

UTE SIMON-ADORF

Coaching

– was passiert denn da?



Ein Buch für jedermann.

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

28. Was ist mit dem Thema Gehirnwäsche?

Zugegeben, leise Musik, hypnotische Worte, vielleicht auch Geschichten, Phantasiereisen*, Übungen aus dem Yoga, ... da kann man schon auf diese Frage kommen. Nun, wozu dienen diese Methoden?

Gerade wenn man aus dem oft hektischen Alltag zu einem Coaching kommt, ist es wichtig, nicht nur körperlich anzukommen, sondern auch mit dem Kopf und mit der Seele. Dazu lässt sich leise, leichte Musik gut nutzen. Je tiefer wir entspannen, desto stärker geraten wir in einen gelösten und auch positiven Zustand. Durch Affirmationen*, die wir uns selbst in einem entspannten Zustand immer wieder sagen können, wie beispielsweise „Ich bin selbstbewusst“, „Ich bin entspannt“ ..., machen wir vielleicht „eine Art von Gehirnwäsche“.

Eine Phantasiereise* zum Beispiel gibt oftmals die Möglichkeit, Zugang zu der eigenen kreativen Seite zu bekommen. Sie ermöglicht, Gedanken und auch Intuitionen zuzulassen, ohne diese sofort wieder zu zerdenken. Schon *Albert Einstein* sagte: *„Phantasie ist wichtiger als alles Wissen.“* Phantasiereisen* öffnen uns die Augen. Sie ermöglichen uns einen Zugang zu unseren Wünschen, zu unseren schon vorhandenen Fähigkeiten. Es besteht immer ein immenser Unterschied zwischen dem Wunsch, etwas zu tun, und dem in der Phantasiereise* Erlebten. Man wünscht sich zum Beispiel nicht nur, selbstbewusst in eine Präsentation zu gehen, sondern man erlebt sich schon so, wie man sein möchte. Und diese Art von selbst angewandter „Gehirnwäsche“ ist doch für uns alle nützlich, oder?