



VERNEINT

Wenn man in der „Ja-Sager-Falle“ festsitzt.

VON GABRIELE LÖNNE

Es schellt. Ich gehe an die Sprechanlage und frage: „Wer ist da bitte?“

Natürlich weiß ich, wer da ist, der Termin ist im Kalender eingetragen. Trotzdem frage ich, um die Stimme meiner Klientin zu hören, bevor ich sie sehe. Die Stimme gibt mir einen Eindruck vom aktuellen Gemütszustand. Ist sie hektisch oder gepresst, fröhlich oder flapsig, gestelzt oder gehemmt ...?

Dann öffne ich die nächste Flurtür zum Eingang. Ich kann die Klientin jetzt durch die Glasscheibe sehen, sie mich aber nicht. Ich nehme eine gutaussehende Frau im besten Alter wahr, gepflegt und edel angezogen. Allerdings wirkt sie ein wenig bedrückt.

Coach *öffnet die Tür*: „Hallo Frau Schmidt, herzlich willkommen!“

Klientin: „Ja, hallo Frau Lönne, schön, dass es mit dem Termin geklappt hat.“
Dann sitzen wir uns in meinem Coaching-Zimmer gegenüber.

Coach: „Sie sind hier in den Ferien auf einer der ostfriesischen Inseln, richtig?“

Klientin *nickt*: „Ja, mein Mann und ich machen ein paar Tage Urlaub!“

Coach: „Na, da haben Sie tolles Wetter erwischt! Die Inseln sind traumhaft zu der Jahreszeit!“

Klientin *etwas einsilbig*: „Ja!“

Coach: „Was kann ich für Sie tun? Sie sprachen am Telefon von ständigem unangenehmem Druck, Unruhe, Unwohlsein unter Menschen? Ist das richtig?“

Klientin: „Ja, und ach, mir ist da noch etwas eingefallen – ich kann nicht

„Nein“ sagen! Es ist schrecklich, aber wenn mich jemand um etwas bittet, kann ich einfach nicht ‚Nein‘ sagen!“

Coach: „Doch!“

Klientin *verblüfft*: „Wie jetzt?“

Coach *schmunzelnd*: „Sie haben gerade schon zwei Mal ‚Nein‘ gesagt!“

Klientin: „Ja, aber ich wollte doch erklären, um was es geht!“

Coach: „Nichtsdestotrotz – Sie könnten ‚Nein‘ sagen, schaffen es aber nicht und sagen wider besseres Wissen und gegen ihr Gefühl ‚Ja‘?“

Klientin *erleichtert*: „Ja! Genau so!“

Coach: „In welchen Situationen ist das so? Beruflich, privat?“

Klientin *zuckt mit den Schultern*: „Eigentlich überall!“

Coach: „Geben Sie mir doch bitte ein Beispiel!“

Klientin: „Wenn unsere Tochter die Enkel zum Babysitten bringen will,

Wir ermitteln Langeweile – zuhause und in der Beziehung!

ich jedoch etwas vorhabe, geht das von unserer Tochter irgendwie immer vor. Oder beim Einkaufen: Ich hasse es, wenn ich gefragt werde: ‚Darf’s ein bisschen mehr sein?‘ Ich habe es noch nicht geschafft, ‚Nein‘ zu sagen und ärgere mich maßlos über mich selbst!“
Coach: „Okay, wir probieren jetzt etwas aus. Sie sagen, gleichgültig, was ich jetzt von mir gebe, auf jeden Fall ‚Ja‘! Okay?“
Klientin *etwas verwirrt*: „Ja, gern!“

Coach *steht auf, geht um den Tisch herum, gibt der Klientin die Hand*: „Nett, dass Sie da waren, aber wir sind jetzt fertig!“ Das letzte Wort wird von einem empörten heftigen „Nein“ der Klientin überdeckt.
Coach *schaut in das entsetzte Gesicht der Klientin*: „Wenn es um etwas Wichtiges für Sie selbst geht, dann kommt ja doch ein deutliches ‚Nein‘!“
Klientin: „Oh, ja, nein, Frau Lönne, Sie verwirren mich!“
Coach: „Sie haben sich gerade nur selbst bewiesen, dass sie wirklich ‚Nein‘ sagen können! Und jetzt finden wir raus, wieso das nicht funktioniert, wenn andere Leute im Spiel sind!“

Ich erkläre der Klientin zunächst den Myostatiktest, und beschreibe, wie wir die ermittelten Emotionen mit EMDR bearbeiten können. Sie ist fasziniert und neugierig, was in ihrem Fall passiert.
Wir testen, was die Ursache für das ständige Ja-Sagen ist und kommen auf ihre Einschulung, die von starken Emotionen geprägt war. Im Einzelnen finden wir Angst vor Verlust, seelischen Schmerz, Schuld, Verantwortung, Verzweiflung und Einsamkeit, die wir jeweils mit EMDR bearbeiten. Der Test nach den Interventionen bestätigt: Jetzt ist alles gut. Nein sagen ist okay, egal wo und bei wem. Ja sagen, wenn’s so sein soll, auch!

Coach: „Was meinen Sie, Frau Schmidt, sollen wir das Ergebnis noch ein bisschen unterfüttern, stärken, attraktiver machen?“

Klientin *lächelt*: „Da bin ich gespannt, was Sie auf Lager haben.“

Coach *schmunzelt*: „Was ist eigentlich ihre Lieblingsfarbe?“

Klientin *überrascht*: „Rot, ein schönes, tiefes Rubinrot.“

Coach: „Wunderbar! Dann schauen Sie bitte einmal auf die gegenüberliegende Wand und schreiben in Gedanken das Wort ‚Nein‘ in ihrer Lieblingsfarbe.“

Klientin schaut etwas irritiert und konzentriert sich dann auf die Wand.

Coach: „Sehen Sie das Wort ‚Nein‘ an der Wand?“

Klientin nickt.

Coach: „Jetzt umgeben Sie es noch mit einem wunderschönen rubinroten Rahmen wie bei einem Bild!“

Klientin nickt wieder.

Coach: „Und jetzt machen Sie innerlich ein Foto von diesem Bild!“

Klientin nickt noch einmal.

Coach: „Und dieses Foto tragen Sie jetzt in sich, egal, wo Sie sind und mit wem und warum. Es unterstützt Sie, die für Sie richtigen Entscheidungen im Alltag zu treffen.“

Klientin: „Da bin ich gespannt! Das wäre toll, wenn ich wirklich so antworten kann, wie ich möchte!“

Coach: „Sie können den Effekt noch verstärken, indem sie in allen Räumen und in Ihrer Handtasche einen klitzekleinen unauffälligen rubinroten Aufkleber platzieren, der Ihnen immer wieder ins Auge springt und Sie an Ihre freie Entscheidung erinnert.“

Klientin: „Auch in der Handtasche?“

Coach: „Ja, zum Beispiel auf einer Puderdose oder auf einem Lippenstift. Und wenn Sie unterwegs schwankend werden, schauen Sie auf den roten Punkt, und Sie wissen, dass Sie auch ‚Nein‘ sagen dürfen – und können ja sowieso!“

Klientin *schüttelt den Kopf*: „Das ist ja verrückt! Fühlt sich gut an!“

Coach: „Wie sieht’s aus, haben Sie noch ein anderes Thema oder sollen wir einfach testen, ob wir fertig sind?“

Klientin *überlegt*: „Gern testen!“

Der Test sagt tatsächlich: Wir sind noch nicht fertig. Es fehlt noch etwas. Wir ermitteln die Emotion „Langeweile“ – zuhause und(!) in der Beziehung – und bearbeiten sie mit EMDR. Klientin schaut ganz versonnen.

Coach: „Wie sieht denn Ihr Tagesablauf aus?“

Klientin *zuckt mit den Schultern*: „Normal, Hausfrau, Kinder erwachsen und aus dem Haus, tja, und ein kleiner Haushalt und ein viel beschäftigter Mann, tja ...!“

Coach: „Was haben Sie denn früher einmal gelernt, gearbeitet?“

Klientin *wirft sich in die Brust und antwortet stolz*: „Landschaftsarchitektin! Ich habe Parks für Hotels und Kurkliniken gestaltet!“

Coach: „Und wie wäre es für Sie, heute wieder einzusteigen?“

Klientin: „Das können Sie vergessen, ich bin zu alt, der Markt ist leergefegt und überhaupt ...!“

Coach: „Überhaupt?“

Klientin: „Ich mag keine Parks mehr! Viel wichtiger und interessanter wäre der klimagerechte Anbau von Gemüse und Obst! Das wäre was für mich! An der Zukunft arbeiten!“

Die Augen der Klientin leuchten. Sie sitzt in ihrem Sessel, als wolle sie gleich aufspringen.

Coach: „Ja, dann?“

Klientin *resigniert*: „Das können Sie vergessen. Ich wohne mit meinem Mann mitten in Frankfurt.“

„Jetzt ist es aber gut! Was soll ich denn in New York?“

„Mainhattan“, verstehen Sie? Das muss auch so bleiben. Wir wollen uns keine überfüllten Züge zweimal am Tag zumuten, um raus und wieder rein in die Stadt zu kommen. Und direkt in der City gibt es keine Angebote für jemanden wie mich!“

Coach: „Sie wollen an der Zukunft mitarbeiten? Da habe ich vielleicht eine interessante Idee! Also erstens könnten Sie an Instituten der Uni recherchieren und zweitens, und jetzt kommt's, eine Reise nach New York machen!“

Klientin *fängt an zu lachen*: „Jetzt ist es aber gut, Frau Lönne! Was soll ich denn in New York?“ Sie schüttelt den Kopf.

Coach: „Das kann ich Ihnen sagen. Sie können eine Kollegin von Ihnen besuchen und sich anschauen, was die da anstellt!“

Klientin *schüttelt noch einmal den Kopf*: „Im Central Park arbeiten? Nein!“

Coach: „Das ‚Nein‘ hört sich gut an!“ Klientin stutzt und lächelt.

Coach: „Nein, nicht im Central Park! Diese Kollegin hat einen Gemüse- und

Obstanbau auf einem Wolkenkratzer geschaffen und versorgt zwei umliegende Supermärkte und mehrere edle Restaurants mit Frischeprodukten aus ihrem Betrieb in schwindelerregender Höhe! Drei Fliegen mit einer Klappe: Klimaverbesserung für die Stadt, tagisches Gemüse und Obst, null Transportwege in Mainhattan! Wie wär's?“

Klientin wirkt plötzlich wie erstarrt. Dann geht ein Ruck durch ihren Körper und sie springt auf: „Das ist es! Wo, wer, wie ... Frau Lönne, haben Sie Kontaktdaten?“

Coach: „Die können Sie selbst ermitteln. Es handelt sich um einen Bericht auf ARTE. Ich gebe Ihnen die Daten aus der Mediathek. Am besten, Sie setzen sich wieder! Ich habe noch etwas Schönes für Sie! Wir haben doch eben Langeweile in der Beziehung bearbeitet. Dazu gebe ich Ihnen gern meinen Artikel, den ich Lange Beziehung? genannt habe, und den Sie in der Homepage auf meinem Blog unter <https://loenne.info/2015/08/lange-beziehung/> finden. Schnuppern Sie einmal hinein und lassen Sie sich zu

einer genüsslichen Auffrischung Ihrer Beziehung verführen!“

Klientin *verblüfft*: „Vielen, vielen Dank! Darf ich Ihnen schreiben, wie es weitergeht?“

Coach: „Unbedingt! Und wenn Sie im Flieger nach New York sitzen, dann hören Sie das hier!“



<https://www.youtube.com/watch?v=VqhCQZaH4Vs>



© 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



PRAXIS KOMMUNIKATION

PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit: Coaches und Trainer lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal. Das E-Journal bieten wir ab sofort zum dauerhaft vergünstigten Preis von € 48 an!

Testen Sie uns – bestellen Sie unter www.junfermann.de das günstigste Probe-Abo (3 Hefte für € 20 inkl. Versand).

www.pkmagazin.de

Jetzt
probelesen!