

## Ablauf meines Coachings

Als Coachin löse ich keine Probleme, sondern Sorge für Dein **Aha-Erlebnis** und helfe Dir, **Probleme selbst zu lösen**. Ich decke mit Dir gemeinsam Ursachen auf und unterstütze Dich beim **Finden und Umsetzen von Lösungen**.

**Unterschied zur Therapie:** Eine Therapie kann eine effektive Maßnahme bei Krankheit, Traumata usw. sein. Sie ist problembezogen und ihre Grundlage ist das Symptom und die Symptombehebung. Mein Coaching ist **zukunftsbezogen und systemisch** (betrachtet Dich als ganzes System mit all Deinen Beziehungen in **Vergangenheit und Gegenwart**). Nicht das Problem steht im Mittelpunkt, sondern das **Finden der Ursachen** des Problems, deren **Auflösung** bzw. **Bewusstwerdung** und das **Ziel** bzw. die **Zukunft**.

Im Alltag sind wir es gewohnt, von anderen Menschen Tipps und Ratschläge zu recherchieren. Doch was nützen Dir Tipps, die Du nicht umsetzen kannst, weil Du einen anderen Tagesablauf hast und eine andere Persönlichkeit bist?! Du kannst viele gute Ratgeber zum positiven Denken lesen oder teure Motivationsvorträge ehemaliger Spitzensportler besuchen ... Wie sollst Du positiv denken, wenn Du Dich immer wieder ärgerst?! Wie sollst Du Ziele definieren, wenn Du nicht genau weißt, wo Deine Begabungen und Fähigkeiten liegen?! Im Coaching finden wir **individuelle Lösungen**, die zu Dir passen.

### Ablauf:

#### 1. Orientierung - „Warum bin ich hier?“

Am Anfang klären wir, was Dir auf den Nägeln brennt und, was Du erwartest. Welche Themen beschäftigen Dich? Was willst Du ändern und verbessern? Welche Ziele hast Du? Was ist Dir wichtig? Alles, was Du erzählst, wird natürlich absolut **vertraulich und ohne Vorurteile** behandelt.

#### 2. „Lebenslauf“

Im 2. Schritt gehen wir auf Deine **Vergangenheit** und die **Gegenwart** ein. Hier geht es um Kindheitserlebnisse, Familienverhältnisse, Schule, Beruf, Erfahrungen mit anderen, Selbstwertgefühl usw. Wir decken evtl. festgefahrene Glaubensmuster und Gewohnheiten auf, einschneidende Erlebnisse, die – scheinbar ohne Zusammenhang – jetzt noch wirken ... So stoßen wir auf mögliche Ursachen der aktuellen Probleme und machen diese bewusst.



Entdecke deine Kraft und werde zur Königin deines Lebens.

### 3. Aktive Phase

Anschließend finden wir **Methoden und Lösungen**, die zu Dir passen, um Deine Themen zu bearbeiten. Das ist ganz unterschiedlich. Ich halte nichts von festgelegten Methoden wie rein psychologische Fragetechniken oder intuitives Malen, die auf alle Coachees angewendet werden. Spätestens an diesem Punkt weiß ich, ob Du der kreative Typ bist und freies Malen für Dich geeignet wäre, oder Du eher etwas mit Yoga-Coaching oder Meditation anfangen kannst. Vielleicht reichen auch schon 2 Stunden Gespräch bei einer Kanne Tee, um Dir einen realistischen Weg aufzeigen zu können ...

Ich habe verschiedene Methoden studiert, lege aber keine als starre Theorie zugrunde. **Jeder Mensch ist ein Individuum**, deshalb bekommt bei mir jeder das, was für ihn das Beste ist. Meinen Methoden gemeinsam ist die **ganzheitliche Betrachtungsweise**. Das heißt, ich sehe Dich mit Deinen inneren Werten und die Beziehungen zu Deiner Umgebung, Deine körperlichen, psychischen und mentalen Themen – egal, ob Du wegen etwas aus Deinem Privatleben oder wegen Problemen im Job zu mir kommst.

### 4. Abschluss

In einem gemeinsamen Rückblick werden nun die **Ergebnisse** zusammengefasst. Wie denkst Du jetzt über das Problem? Was nimmst Du aus dem Coaching mit? Hat es Dir geholfen? Willst Du erst mal alles verarbeiten oder nach einiger Zeit noch einmal kommen? Brauchst Du Tipps für zu Hause? Haben sich noch andere Themen ergeben, die im Unterbewusstsein lagen und auch bearbeitet werden sollten? ...

**Nun hast Du einen kleinen Einblick in meine Arbeit bekommen. Der weitere Ablauf liegt an Dir.** Coachees, die zu mir passen, sind vor allem hochsensible Menschen. Da ich selbst diese Eigenschaft habe, weiß ich, wovon wir reden: „Helfersyndrom“, nicht Nein sagen können, Überforderung bei zu viel Druck, Burnout, Platzangst in Menschenmengen, häufiges Grübeln usw. Schon 1 Gespräch kann reichen, um Dich auf den „richtigen Weg“ zu bringen. Erfahrungsgemäß sind bei den meisten Coachees 4 bis 8 Sitzungen nötig, um die oft zahlreichen Vergangenheitserlebnisse zu verarbeiten und umzuwandeln. **Bei Fragen ruf mich einfach an, denn ein Coaching ist am effektivsten, wenn man sich persönlich kennt und sich sympathisch ist.**

Anita Wunderlich • Saalenstein 13 • 95189 Köditz

Tel.: 09281/820 78 27 • Mobil: 0160/813 96 49 • info@luna-spirit.de • www.luna-spirit.de



Entdecke deine Kraft und werde zur Königin deines Lebens.