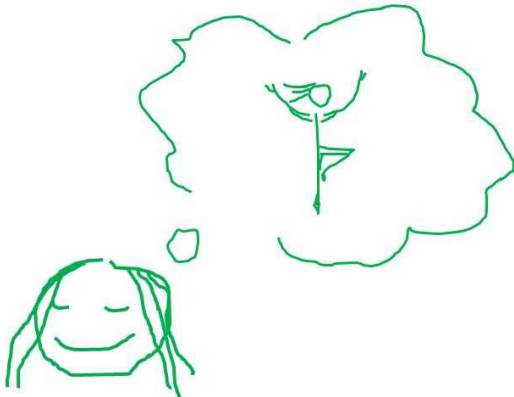


Der perfekte Tag

Wenn unsere Coachees mit ihrem Lebenszuschnitt unzufrieden sind, aber keine konkreten Pläne haben, vermuten wir, dass ihnen ihre Herzenswünsche zu groß, zu unbescheiden vorkommen, und dass ihnen diese Träume deshalb nicht ganz bewusst werden dürfen. Es ist ein gut funktionierender Schutz vor Schmerz und Enttäuschung. Aber die Sehnsucht nach einem anderen Leben ist auch da und verlangt nach einer Lösung.

Dann versuchen wir als Coaches, diese innere Zensur zu umgehen, indem wir zum Tagträumen einladen. Wir arbeiten nach einer Idee von Barbara Sher, die in ihrem wunderbaren Selbst-Coaching-Buch „Wishcraft“ nachzulesen ist.

Wir bitten den Coachee, sich mit Genuss vorzustellen, dass ihm alles möglich wäre, dass ihm unbegrenzte Finanzmittel, grenzenlose Energie, überwältigende Talente und Fähigkeiten zur Verfügung stünden: Wo und wie er dann leben und was er tun würde, mit wem er seine Zeit verbrächte. (Und zwar an einem Arbeitstag. Es geht nicht um einen Urlaub!)



Dabei kommen immer sehr bewegende und beglückende Phantasien heraus.

Wir bringen etwas Struktur in die Fülle, indem wir die Phantasie an einem Tageslauf entlang führen, vom Aufwachen am Morgen, über das Pflege- und ggf. Sportprogramm bis zum Frühstück. Dann fragen wir nach dem geeigneten Outfit für die Tätigkeiten des Vormittags und des Nachmittags. Die

Schlüsselfrage ist: Was siehst Du Dich tun? So geht es bis zur Abendgestaltung: Was und mit wem?

So hört der Coachee sich selbst erzählen, mit wem er leben will, und wo, und welcher Tätigkeit oder Berufung er nachgeht. Das Vermisste, das Ungelebte kommt ans Licht!

Zwischendurch müssen manche Coachees ermutigt werden, sich nicht vorschnell zu beschränken und zu kritisieren, statt den Tagtraum in aller Pracht intensiv und völlig präsent zu erleben.

Erst danach kommt eine kritische Reflexion. Die Elemente der Phantasie werden einsortiert in drei Kategorien:

1. Das ist unverzichtbar. Das brauche ich.
2. Das ist wünschenswert. Das möchte ich.
3. Das wäre auch noch nett, aber nicht so wichtig



Auf diese Weise schälen wir gemeinsam den Kern des Herzenswunsches heraus, den Fokus aller anstehenden Klärungen und Bemühungen.

Den Abschluss dieser Übung bildet die Frage: Was davon habe ich schon? Das ist manchmal der richtige Partner, manchmal die richtige Ausbildung, manchmal die richtige Einstellung: Niemand fängt bei Null an!