

MODUL 4B - LEITFADEN

ENTSCHEIDUNGS-AUFSTELLUNG

Dieses Tool hilft dabei, eine Entscheidung zu treffen, die aus dem rationalen und kognitiven Gespräch nicht möglich ist.

Schritt 0 - Vorbereitung

Im Vorfeld hat deine Coachee 2 oder mehrere Entscheidungsmöglichkeiten eruiert, zwischen denen sich jetzt eine Entscheidung "einloggen" und in die Umsetzung bringen will

Schritt 1 - Erklärung des Tools

Unser Körper ist ein Instrument, mit dem wir uns an ein grosses Feld "anzapfen" können, in dem alle Informationen, Dynamiken, Energien enthalten sind. Sprich: Wir nehmen Informationen nicht nur über den Verstand wahr sondern unser gesamtes System kann Informationen wahrnehmen und unser Körper "übersetzt" uns quasi dadurch, wie er sich fühlt, was diese Informationen für unser Leben bedeuten.

Unser Körper reagiert oft sehr differenziert ohne dass er kognitive Informationen hat. Das nutzen wir in diesem Tool.

Schritt 2 - Absicht treffen

Frag deine Coachee, ob sie bereit ist, mit dir dieses all-wissende Feld zu nutzen, um eine Entscheidung zu treffen

Schritt 3 - Zettel vorbereiten

Lass deine Coachee jede Option, die sie hat, auf einen jeweils unbeschriftetes Blatt Papier schreiben
z.B. Option 1 = Gespräch mit Ehemann (seinen Vornamen aufschreiben) "Da ist aktuell keine Liebe mehr"
Option 2 = Gespräch mit dem Ehemann (seinen Vornamen aufschreiben) "Ich habe Gefühle für einen anderen Mann"

Schritt 4 (optional) - Energie reinfließen lassen

Lass deine Coachee nacheinander jedes Blatt Papier zwischen die Handflächen nehmen und lass sie gedanklich diesen Satz wiederholen, den du ihr sagst: "Bezogen auf die Option 1 lasse ich jetzt alle Energien, Informationen, Daten und Fakten, Dynamiken und alles was sonst noch wichtig ist, um hier und jetzt eine Entscheidung treffen zu können, in dieses Blatt Papier fließen. Ich muss nicht wissen, wie das geht. Vielleicht fühle ich dabei ein Kribbeln oder Wärme oder was anderes in den Handflächen. Vielleicht fühle ich aber auch gar nichts. Genauso, wie es jetzt ist, ist es richtig."

Sag deiner Coachee: "Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst und wenn du das Gefühl hast, alle Energie ist im Blatt Papier gespeichert, dann leg das Papier wieder ab"

Das gleiche wiederholst du für die zweite (und ggfls. weitere Optionen)

Schritt 5 - Bodenanker auslegen

Du lässt deine Coachee die Papier VERDECKT auf den Boden legen, so dass sie nicht weiss, was auf welchem Papier steht. Die Papiere sollen nicht überlappen und etwas Abstand zueinander haben. So werden die Papiere sogenannte "Bodenanker" für die jeweilige Option, die ja nun verdeckt auf dem Papier steht.

Schritt 6 - Einfühlen lassen: Option 1

Bitte deine Coachee, sich auf eines der Papier zu stellen. Sag ihr: "Es geht jetzt nicht darum, in die Ration und den Kopf zu gehen. Sondern: Spüre, wie du dich hier auf dem Blatt fühlst. Was "weisst" du hier vielleicht intuitiv, was "siehst" du vor deinem inneren Auge. Was fühlst du im Körper an Anspannung oder Wohlsein, an Schwere oder an Leichtigkeit, an unangenehmer Nervosität oder an beflügelnder Neugier oder vielleicht was ganz anderes? Wie ist dein Energielevel hier? Etc.

MODUL 4B - LEITFADEN

ENTSCHEIDUNGS-AUFSTELLUNG

Schritt 7 - Notizen machen

Mach dir Notizen zu dem, was deine Coachee dir sagt. Sie reagiert auf die Energie der Option, auf der sie steht

Schritt 8 - Neutralisieren

Lass deine Coachee vom Zettel wieder runter zu steigen und lass sie irgendetwas tun, was ihr das Gefühl gibt, die Energie vom Blatt Papier wieder loszulassen, z.B. Hände ausschütteln und dabei einmal tief ein- und ausatmen.

Schritt 9 - Weiter mit Option 2

Wiederhole Schritt 6, 7, 8 mit der nächsten Option

Schritt 10 - Rückkehr in die "Beratungszone"

Frage deine Coachee: "Wenn du nur dein Gefühl und deine Wahrnehmung auf den verschiedenen Optionen betrachtest: Welche Option würdest du dann wählen?"

Schritt 11 - Option einloggen, Entscheidung treffen

Lass deine Coachee den gewählten Zettel umdrehen. Das ist die Option, den ihr Körper gemäss aller Energien aus dem Feld, die zu dieser Option gehören, gewählt hat.

Hinweis: Es kann sein, dass deine Coachee die Option, die auf dem gewählten Blatt Papier steht, komplett verweigert. Das wäre ok, denn in erster Linie ging es darum, eine Entscheidung zu treffen. Sprich: Sie weiss dann, dass es diese Option NICHT ist und Ihr könnt die Alternative "einloggen"

Hier kannst du ggfls. das Tool "Commitment und Umsetzungsplan" nutzen.