

Im Feuer wandeln ...

Wenn Coaching-Kunden

- ☹ mit konkreten Ereignissen aus ihrer Vergangenheit hadern,
- ☹ mentale Verletzungen mit sich herumtragen,
- ☹ sich selbst immer wieder Vorwürfe machen,
- ☹ konkretes Verhalten endgültig beenden wollen,

nehme ich als Coach für die „Wandlung“ das Feuer zu Hilfe.

„Damit ist jetzt Schluss!“



- Schreibe auf ein Stöckchen aus Holz, auf eine Karte oder auf Briefpapier, womit genau Du aufhören willst.
 - Mache Dir bewusst:
 - * Wann genau ist das Thema entstanden, wie alt ist es?
 - * Wieviel Zeit hast Du damit schon verbracht?
 - * Wozu hat es Dich angeregt, bewegt, motiviert?
 - * Welchen Preis hast Du dafür bezahlt?
 - Was wirst Du tun, wenn „es“ weg ist? Was fängst Du dann mit der freien Energie und Zeit an?
 - Geh ans Feuer,
 - * bedenke es ein letztes Mal,
 - * nimm wahr, wo in Deinem Körper Du das Thema fühlst.
- Entscheide Dich, ob Du damit jetzt wirklich Schluss machen willst.
- Übergib das Thema in Form des Holzes oder Papiers dem Feuer mit dem Auftrag, die darin enthaltene Energie zu wandeln in Lebensqualität, Freiheit, Dankbarkeit, Freude ...
- Nimm die Veränderung in Deinem Körper wahr!

Und als wingwave®-Coach: Mit dem Myostatik-Test überprüfen und einwinken!

Werner Simmerl

Coaching-Praxis-Tipp Nr. 14