

# Nachbereitung Coaching 2

In diesem Handout findest du zusätzliche Impulse zu:

- Rahmen und Gestaltung einer Sitzung

| Rahmen einer Sitzung  | Gespräch   | Techniken / Behandlung  | Testen   | Abschluss  |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einstieg und Abschluss, einen Rahmen schaffen, auch zeitlich. Du bist verantwortlich für das Setting.</li> <li>- Wie sieht dein Raum aus? Bist du wohl darin? Welche Gegenstände brauchst du?</li> <li>- Sie oder du? Gibst du die Hand bei der Begrüßung?</li> <li>- Wie stehen die Stühle?</li> <li>- Gibst du ein kleines Intro, was ist EA? Gibst du einen Überblick über die Sitzung?</li> <li>- Taschentücher, Musik ja/ nein, Kleidung usw.</li> <li>- Vorbereitung von dir. Innere Haltung. Achtsamkeit und Präsenz.</li> <li>- Administratives vor oder nach der Sitzung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mensch abholen.</li> <li>- Raum für Vertrauen und Sicherheit schaffen.</li> <li>- Grenzen aufzeigen, wenn nötig.</li> <li>- Machst du Notizen?</li> <li>- Umgang mit Erwartungen und Projektionen? Verbal und nonverbal.</li> <li>- Was sage ich und was nicht? Sprache ist mächtig. Die meisten unserer Muster sind durch Sprache entstanden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit und Professionalität in der Anwendung der Techniken.</li> <li>- Aus der Ruhe und Wertfreiheit begleiten. So viel und so weit arbeiten, wie es in diesem Moment möglich ist.</li> <li>- Habe ich die Klientin gefragt, ob ich sie berühren darf? Evt. mitteilen, wenn man berührt.</li> <li>- Welche Anweisungen gebe ich der Person sonst noch?</li> <li>- Was brauche ich für die Behandlung auf der Liege? Menschen warten oft auf Anweisungen und trauen sich z.B. nicht zu sagen, dass sie sich bewegen möchten, zur Toilette müssen oder etwas sagen möchten.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Messstation“ ist die Klientin. Keine Behandlerin weiss mit Sicherheit, ob ein Thema sich wahrnehmbar verändert hat. Ursache, Lösung und Rhythmus liegen immer im System des Klienten.</li> <li>- Das Bewusstsein des Klienten bringt evt. weitere Schichten des Themas an die Oberfläche. Wenn Zeit dazu da ist, gleich mitlösen.</li> <li>- Das Testen ist oft wichtig für die Klientin. So kann er/sie feststellen, dass sich Denken, Fühlen und Verhalten verändert hat.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann ist die energetische Arbeit fertig? Wie wird mir das angezeigt?</li> <li>- Plane Zeit für ein Abschlussgespräch ein. Möchte die Person etwas teilen nach der Sitzung oder braucht sie noch weitere Informationen? Klienten möchten oft ihre Erfahrungen teilen (auch z.B. innere Bilder, Körperempfindungen).</li> <li>- Braucht es einen Folgetermin? Schlage ich vor oder warte ich, bis die Person fragt? Evt. Verbindung zum Höheren Selbst nutzen.</li> </ul> |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus der Ruhe und Wertfreiheit begleiten.</li> <li>- So viel und so weit besprechen, wie es nötig ist und das Thema energetisch griffig ist. Das Gespräch kann auch ganz kurz sein.</li> <li>- Präsenz, innerer Raum, Offenheit.</li> <li>- Du musst niemandem sagen, wie er oder sie fühlt, denkt usw. Deine Aufgabe ist es, jemandem zu helfen, sich selber besser zu spüren und zu entscheiden.</li> <li>- Zeit im Blick haben, das ist deine Aufgabe. Gespräch moderieren.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bleibe beim vereinbarten Thema. Manchmal wirst du beim Behandeln neue Themen entdecken oder merken, dass noch ein tieferes Thema ansteht. Bleibe bei dem Thema, das ihr vereinbart habt, ausser ihr kommt gemeinsam durchs Gespräch auf ein zweites Thema.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann teste ich? Ganz am Schluss oder schon zwischendrin?</li> <li>- Frage deine Klientin evt.: Brauchst du noch etwas, oder können wir es so schon einmal wirken lassen?</li> <li>- Wenn du von der Liege weggehst oder den Raum verlässt, informiere die Person.</li> <li>- Wenn jemand eingeschlafen ist, überlege dir, wie du die Person zurückholen möchtest. Namen sagen, am Oberarm berühren oder etwas anderes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gibst du eine Aufgabe mit?</li> <li>- Möchtest du die Person auch nach der Sitzung begleiten?</li> <li>- Wichtig: Trennen der Höheren Selbste und für dich einen Abschluss finden.</li> <li>- Gibt es etwas zu reflektieren? Gibt es offene Themen bei dir?</li> </ul> |
|--|---|--|--|---|

Damit Entwicklung und Veränderung passieren kann, braucht es ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Dies ist die Grundlage. Einerseits, damit sich deine Klientin öffnen kann und andererseits für dich, damit du kompetent begleiten kannst. Du brauchst als Begleiterin Sicherheit und Vertrauen, und dein Gegenüber braucht Sicherheit und Vertrauen.

Der zweite entscheidende Punkt ist Raum. Erlaube dir in deinem inneren Raum beim Begleiten und schenke der Person dir gegenüber Raum, um sich zu spüren, um nachzudenken und ihre Anliegen aus sich heraus zu formulieren. Oft machen sich Menschen im inneren Druck, dass sie nun etwas leisten müssen und probieren aus der inneren Spannung heraus die andere Person anzuleiten. Entspanne dich innerlich, werde präsent, sei ganz da für die andere Person und gib ihr den Raum, sich selber zu entdecken. Gebe dir Zeit, in diese Begleiterrolle hinein zu wachsen. In der Regel ist es für viele Menschen ein längerer Prozess.

- Was brauche ich, damit ich mich wohl und sicher fühle in meiner Rolle?
- Wie leite ich jemanden durch die Sitzung? Welchen Rahmen biete ich, damit sich jemand sicher und wohl fühlen und sich öffnen kann?
- Hole dir Feedback bei deiner Klientin, um besser wahrzunehmen und zu arbeiten. Z.B. fragen, wie geht es dir jetzt gerade? Was passiert in dir drin? usw.

Hilfreiche Fragen während der Sitzung für dich (siehe auch Skript zum Modulstart):

- Was passiert in mir drin? Selbstbeobachtung. Werde dir bewusst, welche Prozesse beim Behandeln in dir drin ablaufen.
- Was passiert im Gegenüber?  
Das kannst du natürlich nicht wirklich wissen, aber du kannst beobachten und vermuten und dies auch formulieren, indem du z.B. offene Fragen stellst oder nachfragst, was gerade passiert usw.
- Wo wollen wir hin? Was ist das Ziel?
- Was ist meine Intention/Motivation für das, was ich mache? Bewusst und unbewusst.

Üben:

Lasse dir von deinen Übungspartnerinnen Feedback geben. Wie hat dir das Gespräch gefallen? Der Rahmen? Hast du dich wohl gefühlt? Wie waren die Berührungen? usw.