

Praxistipp für Coaches „Erste Hilfe schon beim Hilferuf“

Bei mir landen immer wieder telefonisch akute Hilferufe.
Ein konkretes Beispiel hierzu:

Eine junge Frau, noch Auszubildende, ist das erste Mal durch die Prüfung gefallen. Daraufhin wurde ihr Ausbildungsvertrag befristet verlängert. Wenn sie die zweite Prüfung besteht, erhält sie einen unbefristeten Arbeitsvertrag, wenn nicht, steht sie auf der Straße. Es sind genau noch 3 Wochen bis zur Prüfung. Sie „dreht am Rad“, geht zum Arzt, wird krank geschrieben, erhält Beruhigungsmittel. Auf Empfehlung ruft sie bei uns an.

Ich gehe folgendermaßen vor:

- > Dank für das Vertrauen, sich bei uns zu melden
- > Zusicherung absoluter Vertraulichkeit
- > Bitte, die Situation kurz zu beschreiben
- > Frage, was sie schon alles „dagegen“ unternommen hat
- > Skalierung der subjektiven Empfindung auf der Skala -10 bis + 10
- > Ausdruck von Mitgefühl und Wertschätzung
- > Vereinbarung eines sehr zeitnahen Coaching-Termins
- > Erste Hilfe-Maßnahme zur Überbrückung bis zum Coaching-Termin
 - * „Wenn Sie aktuell an die Prüfung denken, wo genau in Ihrem Körper spüren Sie so etwas wie Stress?“
 - * Und wenn Sie das ... so spüren und weiter an die Prüfung denken ..., um welche Prüfung oder welchen Prüfungsteil genau handelt es sich hier ...?
 - * Und wenn Sie diese Prüfung vor Augen sehen, wo genau befindet sie sich im Raum? Und wie groß ist sie vor Ihren Augen? Ist sie hell oder dunkel?
 - * Holen Sie dieses Bild mal näher ran... Ist das besser, schlechter oder gleich?
 - * Zoomen Sie es mal weg... Besser, schlechter oder gleich?
 - * Schauen Sie mal von oben drauf, so wie von einem Berggipfel aus...
 - * Und wenn Sie die Prüfung als Wort geschrieben vor Ihrem Auge sehen ..., welche Schrift hat es... und sind es Groß- oder Kleinbuchstaben..., ist es schwarz-weiß oder in Farbe... und wie ist der Untergrund...?
 - * Und jetzt machen Sie die Schrift kleiner ..., besser?(usw.)
 - * Ist es jetzt so weit erträglich, dass Sie die Zeit vor unserem Coaching gut für das Lernen auf die Prüfung nutzen können?
 - * Wie geht es Ihnen jetzt auf der Skala Ihrer Befindlichkeit?
- > Dank für das Einlassen auf diese Mentaltechnik.
- > „Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit am“

Der Kern dieser beschriebenen Vorgehensweise fußt im Sozialen Panorama und in der Technik „Magic words“.