

## Praxistipp für Coaches und Coachees

### Welche Sehnsucht steckt hinter Deinen Wünschen und Träumen?

#### "Ich möchte gerne ein Café eröffnen."

Als Coach höre ich bei diesem und ähnlichen Wünschen ganz genau hin, denn...

Als Coach kann ich natürlich dabei unterstützen, diesem Wunsch ein entscheidendes Stück näher zu kommen, indem ich dazu anrege, Ideen zu entwickeln und Lösungswege zu erarbeiten<sup>1</sup> sowie die Eigenmotivation<sup>2</sup> und das Durchhaltevermögen<sup>3</sup> zu stärken.

Zunächst aber stelle ich mir und meinem Kunden die wahrscheinlich wichtigste Frage: **"Welche Sehnsucht steckt wirklich hinter Deinen Wünschen und Träumen?"** Auf diesem Wege kommen wir dem eigentlichen Ziel viel näher und der Kunde erarbeitet für sich eine Lösung, die wirklich langfristig zu ihm und seinen Wünschen passt.

Wie gehe ich vor? Zunächst lasse ich den Kunden seine wichtigsten Werte erarbeiten. Dies kann mithilfe des Wertespaziergangs<sup>4</sup> oder einer schriftlichen Wertearbeit erfolgen. Die erarbeiteten Werte bilden die Grundlage für die eigentlichen Wünsche und Sehnsüchte, deren Erreichung in der Regel noch mehr **Glücksgefühle und langfristige Zufriedenheit** auslöst als das ursprüngliche Ziel.

#### Ein Beispiel:

Eine Kundin kommt zu mir, mit dem Wunsch, ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken und mit der Idee, ein Café zu eröffnen. Nebenbei steht auch noch ein weiteres Jobangebot im Raum. Weitere Ziele und Bedingungen sind: Finanzielle Freiheit / Sicherheit, Familienkompatibilität (Alleinerziehende). Ganz entscheidend aber ist ihr Hauptziel: "Meine Berufung finden und leben."

Die Wertearbeit und gezielte Coachingfragen ergeben, dass es ihr bei ihrer Café-Eröffnung darum geht, Menschen um sich zu haben, ein schönes Ambiente zu gestalten und vor allem: für andere da zu sein und damit Sinn zu stiften. Im Verlauf des Coachings wird ihr bewusst, dass sie dies auch anders leben kann – ohne den Preis dafür zu zahlen, den eine Café-Eröffnung für sie nach sich ziehen würde (Finanzielle Unsicherheit, mangelnde Familienkompatibilität).

---

<sup>1</sup> z.B. mit der PreMeetingStrategie beschrieben im Buch "Coaching auf Ressource komm raus!" Von Werner Simmerl und Claudia Simmerl

<sup>2</sup> z.B. mit dem Reiss Motivation Profile®

<sup>3</sup> z.B. mit dem Neugier-Erfolgs-Loop

<sup>4</sup> beschrieben im Buch "Coaching auf Ressource komm raus!" Von Werner Simmerl und Claudia Simmerl

Dieses Bewusstsein über ihre Werte und Sehnsüchte gibt ihr die erforderliche Freiheit, Energie und Klarheit, im Coaching ihre **wahre Lebensvision zu entwickeln**, was wir dann auch gemeinsam tun.

Einige Monate später berichtet sie strahlend:

- Sie liebt ihren neuen, familienkompatiblen Teilzeitjob, weil sie ihre Bedingungen / Werte im Vorstellungsgespräch klar kommuniziert hat.
- Sie hat sich nebenbei eine Selbständigkeit aufgebaut, die floriert (Finanzielle Freiheit, Sinnstiftung).
- Sie ist rundum glücklich, weil sie ihre Berufung, ihre Werte, ihre Vision lebt.

**Mein Tipp:** Eine Wertearbeit und die Frage "Welche Sehnsucht steckt hinter Deinen Wünschen & Träumen?" bereichert jedes Coaching - und als *wingwave*®-Coach ist man den wahren Sehnsüchten mithilfe des Myostatik-Tests umso leichter auf der Spur.

## Karin Zell

Persönlichkeitscoach, Führungskräftecoach und Vertriebscoach mit EQ

[www.zell-training.de](http://www.zell-training.de)

[www.coachdichgluecklich.de](http://www.coachdichgluecklich.de)

[www.quattro-coaching.de](http://www.quattro-coaching.de)

