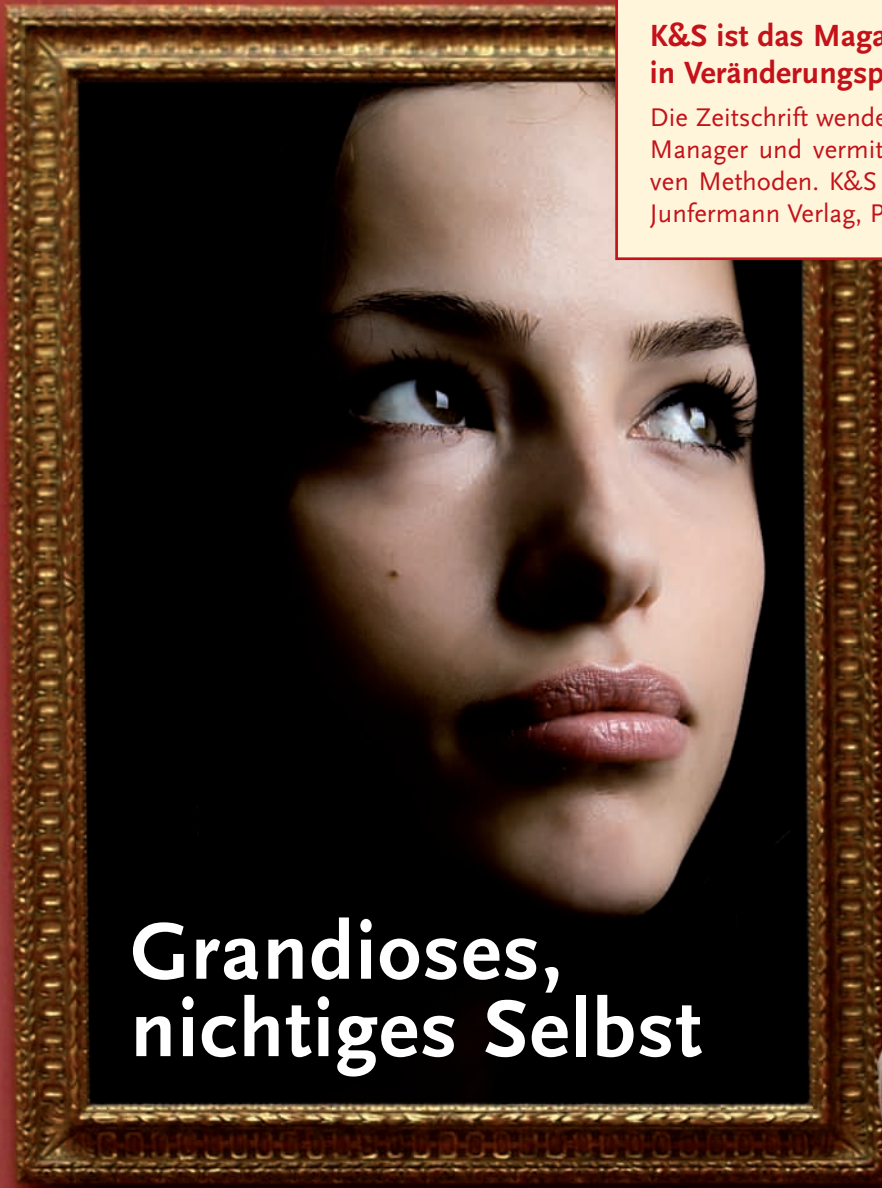


# Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

## Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit



### Grandioses, nichtiges Selbst

**K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. [www.ks-magazin.de](http://www.ks-magazin.de)



#### Vorne stehen

Grundlagen für gute Redner



#### Sex mit Licht an

Mit NLP funktioniert's



#### Bad im Garten

Auskünfte von Judith DeLozier

# Schritt für Schritt

Von Ute Simon-Adorf

*Niemand weiß, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden. – Ernest Hemingway*

Susanne Menger hat das Gefühl, dass gar nichts mehr funktioniert. Weder auf der Arbeit bei der Stadtverwaltung, wo sie eine Dreiviertel-Stelle als Chefsekretärin besetzt, noch zu Hause, wo nach Feierabend zwei Kinder und der Mann versorgt werden wollen. An sich selbst braucht sie schon lange nicht mehr zu denken, erzählt sie niedergeschlagen im Coaching. Gerade jetzt, wo das Thema „Work-life-Balance“ in aller Munde ist, wird es ihr so richtig bewusst, dass sie schon lange nicht mehr in „Balance“ ist. Sie hat das Gefühl, nur noch zu funktionieren, Dinge abzuarbeiten, und noch nicht mal das klappt so, wie sie es sich vorstellt.

Hier kommen wir im Coaching mit reiner Ressourcenarbeit nicht weiter. Die Klientin braucht Prioritäten für sich und die Möglichkeit, sie einzuhalten. Doch das kann erst der zweite Schritt sein. Als ersten Schritt wähle ich eine innerliche Aufbaumaßnahme, die Erfolgsleiter. Es geht darum, zu erkennen, wie man bereits erfolgreich schwierige Situationen gemeistert hat. Das hilft, den Blick aus einer vermeintlich ausweglosen Situation heraus wieder auf eigene Stärken zu richten. Es geht vor allem um das Spüren des guten Gefühls von einst, als man die reflektierte Situation gemeistert hat.

Ich bitte Frau Menger, sich an drei Situationen bzw. Momente zu erinnern, in denen sie ihre Balance so gespürt hat, wie sie es sich wünscht, wie es ihr gut tut. Ich gebe ihr Zeit, innere Bilder zu diesen Situationen entstehen zu lassen, damit das gute Gefühl sich intensivieren kann. Dann bitte ich sie, sich spontan eine Situation herauszusuchen, um sie genauer anzuschauen. Frau Menger wählt den Moment, als sie bei der Vorführung eines Theaterstücks ihrer Tochter im Publikum saß.

Nun bitte ich sie, sich diese Situation so lebendig wie möglich vor ihr inneres Auge zu holen, sich wirklich noch einmal in diesen Moment hineinzubegeben. Dann stelle ich ihr Fragen, die sie still für sich beantworten soll:

1. Wo genau hat es stattgefunden? Wer war dabei? Was war zu hören? Zu sehen?

2. Wie genau haben Sie sich verhalten? Was haben Sie getan? Was haben Sie gelassen?
3. Welche Ihrer Fähigkeiten haben Sie eingesetzt? In welchem Zustand waren Sie?
4. Wovon waren Sie überzeugt? Was haben Sie geglaubt im Bezug zur der Welt?
5. Welche Ihrer Werte waren in diesem Moment verwirklicht? Was war Ihnen wichtig?
6. Was haben Sie über sich gedacht? Wovon waren Sie im Bezug zu Ihrer Person überzeugt?
7. Welchen Sinn hat das Ganze für Sie ergeben? Gibt es vielleicht ein Symbol, das diesen Sinn ausdrückt? Eine Pflanze? Ein Tier? Einen Gegenstand?
8. Und was genau kann dies alles, was Sie gerade über sich erfahren haben, für die Zukunft für Sie bedeuten? Für neue Herausforderungen?

Ich gebe Frau Menger Zeit zum Nachspüren, zum Verinnerlichen, zum Anknüpfen des soeben Wiedererlebten. Als Symbol für ihre Balance fand sie eine Schaukel. Ich bitte sie, sie auf eine Karte zu malen. Ein Blick darauf wird sie an ihr Balancegefühl erinnern und ihr Kraft im Alltag geben.

NLP-Anwender werden die Fragen erkannt haben. Sie betreffen die Neurologischen Ebenen, die Frau Menger tief erleben lassen, was sie schon geschafft hat, und ihr zugleich einen Anhaltspunkt geben, wo sie ansetzen muss, um wieder ihre Balance zu spüren.

Frau Menger geht es gut nach dieser Übung. Sie hat das Gefühl, eine innere Sicherheit verbunden mit einer Zuversicht zurückgewonnen zu haben. Nun können weitere Schritte für das Wie folgen.



**Ute Simon-Adorf**, Coach und Mentaltrainerin mit eigenem Unternehmen in Koblenz, Autorin u.a. von „Mentaltraining in Frage & Antwort“ (Junfermann). [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)