

## Coaching 03.09.2016

**Coach: Christian Budinger**

**Klientin: XXX**

xxx Jahre, xxx,

### - FastPhobia -

Frau X zeigt unterschiedliches Verhalten in zwei Situationen angesprochen. Frau X reagiert auf die Begegnung eines Käfers (Aussehen ähnlich einer Kakerlake) mit einem Fluchtverhalten und körperlicher unangenehmen Empfindungen, die im Interventionsverlauf näher beschrieben werden. Demgegenüber fängt sie eine Schnake ohne emotionale Erregung ein und geleitet sie ins Freie. Frau X kann sich dieses Verhalten nicht erklären und findet es persönlich belastend. Dabei zeigt sie immer das gleiche Verhalten, welches ihr unangenehm ist und das sie auch gerne etwas verändern möchte. Gefragt, ob denn schon einmal etwas (außer der Gefühlsreaktion) bei einer Begegnung mit einer Kakerlake passiert ist, verneinte sie.

Nach der Auftragsklärung wurde mit der Klientin besprochen, wie sie diese Situation wahrnimmt. Durch das elizitieren der kinästhetischen Empfindung ließ ich mir sensorisch-definit beschreiben, wie Frau X die Situation wahrnimmt.

*(„...Aufkommendes Unbehagen-kribbeln auf der ganzen Haut-beginnend im Nacken und verläuft dann prickelnd fließend über die Schulter bis in die Arme –zuerst heiß, dann kalt...“)*

Da diese Gefühlsreaktion verhältnismäßig stark war, kamen wir zum Entschluss, dass es bereits eine Verbesserung für das allgemeine Wohlbefinden für sie ist, wenn diese Reaktion nicht mehr so heftig ausfällt. Ziel ist es trotz der Begegnung mit einer Kakerlake die Räumlichkeiten nicht zu verlassen. Für die Urlaubssituation nicht das

Hotelzimmer wechseln zu müssen, weil Sie nicht mehr in dem Zimmer schlafen möchte.

Es wurde ein Ökocheck durchgeführt. Bei diesem wurde der Veränderungswille noch einmal überprüft und somit evtl. Bedenken angesprochen. Hier äußerte Frau X, dass diese „Viecher“ Schädlinge sind, „die sogar eine Atombombe überleben“. Ich meinte hier eine Formulierung des verlorenen Performativs zu erkennen und hinterfragte die Aussage, um deutlich zu machen, dass es vielleicht auch Personen gibt, die diese Tiere gar nicht als „Schädlinge“ sehen. Frau X stimmte dem zu und erzählte eine Situation im Urlaub mit Ihrer Freundin, die die Kakerlake dann mit Hilfe eines Eimers nach draußen trug und die Tiere als „possierlich“ beschrieb.

Nachdem die Erläuterung zum Modell der Welt Frau X's Zustimmung fand, wurde mit der Veränderungsarbeit begonnen.

Mir standen meiner Meinung nach zwei Formate des NLPs zur Verfügung: Es konnte zum einen die Reiz-Reaktion mit einem neutraleren Ereignis verschmolzen werden oder über das Format FastPhobia der „Angstfilm“ bearbeitet werden.

Da Frau X zwar Schwierigkeiten hatte, die Wahrnehmung sensorisch definit auszudrücken, wir diesen Schritt jedoch schon durchlaufen sind und auch wegen der guten Alternativsituation (Verhalten bei der Begegnung der Schnarke) bat sich das verschmelzen des Ankers an.

Aufgrund der jedoch starken Empfindung von Frau X bei diesem Thema vermute ich jedoch, dass die Verschmelzung nicht zu einer „Neutralposition“ führen würde.

Ich entschied mich daher das FastPhobia Format zu verwenden. Hierbei erläuterte ich Frau X erst einmal die Idee hinter dem Format und erläuterte auch, dass das Verhalten sicherlich in irgendeinem Kontext einmal sinnvoll war, um Raum für neue Verhaltensoptionen zu schaffen.

Wir stiegen dann in das Format ein.

Frau X sollte sich einen Schwarz-Weiß- Film von der Situation vorstellen. Dabei sollte sie sich von außen sehen, wie sie sich langsam dem kritischen Punkt nähert. Ich entschied mich dafür, dass sie dabei die Augen offen lassen sollte, um zu verhindern, dass sie doch assoziiert die Situation betrachtet. Um dies noch weiter zu

unterstützen, hielt ich meine Hand auf ihrer Schulter. Zudem sollte sie den Film bei einer sicheren Entfernung starten.

Am schlimmsten Punkt sollte sie den Film stoppen. Eine imaginäre Fernbedienung in ihrer Hand sollte dies erleichtern.

Im Standbild angekommen (*nicht nur eine Kakerlake, sondern mehrere und eine ist nah an ihrem Fuß*), ließ ich Frau X sich in ihren „Avatar“ assoziieren und sich einen Moment das völlig erstarrte Bild anschauen. Dabei musste ich ihr durch beibehalten meiner Hand auf der Schulter und ruhiger Sprache signalisieren, dass nichts passieren kann. Ich ließ sie das Bild farbig werden und den Film per Rücklaftaste zurückspulen bis zu dem Punkt, wo sie sich wieder sicher fühlte.

Diesen Ablauf wiederholte ich mit Frau X dreimal. Sinn war es das Gehirn/ Unterbewusstsein mitzuteilen, dass in dieser Situation nichts passiert und Frau X die Kontrolle hat. Am Standbild angekommen entdeckte Frau X immer wieder neue Aspekte/ Einzelheiten zu der Situation (*bspw., dass gar nicht alle Kakerlaken in Ihre Richtung zeigen*) und wurde langsam ruhiger und die Angstreaktion konnte nicht mehr so stark hergestellt werden.

Im Future Pace war erkennbar, dass Frau X ersichtlich ruhiger wirkte. Ihr Atem ging gleichmäßig, der Körper war nicht mehr angespannt, die Augen nicht mehr zugekniffen.

Dies bekam ich auch als Rückmeldung von ihr.

Die Klientin empfand das Coaching als neue Erfahrung. Sie ist gespannt, ob sich ihre Empfindungen beim nächsten Mal in der „realen Welt“ verändert haben.

Aufgrund der erkennbaren unterschiedlichen Körperreaktionen der Klientin zu Beginn des Formats und zum Ende hin, sehe ich in der Intervention bereits einen Erfolg, auch wenn Frau X noch nicht gänzlich glauben kann, dass sich in Ihrem Unterbewusstsein etwas verändert haben soll.

Weiter Gedanken zum Coaching

Das elizitieren der kinästhetischen Wahrnehmung war für mich eine Möglichkeit, mehr über das Empfinden von Frau X zu erfahren. Für das Format war das Elizitieren jedoch eigentlich nicht notwendig. Ich finde, aber als Einstiegsübung war dies ganz sinnvoll.

Außerdem war es einfacher die Klientin auf eine neutrale Wand schauen zu lassen, als sie sich den „Film“ vorstellen sollte.

Generell bin ich mit der Umsetzung zufrieden. Ich würde das nächste Mal noch stärker auf die Erläuterung der NLP Technik eingehen und auch was es bewirken soll. Dies habe ich zur Verstärkung zum Ende des Formates gemacht, würde es demnächst aber zu Beginn erläutern.

Vielleicht wäre nach der Aussage im Ökocheck auch eine Telearbeit gerechtfertigt gewesen. Ich hätte das Gefühl, welches mit der Aussage „das sind Schädlinge“ einhergeht herausarbeiten können und schauen, ob es sich um einen evtl. Fremdanteil oder um einen jüngeren Eigenanteil handelte.

Frankfurt, 09.09.2016

