



VERSÜSST

Ein Klient wird ins Coaching geschickt – und entdeckt seine Themen.

VON GABRIELE LÖNNE

Klient: „Meine Frau hat mir gesagt, ich soll mal zu Ihnen gehen!“ (Huch, die schlechteste Motivation für ein Coaching!)

Coach: „Und Sie? Möchten Sie gern mit mir arbeiten?“

Klient zuckt mit den Schultern.

Coach *steht vom Sessel auf*: „Ja, dann danke ich Ihnen für Ihren Besuch und wünsche Ihnen alles Gute!“

Klient *springt ebenfalls auf und stottert*: „Öh, so habe ich das nicht gemeint. Eigentlich möchte ich schon mit Ihnen sprechen!“ Er wirkt erschrocken.

Coach *kehrt zurück zum Sessel*: „Na, dann setzen Sie sich gern wieder. Wir schauen mal, ob das mit uns passt! Ich könnte mit dem Myostatiktest herausfinden, ob es okay ist, dass wir heute hier zusammenarbeiten!“

Klient weicht zurück und wirkt unangenehm berührt.

Coach: „Natürlich können wir aber auch ohne jeglichen Test arbeiten, wenn Sie das lieber mögen!“

Klient seufzt erleichtert und setzt sich wieder.

Coach: „Herr Meyer, was Ihre Frau meint oder sagt, ist nicht Thema unseres Treffens, okay?“

Klient nickt.

Coach: „Sie sind der Klient. Alles, was Ihnen (!) wichtig ist, ist heute und hier unser Anliegen!“

Klient nickt noch einmal. Schweigen. Ich kenne die Ehefrau und die Kinder des Klienten. Insofern erübrigt sich in diesem Fall die Frage nach den persönlichen Verhältnissen.

Schweigen.

Coach: „Herr Meyer, wo wir jetzt hier so schön zusammensitzen, was

ist Ihnen gerade durch den Kopf gegangen?“

Klient *kratzt sich am Kopf, windet seinen Oberkörper und würgt hervor*: „Freitag vor zwei Wochen!“

Coach: „Was ist denn Freitag vor zwei Wochen passiert?“

Klient, *mit zittriger Stimme*: „Softwarefehler, Computerabsturz, Ausfall der gesamten Anlage!“ Der Klient verantwortet die IT-Abteilung eines großen Unternehmens.

Coach: „Haben Sie das schnell reparieren können?“

Klient: „Ja!“

Coach: „Und dann?“

Klient, *kopfschüttelnd*: „Mir ist heiß und kalt geworden, ich habe angefangen zu zittern und war auf einmal in Schweiß gebadet. Meine Frau musste mich abholen. Ich stand total neben mir!“

Coach: „Haben Sie eine derartige Reaktion früher schon einmal erlebt?“

Klient: „Nein, das war das erste Mal. Ist sowas eine Panikattacke?“

Coach *nickt*: „Ja, das ist eine körperliche Reaktion auf mentalen Stress! Wie lang hat das gedauert?“

Klient: „Zuhause wurde es langsam besser.“

Coach: „Wie ist das heute, wenn Sie an Ihren Arbeitsplatz gehen? Ist dann alles im Lot?“

Klient *nickt*: „Ja, aber ich habe doch noch etwas Angst, wenn ich die Returntaste anklicke.“

Coach: „Wie fühlt sich das dann an?“
Klient *zeigt auf seine Brust*: „Es gibt mir hier einen heftigen Stich.“

Coach: „Ich habe eine Idee. Sie lieben doch Ihr Schlagzeug und insbesondere das Ausprobieren von speziellen Rhythmen, wie ich schon vor längerer Zeit von Ihrer Frau erfahren habe?“

Klient *zeigt ein scheues Lächeln und wird neugierig*: „Ja!“

Coach *gibt dem Klienten einen Kopfhörer*: „Ich habe etwas Wunderbares für Sie! Eine Art ‚Gehirnjogging‘, das Sie schnell wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Mögen Sie sich das einmal anhören?“

Klient setzt den Kopfhörer auf.

Coach: „Achtung, jetzt geht es los. Gefallen Ihnen die Töne, die Sie hören können?“

Klient nickt.

Coach: „Dann schließen Sie jetzt die Augen und geben Sie sich genüsslich dem Rhythmus hin!“ (Bilaterale Hemisphärenstimulation)

Klient hat die Augen geschlossen. Sein Lächeln wird breiter. Sein Körper entspannt sichtbar.

Coach *mit gaaanz langsamer deutlicher Stimme*: „Und jetzt denken Sie bitte an Ihren Computer. Ihr Finger schwebt über der Returntaste. Sie werden sie gleich drücken. Und alles wird gut.“

Hören Sie den rhythmischen Klang in Ihren Ohren, und alles ist gut. Geben Sie sich dem herrlichen Gefühl hin, und alles ist gut! Atmen Sie einmal tief ein und aus, drücken Sie jetzt die Returntaste und alles ist gut! Wunderbar!“

Stille.

Klient öffnet die Augen und wirkt verträumt.

Coach: „Wie geht es Ihnen jetzt, Herr Meyer?“

Klient *lächelnd, mit Überzeugung*: „Klasse!“

Coach: „Wenn Sie mögen, kann ich Ihnen den Link dazu geben! Kann ich noch etwas für Sie tun?“

Klient: „Ja, unbedingt. Deswegen bin ich doch eigentlich hier! Ich habe immer wieder ein Piepen im Ohr. Der HNO-Arzt sagt, es hänge wahrscheinlich mit Stress im Job zusammen. Aber es nervt! Haben Sie eventuell eine Idee, was ich machen könnte?“

„Ich stand total neben mir.“

Ist sowas eine Panikattacke?“

Coach *nickt*: „Es gibt ein Tool zum Abstellen von Störgeräuschen in den Ohren! Was mögen Sie lieber, wenn Sie etwas einzustellen haben, zum Beispiel bei einer Anlage, einen länglichen Schieberegler oder einen runden Knauf?“

Klient, *verblüfft*: „Einen runden Knauf!“

Coach, *schmunzelnd*: „Okay, dann schließen Sie bitte die Augen und konzentrieren sich auf das Hören. Wir machen jetzt eine ‚Trockenübung‘ mit dem Tool, das Sie immer dann anwenden können, wenn’s bei Ihnen piept!“
Klient lacht und schließt brav die Augen.

Coach: „Jetzt heben Sie Ihre Lieblingshand an, als wollten Sie etwas an einem Gerät einstellen. Stellen Sie sich den Knopf mit Zeiger auf einer Skala von 1–12 vor. Wenn Sie Störgeräusche im Ohr haben, steht der Zeiger auf 12. Jetzt konzentrieren Sie sich auf den Zeiger und drehen ihn mit dem Knauf Schritt für Schritt langsam herunter auf eins. In derselben Zeit und Geschwindigkeit werden die Geräusche oder das Piepen beim Zurückdrehen leiser und leiser, bis sie

unter 1 verschwunden sind. Üben Sie das immer wieder! Es funktioniert in jeder Umgebung, und man kann es unauffällig anwenden.“

Klient *öffnet die Augen und schmunzelt*: „Da bin ich gespannt! Wenn das funktioniert, das wäre ja klasse!“

Coach: „Ich habe noch etwas Schönes für Sie als Erinnerung an unser Coaching! Wenn Sie im alltäglichen Geschäft unter Anspannung stehen, können Sie sich kurz und unauffällig ausklinken, und danach wieder erfrischt ins Getümmel stürzen! Ich werde Ihnen den Link zu meiner ‚Büro-Trance‘ senden, die ich speziell für diesen Zweck aufgenommen habe.“

Und jeder wird sich fragen, was hat der denn nur gemacht, dass er so cool geblieben ist!“

Klient, *lachend*: „Geht so was auch mit Schokolade?“

Coach: „Was ist mit Schokolade?“

Klient: „Ach, ich bin süchtig nach Schokolade!“

Coach: „Eine bestimmte Schokolade oder ganz allgemein?“

Klient: „XY Vollmilch Schokolade!“

Coach: „Und Sie wollen von dieser Schokolade ganz wegkommen?“

Klient: „Allgemein von Schokolade! Mein Hausarzt hat mir die rote Karte gezeigt. Die Blutwerte sind nicht okay. Ich muss die Ernährung umstellen, vor allen Dingen weg von Zucker und Schokolade!“

Coach: „Okay, Sie wollen also wirklich nie mehr Lust auf Schokolade haben?“

Klient schüttelt den Kopf.

Coach: „Gibt es etwas, das Sie nicht mögen oder geradezu verabscheuen?“

Klient: „Nö, eigentlich nicht.“ Er überlegt. „Ja, also, was ich wirklich nicht mag, ist Grünkohl. Fürchterlich, diese grüne Matsche, fett, klumpig, geschmacklos.“

„Die Pralinen, die Plätzchen – alles ist auf einmal so graugrün und stinkig, wie Grüüüinkooohl!“

Coach: „Huch, das ist überzeugend!“

Klient: „Mit Grünkohl können Sie mich jagen!“

Coach: „Sehr gut! Dann legen Sie jetzt einmal die Hände zusammen, sie umschließen sich so, als wollten Sie beten.“

Klient, etwas irritiert, legt die Hände zusammen.

Coach: „Nun strecken Sie bei gefalteten Händen beide Zeigefinger gerade aus, so dass sie parallel 2/3 Zentimeter voneinander entfernt sind und schauen jetzt konzentriert durch den Zwischenraum der Zeigefinger hindurch.“

„Und wenn deine Augen sich jetzt schließen wollen, dann lass’ es das einfach zu. Genieße das gute Gefühl, das sich eingestellt hat.“

Und jetzt stell’ dir Schokolade vor – XY Schokolade, Schokolade in Pralinen, Schokolade in Plätzchen.“

Klient schmunzelt.

Coach: „Aber was ist das denn? Die Schokolade verändert sich. Sie verliert ihre Form. Sie wird plötzlich weich, ganz matschig. Und sie riecht auch noch so eklig ...! Die Pralinen, die Plätzchen – alles ist auf einmal so graugrün und stinkig, wie Grüüüinkooohl!“

Die Mimik des Klienten zeigt Entsetzen und Abscheu.

Coach: „Nimm’ dieses Gefühl des Ekels mit, wenn du jetzt (!) die Augen aufmachst. Gott sei Dank, nie wieder Schokolade!“

Klient öffnet die Augen und schüttelt sich.

Coach greift hinter sich ins Regal und legt einen Riegel Schokolade vor den Klienten: „Mögen Sie zum Schluss ein bisschen Schokolade?“

Klient starrt auf den Riegel und schüttelt den Kopf.

Coach *nimmt den Riegel weg*: „Und jetzt denken Sie einmal an ein unglaublich gutes Gefühl. Ich muss nicht wissen, was für ein Gefühl. Ein Gefühl, das Sie sooo glücklich macht und sooo schön ist!“

Klient strahlt, er hat immer noch die Hände verschlungen.

Coach: „Und jetzt geben Sie mit beiden Händen Druck, als wenn Sie sich selbst die Hand geben würden, und fühlen diese wunderbaren Gedanken, die Sie dabei haben.“

Klient: „Wow, das wirkt!“

Coach *freut sich auch*: „Und genau so gehen Sie jetzt nach Hause! Grüßen Sie Ihre Frau und die Kinder! Es war mir ein großes Vergnügen!“ ■



Link zur Trance:
[https://loenne.info/
media/#gl_trance](https://loenne.info/media/#gl_trance)



© Photo- und Bilderwerk

Gabriele Lönne

Senior Consultant BGM,
Master Coach SHB,
HP (Psychotherapie),
Trainerin, Autorin:

„Intrinsische Resilienz – Die

emotionale Firewall des Unterbewusstseins“
(bookboon); „ENDLICH FREI von Angst,
Panik, Depressionen ...!“ (über Amazon
erhältlich).

www.loenne.info