leichter leben
NLP in Kaiserswerth
Ute Griessl Institut

Mit Würfeln zum Glück. Ein Coachingformat nach Frank Farrelly

Ziel: Eine neue Perspektive gewinnen bei Themen, die einem Sorgen, Stress… bereiten

Ablauf:
I. B stellt Rapport her, fragt nach Problem von A **„Wo ist deine Not?“** und erklärt die Übung.

II. A würfelt und stellt sich auf den entsprechenden Bodenanker (gewürfelte Summe). B fragt zum entsprechend Feld nach der **Beziehung zum Problem/zur Not:**
Beispiel bei Feld 6: Wer ist in dieser Not dein „Du“? Was war mit diesem „Du“ in der Vergangenheit?
Nun gilt es, assoziativ zu beiden Achsen (Person und Zeit) in freien Worten eine Beziehung herzustellen. Zeit geben und spüren lassen.
A. antwortet, danach Seperator.

III Der gleiche Ablauf wie bei II diesmal mit der Frage: Was ist die **Verbindung zur Ursache**?
z.B. bei Feld 8: Was vermutest du, ist ihre/seine Verbindung zur Ursache?
oder: Worin sieht er/sie die Ursache?

IV. Der gleiche Ablauf wie bei III diesmal mit der Frage: Was ist der **Beitrag zur Lösung**?

V. B fragt nach der Idee, die A mitnimmt.

Material: Zwei Würfel, 12 beschriftete Bodenanker, siehe Tabelle

	ICH	**DU**	**WIR**	**ER/SIE/ES**
Gegenwart	**1**	**2**	**3**	**4**
Vergangenheit	**5**	**6**	**7**	**8**
Zukunft	**9**	**10**	**11**	**12**