

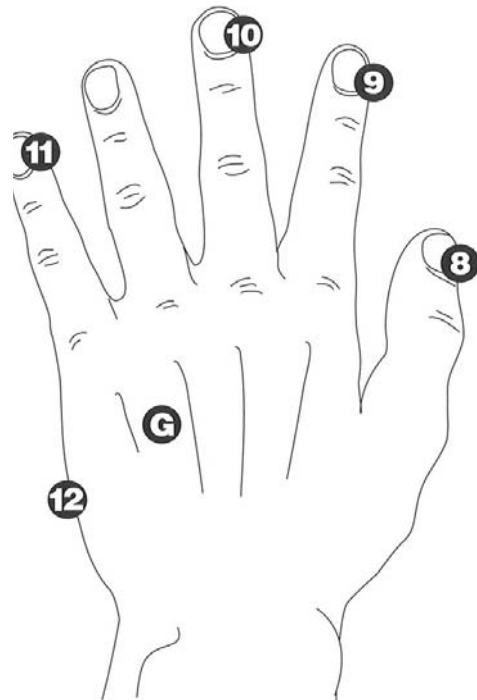
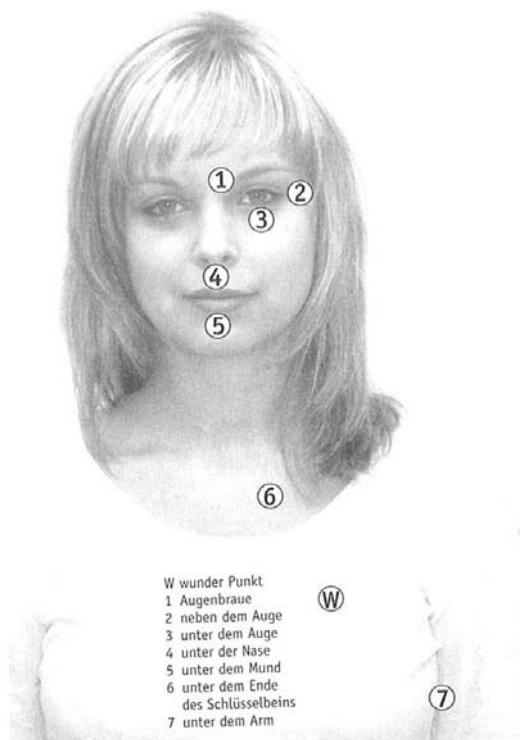
„Ich bin noch nicht beklopft!“

Ich verwende inzwischen sehr gerne die Verbindung des Provokativen Stils mit dem EFT (Emotionale Freiheit Techniken).

Einen Q-Coaching-Kunden, der ernsthaft die Absicht hatte, nach einer Depression und einem Hörsturz Veränderungen in seinem Alltag durchzuführen, forderte ich auf, bis zur nächsten Sitzung konkret aufzuschreiben, was genau er verändern wird.

Er kam zum erneuten QC-Termin mit einer langen Liste mit ca. 10 Punkten.

Ich erklärte ihm kurz das EFT (s. EFT Pocket Guide von Steve Wells/Dr. David Lake, 2006, Param Verlag, ISBN 978-3-88755-265-7) und beklopfte mich mit ihm gemeinsam.



Dann bat ich ihn, mir die Liste zu geben und mir laut nachzusprechen und dabei zu klopfen:

„*Ich werde jeden Tag eine Stunde in aller Ruhe Mittag machen ...*

Ich ergänzte provokativ: „*und nach einer Woche werde ich schon wieder damit aufhören...*“

* *Ich werde mich im Geschäft nur noch um die wichtigen Dinge kümmern ... doch das wird nicht funktionieren, weil ich zu detailverliebt bin ...*

**Ich werde nicht mehr so viel kontrollieren ...
und mir wird es richtig schlecht dabei gehen, weil mir die Sicherheit fehlt ...*

** Ich werde mich zum Boxtraining anmelden ...
ich werde aber nur 1 x hingehen, weil mir die Leute dort nicht gefallen...*

usw.

Diese Vorgehensweise mit dem gleichzeitigen Klopfen, den ernsthaften Vorsätzen und dem provokativen ans Tageslicht bringen der inneren Einwände führte zu starker Betroffenheit und zu hoher Veränderungsenergie.

„Ich will das so nicht! Ich ändere das hundertprozentig!“ sagte der Kunde.

Ich gab ihm den Auftrag, die positiven Absichten kurz und knackig als erreicht zu formulieren und so geändert aufzuschreiben. Danach wiederholten wir das Procedere mit dem Durchklopfen, Vorlesen der Vorsätze und dem Nachsprechen durch den Kunden, allerdings ohne erneute Provokation.

Nach 2 Durchgängen testete ich mit dem Myostatik-Test jeden der Vorsätze.

Werner Simmerl

www.simmerl.de

www.quattro-coaching.de

PS: Diese Technik lehren wir im Seminar „Den Knoten im Kopf entwirren I“ – Systemische Aufstellungen und provokative Interventionen.

Coaching-Praxis-Tipp Nr. 7