

MODUL 4B - LEITFADEN FUTURE SELF / ANGENOMMEN, DASS...

Mit diesem Tool hilfst du deiner Coachee, eine getroffenen Entscheidung zu festigen oder auch den Mut aufzubringen, einen Umsetzungsplan wirklich durchzuführen. Du ermöglichst deiner Coachee mit diesem Tool eine "Verschiebung" aus dem heutigen Moment, wo das Problem noch besteht, hin zum zukünftigen Moment, in dem das Problem bereits gelöst bzw. ein bestimmter Schritt gegangen ist. Damit wirfst du quasi einen "Anker in die Zukunft", an dem deine Coachee sich dann orientieren kann, um sich aus der aktuellen Situation in die gewünschte Entwicklung zu bewegen.

Dein Coachee macht einen "Identitätswechsel" durch á la "Ich bin nicht mehr die Person, die ein Problem hat, sondern ich fühle mich wie die Person, die ein Thema erfolgreich gelöst hat."

Schritt 1 - Ziel / nächsten Schritt benennen

Nenne nochmal das Ziel oder den nächsten Schritt, den deine Coachee mit ins Gespräch gebracht hat oder was Ihr gemeinsam erarbeitet habt.

Schritt 2 - Angenommen, dass...

Du "malst" deiner Coachee ein zukünftiges Szenario: "Angenommen, dass du dieses Gespräch bereits erfolgreich geführt hast... / Du diese Aufgabe bereits erfolgreich erledigt hast..." etc.

(male mit Details aus, was deine Coachee in diesem Szenario bereits gemeistert hat)

Und dann lass dir von ihr beschreiben:

- Wie fühlst du dich dann
- Wie lebst du dann
- Wie siehst du dich selbst dann?
- Wie trittst du dann auf
- Welche positive Veränderung bemerkst du dann in deinem Alltag
- Wie fühlst du dich dann körperlich?
- etc.

Schritt 3 - Verankerung im Körper

Lass deine Coachee auf Körperebene beschreiben, wie sie sich die gemeisterte Situation vorstellt:

- Welche Haltung nimmst du dann ein?
- Wo verändert sich etwas in deinem Körper?
- Wo lässt vielleicht Spannung nach?
- Wo linderst sich vielleicht ein Symptom?
- Was kann dein Körper dann vielleicht, was vorher nicht möglich war?
- etc.

Schritt 4 - Hausaufgabe

Lass deinen Coachee etwas finden, was sie täglich tun kann, um sich mit dem Anker in der Zukunft zu verbinden und immer wieder in diese positive Verkörperung zu kommen, z.B. ein bestimmtes Kleidungs- oder Schmuckstück tragen, ein bestimmtes Lied hören, auf eine bestimmte Farbe achten etc.

Ziel des Tools: Dein Coachee erlebt durch deine Fragen und die eigene Vorstellungskraft bereits HEUTE etwas, das sich erst in der Zukunft ereignen wird. Du nutzt das Phänomen, dass der physische Körper und die Phantasie unabhängig von tatsächlichen Ereignissen reagieren (z.B. Wasser läuft im Mund zusammen bei der Vorstellung an eine Lieblingsspeise)

Wichtig: Achte darauf, dass deine Coachee sich ausschliesslich auf das Positive fokussiert. Es kann sein, dass Zweifel bei diesem Tool aufkommen. Dann erkläre kurz, dass Zweifel normal sind, aber gerade nicht Teil der Übung "Future Self". Sollten starke negative Gedanken oder Zweifel aufkommen, die es deiner Coachee nicht möglich machen, dieses Tool mit dir durchzuführen, dann hilft mit einem anderen Tool nochmal nach (z.B. Inneres Kind, Rollenspiel, Erlaubnissätze etc.)