der... nicht ist.  
- Ich **bin** jemand, der ... (negative Äusserung).  
(Erfahrung / Überzeugung aus der **Vergangenheit**)

**ERWARTUNGSHALTUNG:**  
- Ich **erwarte**, dass...  
(Sorgen in die **Zukunft** befürchtet)

(2) **Positives** Gegenüber ermitteln:



(3) **Austausch** über Bilder oder Körpergefühl «Swish»:

Negativen Satz vorlesen (**nur beim ersten** Durchgang), Körpergefühl abfragen und über die linke Schulter in die Vergangenheit wegschieben. **Positiven Satz (immer vorlesen)** mit positivem Bild oder Körpergefühl 5x aufnehmen und integrieren, indem die neue Wirkung von vorne mit einer Handbewegung in sich aufgenommen wird.

(4) **Austausch Restgefühl** im Kopf oder Symbol:

Wenn negatives Restgefühl bleibt, dann ergänzend 1x mit Austausch im **Kopf**:

- Stellen Sie sich vor, Sie haben vorne hinter der Stirn eine „Schublade der wichtigen Dinge“. Öffnen Sie diese.
- Nun können Sie den im Moment noch gültigen negativen Satz (...) vorne aus dem gültigen Bereich heraus nehmen und diesen, wie eine „alte Socke“, hinten in die „Schublade für Unwichtige Dinge“ legen.
- Nun hat es vorne in „der Schublade für wichtige Dinge“ Platz gegeben. Nun nehmen Sie den neuen positiven Satz (...) und legen diesen in die nun leere Schublade und schliessen diese mit dem neuen gültigen Satz.
- Neuen Satz nochmals vorlesen und überprüfen, ob er nun in der „Schublade für wichtige Dinge“ ist, also vorne bei der Stirn.

Austausch im **Symbol**:

- Stellen Sie sich etwas Positives aus Ihrem Leben vor, ein Symbol, ein Hobby, einen geliebten Menschen ... etwas, das ihnen Freude macht und Kraft gibt.

- b) Stellen Sie sich etwas Unwichtiges vor, ein Symbol, ... etwas, das ihnen nichts bedeutet, auch nicht negativ besetzt ist. Zum Beispiel ein Abfallsack, eine weisse Mauer usw.
- c) Nun lassen Sie den negativen Satz (Vorlesen) in dem negativen Symbol gleichgültig verschwinden. Den positiven Satz (Vorlesen) verknüpfen Sie nun mit dem positiven Symbol.

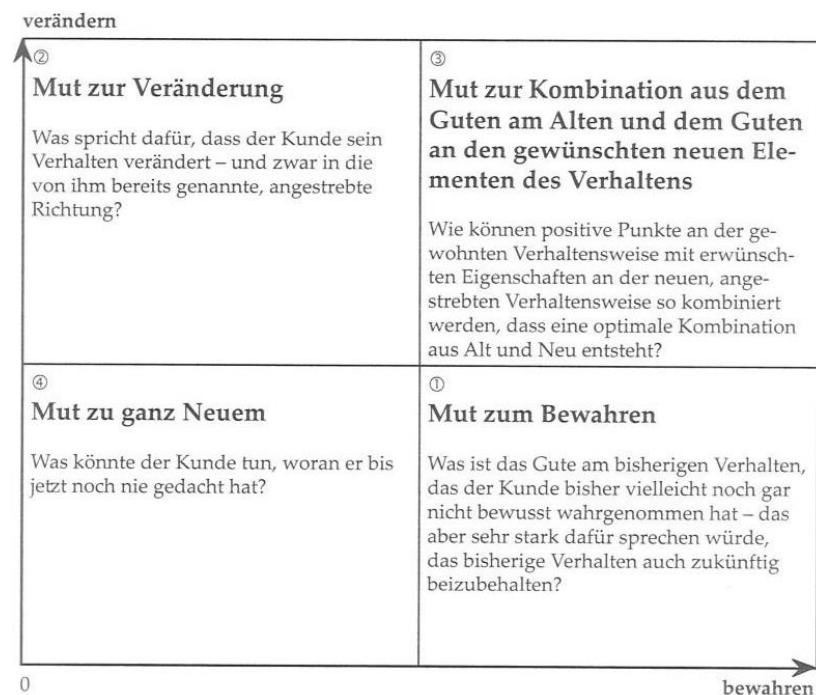
(2-mal) Wiederholen bis in alle drei Bereiche (GL, ID, ER) ein positiver Satz verankert ist.

[M26] Mut-zur-Veränderung



«Modul-02, s72»

Vier-Schritte-Modell erlaubt den Klienten zu fragen, wo er sich beim Veränderungswunsch aktuell befindet und wo die Lösung liegt:



(1) Mut zum Bewahren:

Manchmal reicht es schon aus, eine bestehende Situation unter anderen Gesichtspunkten zu betrachten und gemeinsam Gründe zu erarbeiten, das bestehendes Verhalten bzw. die bestehende Situation beizubehalten.

(2) Mut zur Veränderung:

Nur in jenen Fällen, wo die Lösungsmöglich in diesem Feld liegt, wird in diesem Feld gearbeitet und eine hilfreiche Verhaltensänderung entwickelt.




(3) Mut zur Kombination:

Es stehen Kombinationen zwischen Vorteilen aus bisherigem Verhalten und Vorteilen aus der Zielsituation zur Verfügung, die aktiviert werden können. Verlassen von alten Denkmuster und ermutigen unbekanntes Terrain zu betreten.

(4) Mut zu ganz Neuem

Oft sehr fremd und braucht Zeit und Einfühlungsvermögen, um Handlungsalternativen und Mut aufzubauen.

Quelle: [L01] Kap.2.4.7 «Die Anwendung des Vier-Schritt-Modells...», s108

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M27]	Heraustreten aus der Abhängigkeitsfalle    «Modul-05, s41»	<b>Abhängigkeitsfalle</b> beim <a href="#">BT3</a> , <a href="#">HAT1</a> , <a href="#">ST5</a>  «Was denken die Anderen?»  Abhängigkeitstypen machen sich abhängig von der Meinung, Erwartung, befürchteter Kritik oder Ablehnung von anderen:  a) Verantwortung klären [M23] b) Realistische Einschätzung: Welchen Stellenwert hat das Problem auf der Skalieren [M05] c) Das DU/ die Situation differenziert wahrnehmen: Gegenwärtiges Erleben ist oft überlagert durch negative Erfahrungen aus der Kindheit [M22] d) Verbal klären: Lässt sich das im Gespräch mit DU/ in der Situation klären? Wenn ja, Gespräch suchen -> Kein Gedankendialog.
[M28]	Dem Selbstzweifler Mut machen    «Module-05, s45»	<b>Selbstzweifelfalle</b> beim <a href="#">ST6</a> , <a href="#">HAT8</a> , <a href="#">BT4</a>  «Selbstzweifler leiden unter Unvermögen – kein Selbst-Wert / -Vertrauen»  Selbstzweifler leiden oft unter üblem Verhalten von andern, aber auch unter Abwertungen sich selber gegenüber:  a) Problemeigentümerschaft: Wer hat das Problem? b) Selbstabwertungen stoppen: Selbstzweifler haben oft einen nicht ihnen gehörenden Massstab [M18], [M11] c) Gut mit sich umgehen: Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, spüren, fragen, ob mir das gut tut [M16], [M12] d) Innere Handlungs-Impulse wahrnehmen und darauf vertrauen, diese umsetzen. Es einfach tun. Kleine Schritte machen. Ein Ziel setzen, schrittweise angehen [M19]  Ermutigende Haltung: «Du schaffst das ....»
[M29]	Befreiung aus der Sorgenfalle    «Modul-05, s46»	<b>Sorgenfalle</b> beim <a href="#">HAT9</a> , <a href="#">ST7</a> , <a href="#">BT2</a>  «Ausgeprägtes Verantwortungsgefühl, übernehmen Verantwortung für andere»  Sorgentypen machen sich Sorgen über die anderen, die Zukunft, darüber was man machen kann, haben existenzielle Sorgen. Sie übernehmen zu viel Verantwortung, unterschätzen die Fähigkeiten der anderen, laden sich zu viel auf die eigenen Schultern:  a) Vertrauen ins Geschehen, ins Leben, in die anderen Menschen: «Alles wird gut, ich darf vertrauen» [M11] b) Emotionen entkoppeln: Sorgentypen vermischen oft Handlungsthemen mit Beziehungsthemen c) Die anderen in Entscheidungen mit einbeziehen: Sorgentypen neigen dazu, andere zu überholen, zu wissen, was diese brauchen d) Innehalten und Prioritäten bestimmen: Stoppschild: Sorgentypen sind häufig sehr schnell beim Helfen, Retten, Planen, Organisieren für andere

Um die Themen (b) emotional trennen zu können, gibt es eine tolle Übung, um gefühlsmässige Verstrickungen zu lösen:

Beide Arme parallel nebeneinander ausstrecken. Die Hände ineinander verschränken. Dann auf das eine Handgelenk das Handlungsthema (Umzug helfen, ja oder nein), auf das andere das Beziehungsthema (hängt unsere Beziehung von meiner Freundschaft ab, was braucht die Beziehung) laden.

Die Hände auseinandernehmen, die Arme langsam auseinanderführen. Auf die eine Seite schauen und sich eine Lösung für dieses Thema ausdenken, dann dasselbe auf der anderen Seite.

---

[M30] Umgang mit Wut und Ärger



«Modul-03, s62»

(1) «Was ist der Auslöser ihrer Wut?»

Der Auslöser unserer Wut und unseres Ärgers wird im Aussen wahrgenommen. Die Ursache der Wut liegt im Innern, deshalb ist es für den Klienten wichtig den Auslöser der Wut (Aussen) von der eigentlichen Ursache (Innen) unterscheiden zu können.

(2) «Was fehlt ihnen dadurch?»


Dem Klienten darf nun bewusst werden, dass es nicht einfach das ist, was Menschen tun, dass ihn wütend macht. Es ist sein Bewerten dessen, was jemand getan hat. Das ist die wahre Ursache unserer Wut und unseres Ärgers. Und zwar eine bestimmte Art der Bewertung. Wut und Ärger basieren auf Gedankengängen, die anderen Menschen schlechte Motive für ihre Handlungen oder Fehlerhaftigkeit in ihrem Verhalten unterstellen. Mit dem Klienten, die inneren Bilder erkennen, welche die Ursache für seine Wut sind.

(3) «Was brauchen Sie in Wirklichkeit, was ist ihr inneres Bedürfnis?»

Die Ursache des Problems liegt darin, dass der Klient nicht mit seinen Bedürfnissen in Kontakt ist. Mit dem Klienten das eigentliche Bedürfnis entdecken, das die Wurzel des Ärgers, der Wut bildet. Die verurteilenden Bilder in Bedürfnisse verwandeln, indem seine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse gelenkt werden, die hinter dem Urteil liegen.

(4) «Die andere Person darum bitten, würde das gehen?»

---

#	Methodenhinweis	Kurzbeschreibung
[M31]	Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt    «Modul-04, s60	<p>Die einfühlsame Kommunikation weist uns den Weg:</p> <p><b>WOLF:</b> Ein Wolf weiss immer genau, was richtig oder falsch ist. Er ist davon überzeugt, dass seine Perspektive für alle und alles gilt, denn er hat sozusagen «die Wahrheit gepachtet»</p> <p>DEFIZIT: Häufig drücken diese Menschen ihre Meinungen, Interpretationen und Forderungen aus, statt direkt von ihren Bedürfnissen zu sprechen. Ausserdem begegnen uns diese „Verbindungs-Erschwerer“ im alltäglichen ja nicht säuberlich sortiert, sondern sind explosiv zusammengemischt und schaukeln sich in Dialogen zur geballten Ladung auf.</p> <p><b>GIRAFFE:</b> Weil die Giraffe das Landtier mit dem grössten Herzen ist und mit ihrem langen Hals einen guten Abstand und Überblick hat, ist sie ein ideales Symbol für die einfühlsame Verständigung.</p> <p>CHANCE: Die Giraffe steht für eine Wahrnehmung, in der wir uns daran erinnern, dass hinter all unserem Tun und Lassen Bedürfnisse stehen. Das hilft der Giraffe, dem Wolf seine Worte nicht mit gleicher Münze heimzuzahlen, sondern sich selbst und dem anderen einfühlsam zu begegnen.</p> <p>Vier innere Haltungen in der Kommunikation zur Auswahl:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) <b>Wolfsohren</b> nach aussen – Haltung: „Mit dir ist etwas nicht okay!“</li> <li>(2) <b>Wolfsohren</b> nach innen – Haltung: „Mit mir ist etwas nicht okay!“</li> <li>(3) <b>Giraffenohren</b> nach innen – Haltung: „Was fühle ich? Was brauche ich?“</li> <li>(4) <b>Giraffenohren</b> nach aussen – Halt.: „Was fühlst du? Was brauchst du?“</li> </ol>
[Mxx]	Weitere Methoden, Sammlung im [L01]  	<p>Kap.6.1 «Konzepte mit Systemischen Fragetechnik», s221</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Metapher-Entwicklung, s222</li> <li>➤ Arbeiten mit Rollenspiel, s226</li> <li>➤ Nutzen-Konzept, s228</li> <li>➤ Potential-Transformation, s230</li> <li>➤ Menschen leichter akzeptieren, s234</li> </ul> <p>Kap.6.2 «Konzepte der Musterunterbrechung», s236</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Von einer Eigenschaft zum Verhalten, s238</li> <li>➤ Exit-Konzept, s240</li> <li>➤ Der Kunde als Regisseur, s242</li> </ul> <p>Kap.6.3 «Symbolisierungs-Konzepte», s244</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Innere Stimmen, s246</li> <li>➤ Etikettierung, s248</li> <li>➤ Mein virtuelles Team, s250</li> <li>➤ Seil, Kabel und Raum, s252</li> <li>➤ Symbolisierung mit Gegenständen bzw. Bausteinen, s254</li> <li>➤ Komplexe Systeme zeichnen</li> </ul> <p>Kap.6.4 «Lösungsorientierte Kurzzeit-Beratung nach Steve de Shazer», s258</p>

