

Gute Reise

Von Christoph Schlachte

Kurzbeschreibung

„Gute Reise“ unterstützt den Klienten, die erarbeiteten Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Coaching-Prozess in eigener Regie und Verantwortung präsent zu halten und weiterzuentwickeln. Dazu wird mit dem Klienten gemeinsam erarbeitet, wie er Fantasiereisen, Selbsthypnose oder Trance-Erfahrungen mit den Ergebnissen des Coachings für sich nutzen kann. Diese Elemente werden hier verstanden als Ausdruck und Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung in eine gewünschte Richtung (nach Schmidt, 2004).

Anwendungsbereiche

Das Tool eignet sich am Ende eines Coaching-Prozesses bzw. nach der Erarbeitung von neuen Erkenntnissen oder Erfahrungen für den Klienten in jeder Phase des Coachings, da dabei besonders die Wahrnehmung und Integration von intuitivem Wissen und kognitivem Wissen unterstützt wird.

Zielsetzung/Effekte

Ziel ist es, dem Klienten ein Tool an die Hand zu geben, das es ihm ermöglicht, eigenständig und mit Nutzung unwillkürlicher Prozesse an einem konkreten Thema zu arbeiten sowie die Möglichkeit der Selbsthypnose bzw. Fantasiereise auch für andere Themen und Situationen zu nutzen. Dadurch wird die Eigenkompetenz des Klienten gestärkt.

Ergänzend dazu sei auf das Konzept „20 Minuten Pause“ von Rossi (2001) verwiesen, der in Forschungsergebnissen nachweist, dass der Mensch nach Phasen von 60-90 Minuten externer Aufmerksamkeit eine ca. 20 Minuten dauernde Phase der Pause oder Regeneration braucht. Erste Anzeichen für eine benötigte Pause nach Phasen der Konzentration sind zum Beispiel: Gähnen, Bedürfnis sich zu bewegen oder Nachlassen der Konzentration. Die Regeneration geschieht durch einfache Fokussierung der Wahrnehmung auf innere Prozesse, ohne diese zu bewerten. „Gute Reise“ unterstützt dies ebenfalls und gibt zusätzlich eine Richtung mit in die „innere Reise“. Nach Rossi bemerkte Milton Erickson die natürlichen Veränderungen des Bewusstseins

seiner Klienten und erfüllt sozusagen das Bedürfnis der Klienten nach Regeneration durch eine Vermehrung von Gesprächsangeboten zur Fokussierung auf innere Prozesse. Bei „Gute Reise“ lernt der Klient, sein unbewusstes Wissen mehr in Kooperation mit dem bewussten Denken zu bringen.

Erfolge werden erkannt durch größere Nachhaltigkeit und leichteren Praxistransfer der im Coaching erzielten Erkenntnisse. Bei regelmäßiger Nutzung des Werkzeugs sind eine bessere Wahrnehmung der eigenen inneren Prozesse sowie Verständnis und eine bessere Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse zu erwarten. Dies kann zu besserer Abgrenzung, gesteigerter Autonomie, mehr Kreativität, gesteigertem Selbstbewusstsein sowie gelingender vorbeugender Stressbewältigung beitragen.

Dieses Tool unterstützt den Klienten, selbstständig den Praxistransfer zu sichern. Dies geschieht, indem sich der Klient darauf einlässt, unbewusste Prozesse mit bewusstem Denken besser in Kooperation zu bringen. Das Konzept von unbewusstem bzw. unwillkürlichem Wissen und bewusstem Denken oder Bewusstsein sollte für den Klienten gut nachvollziehbar sein.

*Ausführliche
Beschreibung*

Der Klient sollte ein positives Bild von Fantasiereisen oder Selbsthypnose bzw. von den Konzepten der Hypnotherapie haben. Sehr günstig wirken sich hier positive Trance-Erfahrungen aus, über die jeder Mensch verfügt und die bei Bedarf beispielhaft aktiviert werden können.

1. Schritt

Um das Tool praktisch einsetzen zu können, geht es im ersten Schritt um die Erarbeitung der Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Coaching-Sitzungen. Diese sollen inhaltlich sowohl auf die Thematik und Ziele des Coachings als auch auf den Coaching-Prozess selbst bezogen sein. Hierzu eignen sich Fragen aus einem professionellen Abschlussgespräch zum Coaching (nach Offermanns, 2005) an den Klienten:

- ▶ *Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse, die Sie aus dem Coaching mitnehmen (in Bezug auf die Thematik des Coachings und in Bezug auf den Coaching-Prozess)?*
- ▶ *Bezogen auf die Themen, die wir bearbeitet haben: Was haben Sie konkret in der Praxis anders gemacht? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Welches Erleben ging damit einher?*
- ▶ *In welchen Situationen in der Zukunft werden Ihnen diese Erkenntnisse hilfreich sein?*

- ▶ *Welche Entwicklung hat sich für Sie gezeigt, die Ihnen für die Zukunft nützlich erscheint und die Sie weiter ausbauen möchten?*

Es bietet sich bei dem Tool „Gute Reise“ auch unterstützend an, den Klienten einzuladen, ein Bild zu zeichnen oder zu gestalten, das den Coaching-Prozess aus der Sicht des Klienten vom Beginn bis in die Zukunft als Fluss durch die Zeit darstellt: Wo ging es los? Was war los? Was hat der Klient erlebt, erfahren, an neuen Erkenntnissen im Coaching-Prozess gewonnen? Was bedeutet dies für ihn für die Zukunft?

Aus Sicht des Coaches ist es wichtig, respektvoll und ehrlich sowohl schwierige Momente als auch Erfolgsmomente einzubringen. In diesen zeigen sich die Stärken des Klienten.

2. Schritt

Dem Klienten sollten verschiedene Methoden angeboten werden, um herauszufinden, welche für ihn gut passen, um sich selbstständig in eine Trance zu führen. Dies sollte in einer angenehmen, ruhigen und sicheren Umgebung für den Klienten stattfinden. Revenstorf (2006) zeigt mehrere Methoden und Übungen zur Anleitung zur Selbsthypnose, z.B. Atem-Induktion, Augen-Fixation, Levitation oder über Imagination. Eine weitere Möglichkeit ist auch die „Reise zum Lieblingsort“ aus dem NLP.

3. Schritt

Der Klient wird vom Coach angeleitet, um mit sich selbst einen Dialog, ein Selbstgespräch zu entwickeln und zu führen. Mit dem Ziel, für sich selbst eine wohltuende, hilfreiche und unterstützende Trance zu induzieren, die die Erkenntnisse aus dem Coaching-Prozess weiter verarbeitet und entwickelt, oder einfach ausgedrückt: Mit sich selbst zielgerichtet zu plaudern. Dabei steht dieser sich selbst gegenüber: In der Haltung eines guten Freundes, Mentors, inneren Heilers oder eines anderen Menschen, der für den Klienten günstig wirkt.

Dies geschieht am besten, indem dem Klienten eine Prototyp-Trance „Gute Reise“ angeboten wird. Anschließend wird besprochen, welche Gesprächsangebote (Suggestionen) des Coaches für den Klienten nützlich waren, um in Trance zu gehen. Es hat sich als unterstützend erwiesen, diese Prototyp-Trance und Nachbesprechung auf Band aufzunehmen und dem Klienten als Muster mitzugeben. Das Ergebnis der Nachbesprechung sollte für den Klienten ein Muster (und damit Anker) sein, mit dem er selbst leicht in Trance gehen kann.

Fragen zur Nachbesprechung an den Klienten sollten einen Unterschied bilden im Hinblick auf sein Erleben der Trance oder einer Fantasiereise, z.B.:

War es für Ihren Organismus eben eher unterstützend, um in Trance zu gehen, wenn

- ▶ *Sie die Augen geschlossen hatten, offen hatten, teilweise geschlossen hatten oder eher wie?*
- ▶ *Sie sich auf das Ein- und Ausatmen konzentriert haben oder eher was?*
- ▶ *Sie aufrecht saßen, angelehnt waren oder eher was?*
- ▶ *ich schnell gesprochen habe oder eher langsam oder eher was?*
- ▶ *ich Ihnen direkte oder eher indirekte Suggestionen angeboten habe?*
- ▶ ...

Das Ziel dabei ist, zusammen mit dem Klienten ein Muster zu erarbeiten, das ihn individuell optimal unterstützt, seine persönliche Selbsthypnose zu gestalten. Nur der Klient kann das autonom für sich selbst beantworten. Zum anderen zeigt die Art der Fragestellung auf, dass es Optionen gibt und dass es nicht die Methode schlechthin gibt, um in Trance zu gehen. Der Klient kann lernen, mit den Optionen spielerisch umzugehen. Der Organismus des Klienten ist die Instanz, die ihm zeigt, was stimmig ist, um sich eine wohltuende und unterstützende Trance zu gönnen. Mehr zu Suggestionen, Hypnose in Kooperation mit dem Klienten nach Milton Erickson finden sich bei Schmidt (2003).

Das Ablauf-Muster für das Tool „Gute Reise“

Vorbereitung mit dem Coach

- ▶ Was waren die positiven Erfahrungen aus dem Coaching?
- ▶ Ziel: Welche Situationen oder Denk- und Handlungsoptionen sollen um die Erfahrungen und Erkenntnisse des Coachings erweitert werden? (Mit SMART formuliert oder auch nach der Zielklärung als konstruktivistische Intervention (Lang, 2005))
- ▶ Ist das Ziel in der Auswirkung für den Klienten und andere beteiligten Personen in Ordnung?

Drei Schritte für den Klienten in eigener Regie

Schritt I

- ▶ Passende äußere und innere Haltung sowie Raum und Zeit für eine Trance finden
- ▶ Atmung
- ▶ Wie lange soll die Trance-Erfahrung sein?
- ▶ Methode zur Trance-Induktion wählen und in Trance gehen

Schritt II

- ▶ Eventuell sicheren Platz einführen. (Wenn zu erwarten ist, dass der Klient ein für sich schwieriges Thema bearbeitet, sollte der Aufbau eines sicheren Platzes am Anfang der Fantasiereise geschehen. Der sichere Platz sollte es dem Klienten ermöglichen, dass er dissoziiert und sich sicher fühlend auf sein schwieriges Thema schauen kann.)
- ▶ Positive Suggestionen wählen
- ▶ Ziel einführen, wirken und entwickeln lassen
- ▶ Alle Antworten würdigen
- ▶ Positive Suggestionen

Schritt III

- ▶ Fokus auf Atmung und Orientierung in den Raum und die Zeit
- ▶ Zurücksein

Ein Beispiel für einen Selbsthypnose-Dialog:

Erik M., ein Projektleiter, hatte das Anliegen, neue Perspektiven für sich zu entwickeln, wenn Probleme in seinen Projekten auftauchten und er dies als großen Druck erlebte und er nach seiner Auffassung oft überhastet und zu emotional auf diese Probleme bzw. das Projektteam reagierte. Erik M. stellte fest, dass er dabei indirekte Einladungen bevorzugte.

Selbstgespräch nach Trance-Induktion bzw. Schritt II:

Hallo Erik, bist Du in jetzt in der passenden Stimmung, um in eine hilfreiche, erholsame und unterstützende Trance zu gehen? Du weißt ja, Du möchtest die wichtigen Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Coaching-Prozess immer wieder neu beleuchten und wirken lassen. Richtig? Von der Zeit her würde es gut passen, oder? So mit 20 Minuten Abstand vom Äußeren und dem Vorsatz, mehr nach innen zu hören und zu schauen. Und auch dabei regenerieren. So gut oder vielleicht auch besser wie beim letzten Mal? Wäre das jetzt was?

...

O.k. Wenn Du bereit bist, dann lasse uns starten. Du weißt ja noch, dass es mehrere Ebenen des Erlebens gibt. Du hast ein bewusstes Denken, das kann jetzt machen, was es will. Dabei sein oder ab und zu dabei sein oder auch wegdriften. Und Du hast ja ein kluges, vielfältiges, unwillkürliches Wissen. Das kann man wieder leicht überprüfen, wenn Du magst? Du probierst einfach mal verschiedene Sitzhaltungen aus, o.k.? Angelehnt, weiter vorne im Sitz, Beine angewinkelt oder ausgestreckt, Hände auf die Oberschenkel gelegt oder vielleicht ganz anders? Einfach mal ausprobieren und Du fragst einfach Deinen Organismus: Welche Haltung fühlt sich am stimmigsten an, damit Du wieder eine wohltuende und hilfreiche Trance erfahren kannst? Einfach verschiedene Haltungen ausprobieren und spüren: Welche Haltung ist es heute eher? Was passt gut, um in eine hilfreiche Trance zu gehen? Wie antwortet Dein Organismus? (Hier kann sich der Klient natürlich individuell noch mehr Anregungen zur Körperwahrnehmung anbieten.)

Du weißt ja, dass Dein Bewusstes Denken dabei sein kann, wenn es will. Auch kritisch. Es kann aber auch driften und immer wieder mal vorbeischaun. Es kann sich auch einfach etwas anbieten lassen. Vom unwillkürlichen Wissen. Einfach anbieten lassen. Und neugierig schauen, was sich tut. Ob das unwillkürliche Wissen direkt antwortet – oder indirekt. Jetzt oder später. In Bildern, im inneren Dialog, in Impulsen oder ganz anders. Es passiert wie ganz von alleine. In eigener Kreativität. Einfach geschehen lassen und sich anbieten lassen. Das bewusste Denken kann dabeibleiben. Muss es aber nicht. Einfach geschehen lassen. Genau so, wie das unwillkürliche Wissen ganz sicher und wirksam, ohne dass Du bewusst etwas dazu tust, Deinen Blutdruck, Atmung und Herzschlag kontrolliert, kannst Du Dir jetzt einfach etwas anbieten lassen vom unwillkürlichen Wissen. Mit dem unwillkürlichen Wissen kann man gut kooperieren. Wie kommst Du am besten mit Deinem unwillkürlichen Wissen in Kontakt? Einfach, indem Du wie ein neugieriger und teilnehmender Beobachter bist, oder vielleicht wie beim letzten Mal, wie ein guter Freund dabei warst und aufmerksam geschaut hast, was kommt nun? Ohne zu bewerten. Einfach alles, was kommt, ist gut. Auch wenn es vielleicht das bewusste Denken zunächst überrascht. Und was kommt dann? Einfach sich anbieten lassen und achtsam, freundschaftlich auf die Impulse Deines Organismus achten.

...

Vielleicht merkst Du auch schon jetzt, wie gut es tut, so zu sitzen und zu atmen. Mit einer gewissen Anspannung und Entspannung. Vielleicht sind die Augen schon bereit, die Augenlider zu schließen,

vielleicht erst später oder gar nicht oder vielleicht bleiben die Augen eher mal offen und mal geschlossen. Einfach spüren, was passt, so dass Du wieder eine wirksame und unterstützende Trance erleben kannst. Einfach anbieten lassen und wahrnehmen, was der Organismus aufsteigen lassen will. Was kommt als nächstes? Und was immer kommt, ist ein Angebot von Deinem unwillkürlichen Wissen. Einfach geschehen lassen und was kommt nun?

...

Nehmen wir an, Du erlaubst Dir nun, mehr auf das Atmen zu achten, vielleicht auch zu spüren, wie der Bauch sich beim Atmen hebt und senkt. Einfach so nachspüren, was da passiert und sich zu erlauben, dass das Atmen nun wichtiger sein darf als das bewusste Denken. Das bewusste Denken kann dabeibleiben, muss es aber nicht. Es kann es einfach geschehen lassen. Vielleicht brauchst Du noch ein wenig Zeit, um mit jedem Ausatmen nach innen zu schauen, tiefer zu gehen? Einfach sich erlauben zu spüren, wie der Bauch sich bei jedem Atemzug hebt und senkt? Vielleicht merkst Du auch die kurze Pause nach dem Ausatmen, bevor ganz automatisch wieder ein neuer Atemzug kommt? Einfach geschehen lassen. Was kommt als Nächstes? Wie antwortet Dein Organismus? Einfach geschehen lassen und sich anbieten lassen.

...

Vielleicht hast Du auch Wünsche? Warum nicht an das unwillkürliche Wissen diese Wünsche senden? Und einfach spüren, was aufsteigen will? In Gedanken, Bildern, Gerüchen, Impulsen oder ganz anders? Einfach geschehen lassen. Das unwillkürliche Wissen kann sich überlegen, welche hilfreichen und eigenständigen Prozesse es daraus machen will. Das bewusste Denken kann das auch tun. Es muss aber nicht. Es kann sich einfach etwas anbieten lassen.

...

Vielleicht magst Du schon jetzt an die hilfreichen Erkenntnisse aus dem Coaching denken? Wie war das, als Du neugierig, offen und interessiert mitgearbeitet hast? Mit der richtigen Balance aus Humor, Fokus und Sicherheit. Offen arbeiten mit dem, was kommt. Mit dem tiefen Gefühl der Sicherheit und der Zuversicht, dass daraus etwas Gutes und Hilfreiches für Dich entsteht. Nehmen wir an, Du fühlst Dich da einmal so richtig rein in solche Situationen? Wie fühlt sich das tief in Dir an? Wo fühlst Du es? Einfach mal schauen und spüren, was Dein unwillkürliches Wissen Dir dazu nun anbietet. Was will Dein Organismus Dir jetzt schon gönnen? Eher in Bildern oder Empfindungen oder eher wie? Einfach anbieten lassen. Und was kommt jetzt?

...

Wie ist das, wenn Du aus diesem Gefühl der Sicherheit auf Deine Projekte schaust? Von denen Du weißt, das keines einfach so läuft, wo es immer irgendwie anders als in der Planung verläuft. Vielleicht passiert es da wieder, dass etwas geschieht, was nicht vorgesehen ist. Das ist dann immer etwas Neues. Und irgendwie sind alle Menschen dann unsicher, wenn etwas Neues passiert. Manche mehr, manche weniger. Das ist auch ganz vernünftig so. Es zeigt uns ja, da ist etwas, das wir noch nicht kennen. Fast wie ein Erinnerungshelfer: Hier kommt etwas Neues. Nicht wahr? Dann können wir noch gar nicht genau wissen, was wir dann machen. Dann kann sich daraus bei manchen Menschen eine körperliche Unruhe entwickeln, es können Spannungen spürbar sein. Das kann passieren. Und gleichzeitig kann das Gefühl der Wärme für sich selbst spürbar sein. Und gleichzeitig das Gefühl der Sicherheit, bisher gut mit spielerischer Eleganz in Projekten klargekommen zu sein. Nehmen wir an, Du erlaubst Dir noch mal, wie im Coaching all das gleichzeitig zu erfahren und zu erleben. Die Unruhe und Spannung und gleichzeitig Deine Wärme und das sichere Gefühl von spielerischer Eleganz. Ist es nicht gut, beides gleichzeitig erfahren zu können? (Konzept dazu siehe: Gilligan, 2004) Wie will Dein Organismus jetzt antworten? Was kommt dann? Einfach geschehen lassen.

...

Nehmen wir an, Du erinnerst Dich an Deine Erfahrungen, wo Du auf einer tiefen Ebene erlebt hast, wie hilfreich es ist, bei plötzlichen Herausforderungen in Deinen Projekten einfach gedanklich einen Schritt zurückzutreten und die Herausforderung vor Dir zu sehen, vielleicht auf Deinem Schreibtisch liegend, vielleicht wie eine Art interessantes Puzzle? Ein Puzzle, welches vielleicht schon neugierig macht? Vielleicht gehst Du auch erst noch einen Schritt weg, weit genug entfernt, dass Du gut und aufrecht stehen kannst und gleichzeitig bewusst tief ein- und auszuatmen kannst. Wie ist das? Vielleicht ist es dann sogar praktisch möglich, um das Puzzle herumzugehen, wenn Du alleine und unbeobachtet im Büro bist, kannst Du Dir sogar erlauben darum herumzutanzten. Vielleicht ein wenig spielerisch? Bewegung bringt manchmal andere Perspektiven und Kompetenzen, oder? Wenn Du dabei mehrere Runden machst, kannst Du bei jeder Runde um das Puzzle ganz bewusst verschiedene Kompetenzen von Dir einladen, dazukommen. Vielleicht in der ersten Runde Wärme für Dich und Deine Situation? Wie ist das, wenn Du Dich nun siehst und spürst, wie Du voller Wärme für Dich um das Puzzle tanzt? ... Kommt jetzt schon Deine spielerische und humorvolle Qualität oder wirst Du sie bei der nächsten Runde einbringen, oder wie? Wie antwortet Dein Organismus?

Was will Dein unwillkürliches Wissen Dir an weiteren klugen Erfahrungen anbieten, die Dir in diesen Situationen einen hilfreichen Umgang erlauben? Einfach geschehen lassen. Nehmen wir an, Dein Organismus erlaubt Dir eine Wahrnehmung von: ‚Diese äußere Haltung spiegelt Deine inneren Qualitäten von Kreativität, Humor, spielerische Eleganz und Wärme für Dich wieder.‘ Wie wäre diese Wahrnehmung? Ein Bild, ein Gefühl, ein Impuls eine Mischung daraus? Wie antwortet Dein Organismus? Einfach geschehen lassen. Was kommt dann?

...

Nicht nur Deine Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Coaching stehen Dir immer zur Verfügung. Alle Erfahrungen sind immer da. Manchmal nicht sofort. Wie wird es sein, wenn Du in der Zukunft bei herausfordernden Projekten Deine Qualitäten zur Verfügung hast? Wenn Du vielleicht Deinen Organismus fragst, was er jetzt braucht? Wenn Du Distanz findest, wenn Du sie brauchst? Wenn Du Humor in die Situation bringen kannst? Wie wird es sein mit spielerischer Eleganz? Wie antwortet Dein Organismus?

...

Dein Organismus kann sich nun wieder langsam in das ‚Hier und Jetzt‘ orientieren. Einfach atmen und spüren wie der Körper neue Energie aufnimmt, wie damit Deine Kraft zunimmt. Du kannst Dir noch erlauben, fünfmal bewusst zu atmen. Dabei kannst Du Deine Aufmerksamkeit wieder ins Jetzt bringen und Deine Augen öffnen, und wenn Du magst, frisch und ausgeruht an die Dinge gehen, die nun wichtig sind. Das unwillkürliche Wissen kann einfach weiter für Dich arbeiten, so ähnlich wie es immer automatisch und sicher darauf achtet, dass Dein Atemprozess einfach so geschieht und Dich optimal mit Sauerstoff versorgt. So kann es auch optimal mit Deinem bewussten Denken kooperieren.

...

**Voraussetzungen/
Kenntnisse**

Der Coach sollte gute eigene Erfahrungen über die individuelle Entwicklung von Fantasiereisen bzw. Selbsthypnosen haben und den Klienten humorvoll und spielerisch an das Thema heranführen.

Das Tool sollte auf keinen Fall bei schwierigen persönlichen Themen oder Traumata alleine angewendet werden. In diesem Fall ist der sichere Aufbau und die Nutzung eines sicheren inneren Platzes für den Klienten unerlässlich. Dies sollte einem erfahrenen Therapeuten überlassen bleiben.

Es ist sehr empfehlenswert, dem Klienten vor der Sitzung zu erläutern, dass alle möglichen Lösungen wie in einem Schatzkästchen in seinem Inneren (im Unbewussten) vorhanden sind und diese „Gute Reise“ eine Reise zur Entdeckung dieses Schatzkästchens ist.

*Kommentar/
Erfahrungen*

Vor Anwendung des Tools sollte mit dem Klienten unbedingt die selbstständige Nutzung der Methode Selbsthypnose bzw. Trance-Induktion geübt werden. Dies kann begleitend zum Coaching-Prozess zum Beispiel in Form von Hausaufgaben geschehen.

Der Coach kann den Klienten auf der Reise nach innen mit den nützlichen und hilfreichen Ergebnissen des Coaching-Prozesses begleiten. Dies kann zum Beispiel am Ende von Coaching-Sitzungen geschehen, indem in Form einer kurzen Fantasiereise die Erkenntnisse der Sitzung zusammengefasst werden und auf diese zusätzliche Art der Präsentation ein „Lernen“ auf einer tieferen Ebene angeregt wird. Das ist auch im Sinne der „20-Minuten-Pause“ nach der Coaching-Sitzung. Danach sollte mit dem Klienten durchgesprochen werden, was dabei gut für ihn funktionierte und wie der Klient mit dieser Erfahrung und seinem Wissen diesen Prozess selbst für sich gestalten kann.

Im Business-Coaching konnten sehr positive Rückmeldungen über den Wert des Tools für die Klienten auch über das aktuelle Coaching-Thema hinaus gesammelt werden. Des Weiteren kann dieser Prozess gut unterstützt und ergänzt werden, indem der Klient eingeladen wird, den Coaching-Prozess mit sich selbst im Mittelpunkt zu malen oder eine Collage zu gestalten.

- ▶ Lang, A. M. (2007). Zielklärung als konstruktivistische Intervention. In C. Rauen (Hrsg.), Coaching-Tools (5. Aufl.). Bonn: managerSeminare.
- ▶ Offermanns, M. (2005). Gestaltung von Coaching Abschlussgesprächen. In C. Rauen (Hrsg.), Coaching-Tools (5. Aufl.). Bonn: managerSeminare.
- ▶ Revenstorf, D. & Zeyer, R. (2006). Hypnose lernen. Heidelberg: Carl Auer.
- ▶ Rossi, E. L. (2001). 20 Minuten Pause. Paderborn: Junfermann.
- ▶ Gilligan, S. G. (2004). Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten. Heidelberg: Carl Auer.
- ▶ Schmidt, G. (2003). Einführung in die Erickson'sche Hypnotherapie. (DVD). Müllheim: Auditorium Netzwerk.
- ▶ Schmidt, G. (2004). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Heidelberg: Carl Auer.

Quellen

Technische Hinweise

Vorbereitung: Ein Tonaufzeichnungsgerät bei Aufnahme einer Fantasiereise durch den Coach; Dauer ca. 20–40 Minuten.

Optional: DIN-A4-Blatt, besser Flipchart, Stifte und Bild des Klienten für das Zeichnen/Illustrieren des Coaching-Prozesses; Dauer: ca. 40–60 Minuten.

Dauer der Selbsthypnose, Fantasiereise durch den Klienten ca. 20 Minuten in ruhiger, ungestörter und angenehmer Atmosphäre.

