

ZUSATZ - 3 FRAGEN

Im Zusammenhang mit der Arbeit mit dem Inneren Kind hat mir meine Ausbilderin damals diese 3 Fragen mitgeben, die Antworten aus dem Unterbewusstsein nach oben befördern - und dann ggfs. im Coaching weiter beleuchtet und verarbeitet werden können (Die weitere Bearbeitung muss aber nicht unbedingt sein, oft reicht auch die Bewusstwerdung schon zu einem inneren Shift aus!)

Anleitung zu den 3 Fragen

Bringe deine Coachee zunächst in Verbindung mit sich selbst - das geht am besten über eine kurze Körperwahrnehmung. Und dann stelle die 3 Fragen.

Setz dich bequem hin und nimm Kontakt mit deinem Körper auf.

Spüre, wo deine Füße sich gerade befinden. – Dann spür deine Unterschenkel - also von Sprunggelenk zu Knie. Das Schienbein und die Wade. – Als nächstes finde deine Oberschenkel in deiner Wahrnehmung. Deren Vorder- und deren Hinterseite. – Von dort spüre weiter zum Becken. Nimm wahr, wie es hier auf deiner Sitzgelegenheit platziert ist. – Dann spüre deinen Bauch. – Dann deine Brust, den Brustkorb... – Nimm auch deinen Rücken wahr. Den unteren Teil. Den oberen Teil – Spüre deine Schultern. – Wandere nach oben zum Hals. Vorne die Seite am Kehlkopf. Hinten deinen Nacken. – Spür dein Gesicht... das Kinn, den Mund, die Wangen, die Nase, die Augen, deine Stirn... – Nimm auch den Hinterkopf wahr. – Und spüre deinen Scheitel. – Von dort wander zu deinen Schultern, von dort zu den Ellbogen. Rechts und links. – Und von den Ellbogen zu den Handgelenken. Rechts und links. – Und dann spüre alle Finger.

So verbunden mit dir selbst, lass nun die Fragen, die ich dir stelle, in dich "hinein fallen". Lass die Fragen auf dich wirken. Beobachte, was passiert mit den Fragen - und welche Dinge dir in den Sinn kommen.

Hier kommt die erste Frage: "Bin ich glücklich"

Lass sie nach innen "fallen". Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei dir, bei deinem Körper. Was nimmst du wahr. Nimm alles zur Kenntnis, was dir zu dieser Frage in den Sinn kommt. Vielleicht spürst du etwas Schwaches oder Unklares. Oder etwas Starkes, Kraftvolles. Begrüße alle Empfindungen und nimm wahr.

Nun schreib dir auf, was du bei dieser Frage wahrgenommen hast.

(Alternativ kannst du deine Coachee auch dir wörtlich mitteilen lassen, was in ihr los war/ist)

Dann die zweite Frage: "Darf ich glücklich sein?"

Lass sie nach innen "fallen". Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei dir, bei deinem Körper. Was nimmst du wahr. Nimm alles zur Kenntnis, was dir zu dieser Frage in den Sinn kommt. Vielleicht spürst du etwas Schwaches oder Unklares. Oder etwas Starkes, Kraftvolles. Begrüße alle Empfindungen und nimm wahr.

Nun schreib dir auf, was du bei dieser Frage wahrgenommen hast.

(Alternativ kannst du deine Coachee auch dir wörtlich mitteilen lassen, was in ihr los war/ist)

Dann die dritte Frage: "Wen verrate oder enttäusche ich, wenn ich glücklich bin?"

Lass sie nach innen "fallen". Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei dir, bei deinem Körper. Was nimmst du wahr. Nimm alles zur Kenntnis, was dir zu dieser Frage in den Sinn kommt. Vielleicht spürst du etwas Schwaches oder Unklares. Oder etwas Starkes, Kraftvolles. Begrüße alle Empfindungen und nimm wahr.

Nun schreib dir auf, was du bei dieser Frage wahrgenommen hast.

(Alternativ kannst du deine Coachee auch dir wörtlich mitteilen lassen, was in ihr los war/ist)

Besprich mit deiner Coachee die Antworten, Assoziationen und finde Stärkendes mit ihr.