

ZUSATZ - STARKE EMOTION BERUHIGEN

Falls ein Coachee sehr emotional wird, in Tränen ausbricht und sich nicht wieder beruhigen kann, braucht es die Ruhe vom Coach und seine freundliche, zugewandte und sichere Führung zurück in einen emotional wieder stabileren Zustand.

Du kannst dazu eine Anleitung dieser Art nutzen:

Schritt 1 - Optional

Optional: Kommentieren, was gerade geschieht und fragen, ob du unterstützen darfst, damit wieder Beruhigung eintritt. (Es kann dem Coachee helfen, damit er sich nicht "falsch" mit seinen Tränen fühlt. Es kann aber auch sein, dass dieser Schritt überflüssig ist, weil du einfach spürst, dass jemand unter den starken Emotionen zu leiden beginnt und wirklich wieder aus diesen starken Gefühlen rauswill, dann kannst du auch gleich bei Schritt 2 beginnen)

"Das ist sehr emotional für dich. Es ist in Ordnung, dass Tränen kullern. Wenn du möchtest, dass ich dir helfe, dass die Tränen so langsam versiegen, dann nicke einfach."

Schritt 2 - deine Atmung regulieren

Sorge dafür, dass du ruhig und entspannt atmest, konzentriere dich vor allem auf deine Ausatmung. Diese kannst du auch etwas geräuschvoller werden lassen, damit dein Coachee sich daran anpassen kann.

Schritt 3 - verbal Sicherheit schaffen

"Ich bin da --- Du bist hier in Sicherheit --- es sind alte Gefühle, die sich gerade einen Weg bahnen --- das ist in Ordnung --- du bist in Sicherheit --- und ich bin da --- und ich bleibe bei dir --- es sind alte Gefühle, die gerade hochkommen --- damals hattest du keine Handlungsoptionen, heute schon --- ich bin da und helfe dir dabei --- atme ruhig und gleichmässig, so gut es geht --- ich bin da --- atme vor allem aus --- es passiert jetzt nichts, es sind alte Gefühle, die dein Körper gerade loslässt --- du bist in Sicherheit --- ich bin für dich da --- spür deinen Körper auf dem Stuhl --- du bist heute im Hier und Jetzt --- und du bist in Sicherheit"

Anmerkung:

Wenn ein Coachee dir davon berichtet, dass er/sie öfter so starke Gefühle hat oder es öfter in Euren Sessions geschieht, dann ist es sinnvoll, den "sicheren Ort" zu etablieren. Das machst du aber aus einer ruhigen Stimmung heraus - nicht in dem emotional-aufgewühlten Zustand.

Gib deinem Coachee dann die Hausaufgabe, sich eine Weile häufiger mit dem sicheren Ort zu verbinden.