

MODUL 1A - RAUM- UND ZEITREISE

Leitfaden für ein Gespräch mit deinem Coachee, um das Tool "Raum- und Zeitreise" zu nutzen

Einstieg

"Wenn wir mitten im „Problemwald“ sitzen, fällt es schwer, Lösungen zu erkennen. Dieses Tool unterstützt dich dabei, Abstand zur belastenden Situation zu gewinnen, neue Sichtweisen einzunehmen und dadurch Lösungsansätze zu entdecken."

"Beschreibe mir bitte die belastende Situation in ein paar Sätzen. Ich werde dir ein paar Fragen stellen, die dir helfen, Abstand zu gewinnen. Es gibt keine "richtigen oder falschen" Antworten. Wir beiden beobachten einfach, welche Lösungsansätze sich aus unserem Gespräch ergeben."

Optionale Einstiegsübung: (Ressource aus der Vergangenheit holen

"An welche Situation in deinem Leben erinnerst du dich, die damals wie ein Riesenproblem wirkte, sich später aber als harmlos oder sogar als Glücksfall herausstellte?"

"Wenn du deinem damaligen Ich aus heutiger Sicht und mit deinem heutigen Wissen Tipps geben könntest – was würdest du dir selbst raten?"

Hauptelement 1: Raum-Reise

"Lass uns nun ein Experiment machen, dass sich Raum- und Zeitreise nennt. Wir reisen nun gedanklich an Orte, um das Problem von dort aus betrachten. Lass uns dazu zunächst 3 weit entfernte und aussergewöhnliche Orte wählen - sowas wie Weltall oder Eiffelturm oder Antarktis - welche drei fallen dir aus dem Bauch raus ein oder soll ich dir 3 nennen?"

Falls deinem Coachee nichts einfällt, schlage selbst 3 Orte vor.

Gehe die Orte nacheinander durch und schmücke sie bildlich aus, um die Vorstellungskraft zu aktivieren.

"Wir reisen also nun ins Weltall, du startest und begibst dich in die Luft, fliegst an Wolken vorbei, durch die Schallmauer, trittst ein in die Atmosphäre, siehst Planeten und Sterne und wenn du zurück schaust, entdeckst du - ganz klein - die Erde."

"Wie würdest du denn dein Problem benennen, jetzt wo du Astronautin im All bist?"

Was siehst du aus dem All, wenn du auf dein Problem schaust?

Was fällt dir als mögliche Lösung aus dieser Perspektive ein.

Es gibt hier kein "richtig oder falsch" - wir phantasieren und sammeln."

Diesen Vorgang wiederholst du mit weiteren 2 Orten. Notiere die, auf welche Ideen, Perspektivwechsel oder stärkenden Elemente den Coachee kommt.

Hauptelement 2: Zeit-Reise

"Stell dir vor, du reist 10 (15, 20) Jahre in die Zukunft. Wie blickt dein zukünftiges Ich auf das heutige Problem? Welche Perspektive ergibt sich aus der Zukunft zurück geblickt? Welche Tipps würde dir dein Ich aus der Zukunft geben?"

Mach dir Notizen zu allen Antworten und spontanen Ideen des Coachees.

Rückkehr in die Gegenwart

Hole den Coachee bewusst zurück ins Hier und Jetzt.

"Dann reisen wir nun zurück in die Gegenwart, Atme tief ein und aus, spür den Stuhl, auf dem du sitzt, nimm den Raum wahr."

Auswertung

Besprech gemeinsam die gesammelten Lösungsideen.