

MODUL 1B - SATZ-VERWANDLUNG / ERLAUBNIS

FÜR DICH ZUR NUTZUNG IM MODUL-CALL

Lebensbereich: _____

Vervollständige folgende Sätze spontan und aus dem Bauch raus

- welche "Inneren Regeln" kommen dir in den Sinn?

Ich darf auf keinen Fall _____

Ich muss unbedingt _____

Ich kann doch nicht einfach _____

Das macht man nicht _____

Was sollen die anderen denken, wenn _____

Innere Antreiber Kategorie/n: _____

"Ich bedanke mich, bei den o.g. Sätzen, denn sie hatten eine wichtige Funktion"

Drehe die o.g. Sätze um und lass die Erlaubnis, die sie dann ausdrücken, auf dich wirken.

Ich darf sehr wohl _____

Ich muss nicht unbedingt _____

Ich kann einfach _____

Man kann es auch so machen, dass _____

Es ist ok / Es wird akzeptiert, wenn _____

Mach einen stärkenden Erlaubnis-Satz aus den o.g. "umgedrehten" Sätzen:

Wo oder wie spürst du diesen Erlaubnis-Satz im Körper?

MODUL 1B - SATZ-VERWANDLUNG / ERLAUBNIS

LEITFADEN ZUR AKTIVEN ÜBUNG IM MODUL-CALL

Leitfaden, um das Tool Satz-Verwandlung/Erlaubnis-Sätze mit deinem Coachee zu nutzen

MERKE

In einer echten Coaching-Situation würdest du natürlich im Vorgespräch klären, in welchem Lebensbereich dein Coachee sich Veränderung wünscht. Zu Übungszwecken in der Ausbildung kannst du mit deinem Gesprächspartner einfach einen Lebensbereich wählen.

Einstieg (Erkläre deinem Coachee, was du im Sinn hast)

"Wir wollen jetzt Antreiber-Sätze, wir können sie auch "einschränkende Innere Regeln" nennen, ins Bewusstsein holen und zum Positiven drehen. Wir befassen uns dazu mit dem Lebensbereich XY (in dem dein Coachee ein Problem hat). Wir versetzen uns zunächst in den Lebensbereich hinein und ich nenne dir dann einige Satzanfänge, die du aus dem Bauch raus und ganz spontan vervollständigst. Du kannst dabei einfach meiner Anleitung folgen. Hast du Fragen, bevor wir beginnen?"

Schritt 1 - Lebensbereich beschreiben

"Schliess die Augen und atme ein paar Mal tief durch, mach es dir bequem und lass deinen Körper entspannen. Lass gedanklich völlig frei Bilder auftauchen und versetze dich in den Lebensbereich hinein, den ich dir jetzt skizziere. Meine Anregungen müssen nicht exakt dazu passen, wie dieser Lebensbereich für dich persönlich tatsächlich aussieht. Meine Beschreibungen oder Anregungen dienen einfach dazu, dass du "Kontakt" zu dem Lebensbereich kriegst und dein Unbewusstes aktiviert wird."

(Nutze dafür gern die Formulierungen auf Seite 5 in diesem PDF oder finde eigene Formulierungen, die deinen Coachee Kontakt mit dem Lebensbereich aufnehmen lassen.)

Schritt 2 - Innere Regeln / Antreiber-Sätze vervollständigen

"Als nächstes lese ich dir Satzanfänge vor. Du vervollständigst die Sätze einfach aus dem Bauch raus und nennst mir, was dir in den Sinn kommt:"

(z.B. Im Job darf ich auf keinen Fall... Um gesund zu sein und bleiben... Im Umgang mit Geld...)

(Lebensbereich nennen) darf ich auf keinen Fall...

(Lebensbereich nennen) muss ich unbedingt...

(Lebensbereich nennen) kann ich doch nicht einfach...

(Lebensbereich nennen) Das macht man nicht...

(Lebensbereich nennen) Was sollen die anderen denken, wenn...

(Notiere dir, was dein Coachee sagt. Alternativ kannst du ihn die Satzfortführungen auch selbst aufschreiben lassen.)

(Optional) Schritt 3 - Antreiber-Kategorie bestimmen

(Dieser Schritt kann u.U. zu verkopft werden, du kannst ihn auch weglassen)

Zu welcher/n Antreiber-Kategorie/n gehören die Sätze, die dein Coachee vervollständigt hat - reflektiere ggfs. mit ihm darüber

Schritt 4 - Sätze bewusst verabschieden

"Bist du bereit, diese Inneren Regeln zu lindern oder loszulassen?"

Wenn ja: Bedank dich zunächst bei den Regeln. Sie hatten irgendwann mal eine wichtige Funktion."

(Falls dein Coachee keine Worte findet, mach ihm einen Vorschlag, wie der Dank formuliert werden könnte, z.B.

"Ich danke Euch, dass Ihr mir Leitlinien und Regeln gewesen seid in einer Zeit, in der ich noch nicht frei entscheiden konnte, weil ich noch so jung war. Ihr habt mich beschützt. Dafür danke ich Euch.")

MODUL 1B - SATZ-VERWANDLUNG / ERLAUBNIS

LEITFADEN ZUR AKTIVEN ÜBUNG IM MODUL-CALL

Schritt 5 - Sätze umdrehen

"Wir wollen nun die Inneren Regeln umdrehen, so dass sie inhaltlich zur Erlaubnis werden. Wir nehmen also die Sätze, die dir vorhin gekommen sind und verwandeln sie."

(Entweder sag du deinem Coachee, wie die umgedrehten Sätze lauten oder gib ihm die Aufgabe, die Sätze in umgedrehter Form zu notieren)

(z.B. Im Job darf ich auf keinen Fall... Um gesund zu sein und bleiben... Im Umgang mit Geld...)

(Lebensbereich nennen) darf ich sehr wohl...

(Lebensbereich nennen) muss ich nicht unbedingt...

(Lebensbereich nennen) kann ich einfach...

(Lebensbereich nennen) kann man es auch so machen, dass...

(Lebensbereich nennen) Es ist ok / wird akzeptiert, wenn...

Schritt 6 - Starken Erlaubnis-Satz formulieren

"Lass uns nun aus den genannten Erlaubnis-Sätzen einen starken Satz formulieren, der vollkommen stimmig für dich ist und dir Kraft gibt."

Hilf deinem Coachee, einen solchen Satz zu formulieren. Idealerweise ist er kurz. Auf jeden Fall ist er im Präsens und positiv formuliert. Lass deinen Coachee den Satz aufschreiben.

Schritt 7 - Satz im Körper verankern

"Lies dir den Satz noch mehrmals laut und spüre, wo du ihn im Körper wahrnimmst. Vielleicht kribbelt es irgendwo oder du veränderst deine Haltung, richtest dich z.B. auf. Oder du spürst Wärme oder Weite oder was auch immer. Fühl dich ein."

Schritt 8 - Hausaufgabe

"Veränderung ist Wiederholung. Verbinde dich in den nächsten 3 Wochen mindestens 1x täglich mit dem Satz, sag ihn, spür ihn. Such dir dazu ggfs. ein Symbol oder Schmuckstück, dass dich an den neuen Satz erinnert. Durch diese Art der Wiederholung wird er zu neuen Regeln."

MODUL 1B - SATZ-VERWANDLUNG / ERLAUBNIS

LEITFADEN ZUR "VERSTECKTEN" ANWENDUNG IM GESPRÄCH

Leitfaden, wie du Antreiber-Sätze in Erlaubnis-Sätze beiläufiger im (Coaching)Gespräch umwandeln kannst.

Dein Gegenüber sagt einen "einengenden Satz" z.B.
"Ich kann keine andere Meinung als mein Chef vertreten"

Du wiederholst den Satz 2x, z.B.

Du hast gerade gesagt, dass du keine andere Meinung als ein Chef vertreten kannst."

Lass diesen Satz nochmal auf dich wirken: "Ich kann keine andere Meinung als mein Chef vertreten."

Nun warte ab, bis dein Gegenüber reagiert.

Vielleicht kommt dein Gegenüber von allein mit einer anderen Perspektive oder relativiert den Satz.
Vielleicht bleibt dein Gegenüber auch bei der ursprünglichen Sichtweise.

Dann kannst du mit solchen Fragen helfen:

- Woher kommt denn diese Überzeugung?
- Welche Befürchtung steckt dahinter?
- Ist das immer so, in 100% aller Fälle, die es in dieser Art gibt?
- Könnte es auch anders ok sein?
- Wann hat dir diese Sichtweise schon mal geholfen?
- Wann hat dir diese Sichtweise schon mal Probleme gemacht?
- Wenn du die Regeln der Welt neu schreiben könntest, würdest du den Satz übernehmen oder ihn umformulieren?
- Musst du wirklich so handeln? Wer zwingt dich dazu? Oder könntest du dich auch dagegen entscheiden, wenn du bereit bist die Konsequenzen zu tragen?)

Schlag deinem Gegenüber vor:

Lass uns doch mal den Satz umformulieren in eine Variante, die mehr Freiheit gibt.
Wie könnte so ein Satz-Update lauten?

Hilf deinem Gegenüber, einen ermächtigenden Satz zu formulieren

- z.B. "Ich entscheide mich dafür, meinem Chef zu widersprechen"

Lass dein Gegenüber einen oder mehrere Sätze formulieren und "ausprobieren" - dein Gegenüber darf nachspüren: Der Satz soll sich stimmig anfühlen. Nun darf dein Gegenüber dem alten Satz danken - denn er hat ja eine Schutzfunktion gehabt. Und es darf den neuen Satz begrüßen und ins Leben einladen.

Frag dein Gegenüber, wie es sicherstellen wird, sich von nun an an den neuen Satz zu erinnern - z.B. aufschreiben, Körperhaltung, Symbol, Reminder in den Kalender, Schmuckstück...

MODUL 1B - LEBENSBEREICHE

Lebensbereich skizzieren - Das sind klassischerweise Themenbereiche, mit denen Leute ins Coaching kommen. Die Liste kann man natürlich bei Bedarf um weitere Lebensbereiche ergänzen

Paar-Beziehung

Denk an deine Paarbeziehung – oder an die Vorstellung davon, wenn du aktuell keine hast. Stell dir deinen Partner oder deine Partnerin vor. Vielleicht seht ihr euch morgens in der Küche, trinkt gemeinsam Kaffee oder hetzt aneinander vorbei. Denk an Nähe in der Partnerschaft – vllt. ein Lächeln, eine Berührung, ein Gespräch. Denk an Spannung in der Partnerschaft – vllt. Missverständnis, Rückzug, Streit. Was kommt dir in den Sinn, wenn du an Partnerschaft denkst?

Arbeit, Job, Erfolg

Denk an deine Arbeit, an deinen Arbeitsplatz, an die Menschen, mit denen du zu tun hast. Denk daran, dass du hier so erfolgreich wie möglich sein willst – was auch immer das für dich bedeutet. Vielleicht siehst du dich morgens am Schreibtisch, oder im Gespräch mit Kollegen oder Kundinnen. Denk an das, was du für deinen Job bekommst: Geld, Anerkennung, Freude. Oder denk daran, was dir unangenehm ist. Vielleicht gibt es Druck, Termine, Aufgaben, die nie enden wollen – oder eben auch wieder Momente, in denen du stolz bist, weil etwas gelingt.

Gesundheit, Lebensführung

Denk an deinen Körper, an deine Gesundheit. Denk an das, was dir hier wichtig ist. Lass deinen Alltag vor deinem inneren Auge auftauchen. Vielleicht siehst du dich morgens aufstehen, die ersten Schritte tun, spüren, ob dein Körper leicht oder schwer ist. Ruf dir deinen Lifestyle in den Sinn. Denk an eine Art Energiepegel. Denk an Schlaf und Ernährung. Ruf dir Folgen in den Sinn, die ein gewisser Lifestyle hat.

Nachbarschaft, weiteres soziales Umfeld

Denk an die Menschen um dich herum – Nachbarn oder Bekannte, die du hin und wieder siehst. Vielleicht begegnest du ihnen auf der Straße, im Treppenhaus, beim Einkaufen oder Smalltalk in der Pause. Keine innige Beziehung, aber irgendwie doch eine Verbindung. Denk daran, dass diese Menschen sich eine Meinung über dich machen. Oder ihr vielleicht einfach nebeneinander existiert ohne Berührungspunkte.

Freundschaft, enges soziales Umfeld

Denk an deine Freunde – die Menschen, die dir wirklich wichtig sind. Sieh dich mit einer oder mehreren dieser Herzensmenschen bei einem Treffen. Stell dir eure Gespräche vor. Denk an Erlebnisse – was findest du wichtig? Denk an ein Telefonat mit einer solchen nahen Person. Oder an eine besondere Gelegenheit wie ein Geburtstag. Lass engste Freunde vorm inneren Auge auftauchen.

Haushalt / Wohnung

Denk an deine Wohnung. Geh gedanklich durch die Eingangstür rein. In welchen Raum gelangst du? Schau dich dort um. Dann geh gedanklich in den nächsten Raum. Wie sieht's hier aus? Ist alles passend? Oder was sollte verändert werden? Schau durch die Fenster nach draussen, was siehst du? Geh in dein Schlafzimmer. Dort gibt es Schränke, vielleicht einen Nachttisch. Nun noch das Badezimmer....

Geld, Finanzen

Denk an dein Konto, deine Rechnungen, deine finanziellen Verpflichtungen. Denk generell an Geld. Sieh Menschen mit viel Geld vor deinem inneren Auge – und Menschen mit wenig Geld. Stell dir dich selbst mit dem vor, was du hast – mit deiner aktuellen finanziellen Situation. Stell dir vor, wie du eine Rechnung bezahlst. Und verbinde dich mit dem Bild, wie du Geld empfängst – vllt. auf dem Konto oder in Form von Geschenken beispielsweise

Umgang mit den eigenen Eltern

Denk an deine Eltern. Denk daran, dass du ihr Kind bist. Denk an den Umgang, den ihr habt oder dass da kein Umgang ist. Denk generell an älter werdende Menschen. Was kommt dir in den Sinn, wenn du über die Beziehung von erwachsenen Kindern in deinem Alter und ihren Eltern nachdenkst?

Umgang mit den eigenen Kinder

Denk an dein Kind / deine Kinder. Denk daran, dass du ihre Mutter bist. Wenn du keine Kinder hast, denk generell an Kinder. Oder Kinder in deinem Umfeld – vielleicht Kinder von Freunden oder deine Nichten, Neffen. Was kommt dir in den Sinn, wenn du über die Beziehung von Eltern und Kindern nachdenkst. Was denkst du, wenn du dir klar machst, dass Erwachsene Kinder in ihrer Obhut haben und sie versorgen, bis die Kinder erwachsen genug sind.