

Praxistipp für Coaches

„Entscheidungssicherheit für einen beruflichen Neuanfang“

Zu mir kommen häufig Kunden, die sich beruflich neu orientieren, etwas verändern oder neu durchstarten wollen. Eine Frau mit 53 Jahren hat besonderen Mut bewiesen. Sie war, nachdem ihre Kinder erwachsen waren, und während sie ihre Eltern gepflegt hatte, freiberuflich tätig. Jetzt stand bei ihr die Entscheidung an, noch einmal neu durchzustarten und eine Ausbildung anzufangen. Sie war jedoch noch sehr unsicher, ob sie das „in ihrem Alter“ schafft. Sie kam zu mir, um Sicherheit zu erhalten.

Ich habe **folgendes Vorgehen** gewählt:

- im Vorgespräch:
 - Würdigen ihres Mutes, Anknüpfen an Ressourcen aus der Vergangenheit, Erläutern der Wingwave-Methode;
 - als sie ihre Sorgen äußerte bzgl. Lernen in ihrem Alter: Vergleich des Gehirns mit einem Muskel, den man (wieder) trainieren kann
- Coaching-Kontrakt, besonders die Vertraulichkeit hervorgehoben
- O-Ringtest erläutert, kalibriert und genutzt, um die beiden Themen herauszuarbeiten, die ihre Unsicherheit veranlassen
- der Kundin ihre „innere Zeitlinie“ bestimmen lassen und diese mit einem Seil auf den Boden ausgelegt, der Kundin Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf dieser Linie bestimmen lassen und mittels Metaplankarten markiert
- auf dieser Linie den Namen des Ausbildungsabschlusses mit dem Prüfungszeitpunkt sowie die beiden Themen hinlegen lassen und Ressourcen aus der Vergangenheit mit ihr gesammelt, diese mittels VAKOG erleben und der Kundin mitnehmen lassen in die Zukunft
- Preemeeting-Strategie angewandt, die dabei gefundenen Ressourcen ebenso notiert und auf die Timeline vor den Abschluss legen lassen, der Kundin die Timeline mit allen Ressourcen „im Gepäck“ ablaufen lassen, Anweisung dabei: sie soll sagen, wo sich noch eine unangenehme Stelle bemerkbar macht
- Sie wies auf eine Ressource hin, die sich nach Prüfen mittels O-Test tatsächlich als schwach erwies, alle anderen Ressourcen stärkten die Kundin auf ihren Weg.
- Einsatz der Wingwave-Methode bezüglich dieser Ressource.
- Da es sich um eine familiensystemische Ressource handelte, die auf der Skala von -10 bis +10 anfangs stark negativ war, nach dem Bewirken dann bei 0 lag, was für die Kundin o.k. war, also kein Weiterarbeiten erforderte, habe ich noch ein Future Pace eingefügt, indem ich ihr eine künftige familiäre Situation habe vorstellen lassen, bei der sie das neue Erleben mitnehmen konnte.
- Timeline um diese Situation ergänzt. Es war schön mitzuerleben, wie die Kundin jetzt viel schneller und lebendiger die Timeline auf dem Weg zu Ihrem Ziel durchgegangen ist, am Schluss mit einem Strahlen auf dem Gesicht äußerte: „Jetzt ist es gut.“
- Das Erleben der erreichten Situation mittels eines Halbedelsteins geankert und der Kundin mitgegeben.

Maria Fritzsche

www.schobertrainings.de
www.quattro-coaching.de

kontakt@schobertrainings.de