

„Ich will kein zweites Mal durchfallen“

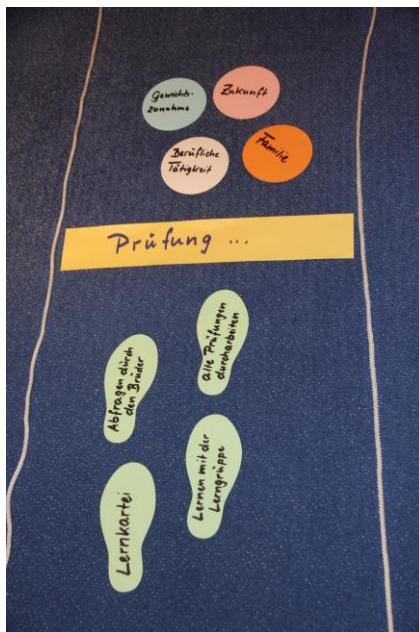
Aufgrund einer Empfehlung meldet sich eine junge Frau am Telefon und fragt, ob ich ihr helfen könne. Sie müsse eine Prüfung wiederholen und hat Angst davor. Auf meine Antwort hin, dass es zwar keine Garantie gäbe, aber dass gute mentale Vorbereitung mit meiner Hilfe noch nie jemand geschadet, aber schon oft geholfen hätte, kommt sie in meine Coaching-Praxis.

Die kurze Ist-Zustandsaufnahme ergibt, dass sie durch diese konkrete Prüfung schon einmal durchgefallen ist und sie nicht noch öfters wiederholen kann. Außerdem ist sie schon durch die Führerscheinprüfung gerutscht und sie hat den Kopf nicht frei, weil es sonst noch eine ganze Reihe von Problemen gibt, unter anderem im Familienbereich und durch ihre Gewichtszunahme.

Befindlichkeit auf der Skala von -10 bis +10: - 4

Der Myostatik-Test offenbart Angst, Ärger auf sich selbst, Scham. Es ist ein Thema aus der vorgeburtlichen Phase und es ist Spiegelneuronen-Stress. Bei dieser Erkenntnis fließen Tränen.

Da die Prüfung vor der Tür steht, checke ich, ob es geht, nur das Prüfungsthema zu nehmen und die weiteren Felder als „Baustelle“ zu kennzeichnen und zurück zu stellen. Der O-Ring-Test hält.



Wir legen mit Seilen eine Timeline als Weg und ordnen darauf ihre einzelnen Vorbereitungsschritte als Fußspuren an:

- Lernkartei,
- Durcharbeiten alter Prüfungen,
- Abfragen durch den Bruder,
- Lernen mit der Lerngruppe.

Jeder einzelne Vorbereitungsschritt stärkt und wird eingewoben durch langsames Winken.

Dann benennt die Kundin die weiteren Problemfelder und schreibt sie einzeln auf Metaplan-Karten. Diese legen wir auf die Zeitlinie nach der Prüfung und checken jedes Thema mit dem Myostatik-Test: Es stärkt, wenn wir dieses Thema dort platzieren.

Danach geht die Kundin die einzelnen Prüfungs-vorbereitungsschritte in allen Sinnen (VAKOG) mehrmals durch bis zum heutigen Tag.

Der O-Ring-Test ergibt:

- ☺ „Ich bin gut gerüstet für die Prüfung.“
- ☺ „Es ist o.k. die anderen Themen auf die Zeitlinie nach der Prüfung zu legen.“
- ☺ „Ich habe für heute genug gelernt.“
- ☺ „Wir machen nach der Prüfung weiter.“

Für die eigene Zustandssteuerung zeige ich ihr noch den Butterfly und gebe einen Hinweis auf die wingwave®-Musik und die wingwave®-App.
Die wingwave®-Musik gibt es auch im www.trainings-ideen-shop.de

Befindlichkeit auf der Skala am Ende der Coaching-Sitzung: **+ 7**

Dauer: 70 Minuten

Werner Simmerl

Coaching-Praxis-Tipp Nr. 12