

Praxistipp für Coaches

„Man hat mein Selbstwertgefühl zerstört!“

Eine Führungskraft, die mich kennt, rief an: „Ich brauche Hilfe! Man hat mein Selbstwertgefühl völlig zerstört.“

Ich ging im Wesentlichen folgendermaßen vor:

- > Dank für das Vertrauen, sich bei mir zu melden
- > Zusicherung absoluter Vertraulichkeit
- > Bitte, die Situation kurz zu beschreiben
- > Skalierung der subjektiven Empfindung auf der Skala -10 bis + 10 bei -9
- > Ausdruck von Mitgefühl und Wertschätzung
- > Frage: *„Spielst Du mit den Gedanken, Dich umzubringen?“*
Antwort: *Ja*
Sicherst Du mir zu, am Leben zu bleiben und weder Dich noch einen anderen Menschen zu schädigen, bis wir uns beim Coaching sehen?
Antwort: *Ja*
- > Vereinbarung eines sehr zeitnahen Quattro-Coaching-Termins (am Nachmittag 2 Stunden und am darauf folgenden Vormittag 2 Stunden)
- > Versand des Coaching-Auftrags zur beidseitigen Vorbereitung

Beim Coaching selbst:

Teil I

- > Erneute Skalierung der Befindlichkeit
- > Herausfiltern der Emotionen mittels Myostatik-Test
- > Erste emotionelle Stabilisierung durch Tappen
- > Timeline als Weg legen, Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- > Alle Erfolge des Lebens mittels Fußspuren als Bodenanker auf die Timeline in der Vergangenheit legen und jeweils einzeln VAKOG assoziiert erinnern und einwinken mit wingwave®
- > Mehrmals assoziiert mit VAKOG durchgehen lassen und dadurch stapeln
- > In der Gegenwart angekommen VAKOG erfragen
- > Dissoziiert die Timeline betrachten.
Frage: *„Hast Du Geld bei Dir? Gib mir den größten Schein, den Du dabei hast!*
Ich habe dann den Schein total zerknüllt, auf den Boden geworfen und bin gemeinsam mit dem Coache darauf herumgetrampelt. Dann forderte ich den Coache auf: *„Hebe ihn auf! ... Wie viel ist er jetzt wert?“*
- > Ende der ersten beiden Coachingstunden, Zeit zur Entspannung und für eine erholsame Nacht.

Teil II: (am darauffolgenden Vormittag)

- > Mehrmaliges erneutes Durchgehen der Bodenanker mit Ergänzung weiterer Erfolge, VAKOG und erneutes Einweben mit wingwave®
- > Pre-Meeting-Strategie: *„Stell Dir vor, es sind 10 Jahre vorbei, und Dir geht es super gut, diese damals sehr schwere Zeit hat Dich wesentlich vorangebracht und gestärkt...“*
- > Planung der Zukunft und der nächsten Schritte.
- > Checken der Ökologie und Teufelsadvokat mittels Provokativem Stil
- > Ent-Stressen der noch vorhandenen Emotionen (Myostatik-Test) mittels wingwave®
- > SET-Klopfen zur Identität
- > Checken: Sind noch Suizid-Gedanken vorhanden?
- > Skalierung der Befindlichkeit (Ergebnis: 0)

Die Technik „Pre-Meeting-Strategie“ ist beschrieben in unserem Buch „Coaching auf Ressource komm raus“, die Idee mit dem Geldschein findet sich im Buch „Impact-Techniken für die Psychotherapie“ von Danie Beaulieu, Carl-Auer-Verlag, 2005.

Werner Simmerl

www.quattro-coaching.de

www.simmerl.de