

Dirk Hubbert, Adolf-Kolping-Str. 12a, D-96317 Kronach
Tel.: 09261 965 973
Fax: 09261 965 974
dirk.hubbert@derdetektor.de
www.derdetektor.de



Praxistipp für Coaches „Etwas bremst mich aus“

Während einer Coaching-Reihe hatte sich ein selbständiger Kunde einen Überblick über seine Vision und seine Werte verschafft und auch schon einzelne Zwischenziele festgelegt.

Und nun gab es irgendeine innere Blockade: Der O-Ring-Test mit dem VIGOR-Format (nach Dr. Nico Rose) testete schwach bei der Aussage „Ich verfolge das Ziel beharrlich!“ Ganz verwundert äußerte der Kunde „Etwas bremst mich aus!“. Eine Blockade war zu Tage getreten.

Alte Überlebensmuster wirken nach:

Wir haben daraufhin verschiedene Glaubenssätze und Sprüche der Eltern mit dem O-Ring-Test abgefragt, aber kein Thema hat Stress gemacht.

Nun ließ ich den Kunden auf einer Timeline seines Lebens Situationen legen, die ihn entmutigt haben. Zu jeder Situation ließ ich ihn dann beschreiben, mit welchem „Überlebensmuster“ er darauf reagiert hat. Wir diskutierten den versteckten Gewinn, passende und unpassende Kontexte für die Überlebensmuster und wo er sie auch heute noch anwendet. Ähnliches haben wir mit Situationen, die ihn ermutigt haben und den zugehörigen „Lebensmustern“ gemacht

Und ganz plötzlich kam Farbe und Leben in sein Gesicht. Ihm wurde klar, daß die Strategie der „beleidigten Leberwurst“ sich durch viele seiner Lebens- und Arbeitssituationen hindurchgezogen hat. Dieser Teil seines inneren Teams hat sich immer wieder unbemerkt stark gemacht und ihn ausgebremst.

Wertschätzung fördern:

Im folgenden Six-Step-Reframing war der Teil zunächst gar nicht bereit, zu verhandeln. Erst als der Kunde ihm einen neuen wertschätzenden Namen, „Schutzpatron“, verleiht, öffnet er sich und findet neue kreative Wege und Strategien, die in einer 4-wöchigen Probezeit ausgetestet wurden.

Fazit des Kunden:

„Ich habe das Gefühl, eine andere Route gefunden zu haben, die mich auf konstruktive Art zum Ziel bringt.“

Fazit des Coach:

Der Kunde ist der Kundige, er merkt es nur oft nicht.