

Christina Ingerl
Coaching & Beratung
Email: Christina.Ingerl@gmx.de
Handy: +49/1796946172



Praxistipp für Coaches

„Ich gehe wieder täglich zur Schule.“

Eine Mutter kam in den Osterferien auf mich zu und bat mich, ihre 14.-jährige Tochter zu coachen. Verzweifelt berichtete mir die Mutter, dass ihre Tochter seit Weihnachten kaum in die Schule ginge, da sie sehr viele Ängste und Panikattacken hätte. Ich bat sie, ein Gespräch mit ihrer Tochter zu führen und abzuklären, ob diese überhaupt von mir gecoacht werden möchte. Zudem riet ich ihr, sich parallel psychologische Hilfe zu holen. Nachdem ich eine positive Rückmeldung bekam, vereinbarten wir einen Coachingtermin.

Ablauf der Coachingsitzung:

- Mich für den Mut bei der 14.-jährigen Schülerin bedankt, sich überhaupt auf ein Coaching einzulassen
- Erklärt, was Coaching bedeutet, **wingwave** vorgestellt
- Mitgebrachten Coaching-Auftrag erläutern lassen
- Beratungskontrakt geschlossen, Stopp-Signal vereinbart, Wünsche und Bedingungen erfragt, absolute Vertraulichkeit zugesichert
- Myostatiktest: Grundniveau und Kalibrierung
- Ziel für die Sitzung erarbeitet bzw. getestet mit Myostatiktest: „Schülerin geht wieder täglich normal und entspannt zur Schule“
- Ist- und Ziel-Zustand am Flipchart festgehalten, Skala abgefragt, Ist-Zustand bei -9
- Herausfinden ihrer Stresstrigger mit Hilfe des Myostatiktests: hierzu den Schulmorgen vom Aufstehen bis zur Ankunft an der Schule Schritt für Schritt durchgetestet
- Vier Stress-Trigger identifiziert:
 1. Haus verlassen/Türschwelle
 2. Zweiter Teil der Autofahrt zur Schule
 3. Ankunft am Parkplatz des Gymnasiums
 4. Aussteigen aus dem Auto am Parkplatz der Schule

- Blockierende Ich-Kognition: „Ich hätte etwas tun müssen (bin schuld). Ich kann es nicht ausschalten.“
- Positive Ich-Kognition: „Ich kann es schaffen.“
- Skalierung der positiven Ich-Kognition: 2 sehr unglaublich
- 1. Stress-Trigger bearbeitet: Haus verlassen → körperlicher Stress: Verletzung, Atemnot, Müdigkeit, Temperatur → REM, Schultern getappt
- 2. Stress-Trigger bearbeitet: zweiter Teil der Autofahrt → körperlicher Stress: Überanstrengung, gefangen/gefesselt/eingeengt → REM, Schultern getappt
- 3. Stress-Trigger bearbeitet: Ankunft am Parkplatz des Gymnasiums → körperlicher Stress: Hunger/Durst, Krankheit → REM, Oberschenkel getappt, Nervus Vagus geklopft
- 4. Stress-Trigger bearbeitet: Aussteigen aus dem Auto am Parkplatz → seelischer Stress: Angst, Hilflosigkeit → REM, Schultern getappt
- Schülerin hatte eine tolle Körperwahrnehmung und wir konnten alles gut bewirken/tappen meistens in mehreren Sets
- Skala bzgl. der positiven Ich-Kognition abgefragt: 5, langsam tappend eingewebt
- Skala bzgl. des Ziels: +1
- Myostatiktest, ob wir Coaching beenden können → Test hielt, Sitzung beendet
- Schülerin hat positive Ich-Kognition auf eine Karte geschrieben, wollte diese zu Hause auf ihr eigenes schönes Papier schreiben und laminieren.
- Ich habe ihr noch die **wingwave** App mit der **wingwave** Musik zur eigenen Zustandssteuerung gezeigt.
- Wir haben einen Folgetermin für eine weitere Coachingsitzung vereinbart.
- Ihre Rückmeldung war, dass sie am Montag nach den Osterferien die volle Schulzeit in der Schule war und sich richtig gut gefühlt hat.

Fazit:

Mit Hilfe des Myostatiktests im Coaching kann ich schnell Stressoren und emotionale Belastungen beim Kunden identifizieren und somit diesen gezielt zu seinem besten Wohl coachen.