

COACHING: THEMEN & METHODEN – Detailreiche Beschreibung

- **ELMA / Empathische Lebens-Momentaufnahme**

nach Katalin Giesswein

Gibt es etwas, was Sie im Berufs- und/oder Privatleben gerne (ev. auch endlich) leichter haben möchten? Ich höre Ihnen empathisch zu, bilde und halte Raum und Würde und heiße Sie mit allem willkommen, was Sie bewegt. Ich wiedergebe und ggf. auch skizziere, was ich von Ihnen - auch zwischen den Zeilen - höre. Hierdurch wird Ihre momentane Lebenssituation für Sie hörbar und überblickbar. In dieser ruhigen Atmosphäre finden Sie in Ihrem eigenen Tempo heraus, was Sie behalten und was Sie ändern wollen.

- **Transgenerationale Weitergabe von Traumatisierung – und deren Verwandlung in Frieden und Kraft**

nach Heike Gattnar

Unsere Vorfahren haben Schönes und Grausames erlebt, je nach Kriegsnähe von dem einen weniger, von dem anderen mehr. Was haben wir denn heute damit zu tun, wenn doch die zwei großen Kriege in Europa (scheinbar) vorbei sind? Immer noch SEHR VIEL. Die Folgegenerationen „übernehmen“ – ganz unbewusst – diejenigen Schwere und Bedrückendes, welche die Eltern zu bearbeiten, geschweige denn ins Leichte und Nährende zu verwandeln NICHT in der Lage waren.

In 3-5 Sitzungen ist es möglich die Erlebnisse, Freud und Leid beider Elternteile und deren Vorfahren zu würdigen, ihnen Unterstützung zu kreieren, so dass die Beziehung sich in eine nährende verwandeln und die Ahnen statt uns zu „belagern“ von nun an uns unterstützen und uns beistehen können.

Wir, die jetzige Generation können die Wunder der Vergangenheit in Erfahrung und Potential transformieren. Eine neue Tiefe des Friedens kehrt ein und Lieben wird auf einem höheren Niveau möglich.

- **Empathische Versöhnung im Rollen-Dialog**

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Gibt es eine Person, der Sie Ihre Gefühle und Gedanken, Frust und Ärger, Träume und Sehnsüchte ausdrücken und von ihr gehört und mitfühlend verstanden werden möchten - dies jedoch wirklich zu tun für Sie nicht möglich ist? Ob es Vater oder Mutter, Kind oder Partner/in ist, ist gleich. ICH höre Ihnen in dieser Rolle empathisch zu und SIE erleben Verständnis, wie Sie es von der betroffenen Person gerne hätten und vielleicht nicht bekommen können. Dieser Dialog tut Ihnen gut, Sie kommen mit sich und Ihrer Kraftquelle in Verbindung, Spannung baut sich ab, Verständnis und Selbstwert - vor allem sich selbst gegenüber - wachsen, Beziehungen und Wunden können heilen.

- **Verständigung zwischen zwei Personen / beruflich wie privat**

Haben Sie mit jemandem privat oder beruflich viel zu tun und möchten gehört und verstanden werden? Ebenso möchten Sie Ihr Gegenüber besser verstehen und nachvollziehen, worum es ihm geht?

Möchten Sie einen Weg finden, wie Sie beide (auch Gruppen) miteinander Gespräche führen können, die obiges ermöglichen, sogar erleichtern? Möchten Sie statt Kompromisse (wo bei beiden etwas auf der Strecke bleibt) lieber Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen, so dass es zu einem Gewinn für alle Beteiligten wird? Ich stehe Ihnen an der Seite, ob mit Rollenübernahme von Ihrem Gegenüber oder mediiierend zwischen Ihnen.

- **Die kostbare Botschaft von (Alb)Träumen und Biographie verstehen**

(u. a. nach Pater Anselm Grün und Rudolf Steiner)

Dialog mit dem Traum: Tagträume deuten auf Ihre Visionen. Die nächtlichen Träume, insbesondere die sogenannten Albträume sind kostbare Hinweise über jetzige Situationen und Wegweiser für Problemlösungen. Sie zeigen sinnvolle nächste Schritte, insbesondere bei Entscheidungen, sie inspirieren Sie zur Konflikts- und Lebensbewältigung. Es braucht Sie und einen Freiraum, in dem auch Sie sich willkommen heißen mit allem, was in Ihnen lebendig ist.

- **Biographie als Lebenswegweiser**

(u. a. nach Pater Anselm Grün und Rudolf Steiner)

An jedem Punkt Ihres Lebens ist es möglich und fruchtbringend inne zu halten und auf das Vergangene zurückzublicken. Aus Errittenem zu lernen, Gemeistertes wertzuschätzen, Ressourcen bewusst wahrzunehmen kann Sie zu Dank und weiterer Planung beflügeln. Dank empfinden und Dank bewusst denken erschließt naturgegebene Kraftquellen: Aus diesen heraus ist es freudevoll und effektiv die nächsten Schritte und Lebensabschnitte zu Ihren Gunsten - und zum Wohle aller - zu gestalten.

- **Das Kind in uns integrieren**

(„Innere Kind – Arbeit“ u. a. nach P. A. Grün, John Bradshaw)

In einem Dialog mit dem inneren Kind kommen Anteile in Ihnen, die bislang Unterdrückung, Verschweigen oder/und Schmerzen erlebten, endlich zu Wort. Sie werden gesehen und gehört, ihr Schmerz wird anerkannt, ihr Wesen wird wertgeschätzt. Damals kostbare, inzwischen veraltete und heute sogar hindernde Glaubenssätze sprechen sich aus und können verwandelt werden. Dadurch kehrt in Ihrem Herzen Ruhe ein, Ihre untrüglichen, sensiblen, nun erkräfteten Anteile werden vom hindernden nun zum beschützenden Wächter, zur Ideen-Schatztruhe und ermutigen Sie in der Zukunft authentisch, verlässlich und kreativ.

- **Fokussiertes Zuhören**

nach Allan Rohlfs

Sie haben hier Zeit und Raum und eine ungewöhnliche Entschleunigung Ihrer Gedanken und darauffolgenden Gefühle. Als Ergebnis kommen Sie - obwohl durch weniger Gesprochenes - schneller tief zu Ihrem Kern. Sie hören unverfälscht und mitgeföhlt wiedergegeben, was Sie berichten. Dieses Erleben bewegt Sie immer mehr zu den Wurzeln, zu der Essenz und zu der Lösung Ihrer Fragen bzw. Ihres Anliegens.

- **Hindernde Glaubenssätze transformieren**

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Ganz häufig dachten und behaupteten andere dies und jenes von uns. Diese Gedanken tarnen sich als Verurteilung, Befehl oder Beschimpfung, drücken dabei Unfähigkeit, Ängste, Sorgen, Ärger - über sich selbst -, Ohnmacht, usw. aus. Als wir sie noch als Kind erlebten, blieb uns nichts Anderes übrig als sie zu glauben. Bis heute stecken sie in dem Zellgedächtnis und hindern die Selbstverwirklichung, wirken subtil. Schenken Sie sich eine Doppelstunde, lassen Sie uns auf die Jagd gehen. Bei dieser Jagd entsteht jedoch Leben - Ihr Leben! Wir holen aus jeder Ecke Ihrer Erinnerung die Schmerzen und verwandeln sie in erfüllte Bedürfnisse und deren Freude. Sie erleben u. a. Kraft, Erleichterung, Klarheit und Selbstsicherheit.

- **Empathische Lebens-Kurs – Bestimmung**

nach Katalin Giesswein

Klarheit und Orientierung geben Sicherheit, öffnen Perspektiven, ermöglichen Ziele zu setzen und erleichtern sie zu erreichen.

Woher komme ich, was macht Sinn auf meinem Weg mitzunehmen und was bedrückt, belastet mich?

Wo stehe - stocke oder stecke - ich? Wohin eile ich mit einer gegebenenfalls erschöpfenden Geschwindigkeit oder schlepe mich in einer Schnecken-tempo?

Was sind meine Aufgaben, die mich erfüllen?

Welche Werkzeuge, Gaben & Fähigkeiten, und welche Hindernisse besitze, pflege und/oder vernachlässige ich?

Welche Mitmenschen und Gruppen stärken und welche erschöpfen mich? Was sind meine Segel und welcher Wind weht in meine Traumrichtung?

Als „**Empathische Lebens-Kurs - Bestimmung**“ biete ich Ihnen eine Gesprächsreihe von drei / acht Terminen á 120 Minuten, deren Sinn es ist, a) Ihren momentanen Leben-Standpunkt zu bestimmen (ELMA) und Ihre Lage zu überblicken, b) eine Art Inventar über Ihre bestehenden Hilfsmittel, Beziehungen und Bindungen zu erstellen, c) - Ihre Ziele bewusst zu setzen und die dazu führende Route zu bestimmen.

Nach der ersten Bestandsaufnahme können wir gemeinsam entscheiden, ob ein kleines oder großes Paket für Sie die Qualität leistet, die Sie sich wünschen.

Pakete zu schnüren sichert Ihr Dranbleiben, so dass Ihr Inneres sich ruhig der Arbeit begeben kann, wissend, dass Sie dafür genügend Zuwendung und vertrauten Rahmen sichern.

Wenn es Ihnen zur Orientierung und Sicherheit dient, sind Sie willkommen, eine „ELMA: Empathische Lebens-Momentaufnahme“ (eine Einheit) als Kennenlern-Termin zu buchen.

3