

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

**Antworten auf 35 wichtige und
berechtigte Fragen.**

23. Können schlummernde Potenziale aktiviert werden?

Ja! Denn je offener der Coachee* im Gespräch ist, desto mehr besteht die Möglichkeit der Neu- bzw. Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen*. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten: 1. Durch Rückblicke in die Vergangenheit. Wie hat der Kunde es da schon geschafft, immer wieder Herausforderungen positiv zu begegnen? 2. Durch gezieltes Erarbeiten und Bewusstmachen der eigenen Stärken. 3. Mithilfe von Trancearbeiten. 4. Mit der Intervention* Modeling*: Dabei nähert sich der Kunde Schritt für Schritt seinem Wunsch, etwas Neues zu tun. Er sieht sich selbst, wie er in Wunschsituationen agiert.



Aktives Zuhören ist mit
die wichtigste Aufgabe
eines Coachs.

Beispiel:

Herr Hund möchte Tennis spielen lernen. Er hat es schon oft versucht, doch so richtig will es nicht funktionieren. Im Coaching wird Herr Hund gebeten, sich jemanden vorzustellen, der so Tennis spielt, wie er es selbst können möchte. Er soll sozusagen ein Modell finden. Wichtig zu beachten ist: Die Spielstärke des Modells muss für Herrn Hund realistisch erreichbar sein. Mit Anleitung durch den Coach stellt Herr Hund sich vor, wie er selbst Tennis spielt. Er fühlt nach, ob es für ihn wirklich okay ist, ob es wirklich zu ihm passt. Es ist okay! Anschließend wird Herr Hund angeleitet, sich vorzustellen, wie sein Modell spielt. Er beobachtet das Modell vor seinem inneren Auge ganz genau. Detail für Detail. Im nächsten Schritt sieht sich Herr Hund, wie er neben seinem Modell steht und die gleichen Bewegungen synchron mitmacht. Bewegung für Bewegung. In der weiteren Stufe der Übung schlüpft Herr Hund selbst in die Person des Modells. Er sieht bildlich, wie er selbst Tennis spielt. Er genießt, was er sieht und fühlt. Dieses Bild, verbunden mit seinen intensiven Gefühlen, speichert Herr Hund in seinem Körper ab, so dass er es zu jeder Zeit wieder hervorrufen kann. In den nächsten Sitzungen erfolgt dann die Erarbeitung einer Strategie, wann und wie er es nun in der Realität tatsächlich angeht.

„Niemand weiß, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.“

Ernest Hemingway