

BEISPIEL 1 Selbsterforschung

I. ANALYSE

* 1 + 2. Situation und Ziel

Klarheit in der Entscheidung : „Soll ich diese Ausbildung weitermachen oder nicht?“

* 3. Gefühle

Angst etwas zu verpassen
Angst Kontaktmöglichkeiten zu verpassen
Angst etwas falsch zu machen
Angst das Geld zu verschwenden
Angst mich in etwas zu verlieren, was nicht meins ist.
Angst meinen Weg zu verlieren
Angst mich beeinflussen zu lassen
Angst nicht genug zu können
Angst dass meine Expertise nicht ausreicht

* 4. Saboteure

Der Richter :

Ich bin nicht gut genug - muss noch lernen / Ich bin ein Fake / Aus mir wird nie etwas

Der Perfektionist

Ich muss besser sein, 100%ig / Ich muss das Richtige tun / Ich weiss es besser als die

Der Kontrolleur

Ich muss es unter Kontrolle haben, schon wegen des Geldes / Ich muss alles abchecken um die perfekte Entscheidung zu treffen

Der Pleaser

Ich kann doch jetzt nicht mehr nein sagen (wegen der Gruppe)

Der Vermeider

Eventuell dem Lernen aus dem Weg gehen, zu viel Anstrengung, zuviel Nervkram

II. SHIFT

1. Erforschen & Beobachten

Wieder einmal bin ich in dieser Situation. Ich nehme wahr, wie ich mich fühle. In meiner Gefühlswelt läuft wieder einmal dieser Zweifel und die ganze Ängste ab. Immer dieselben Ängste, interessant! Und doch nehme ich wahr, das sich zum letzten Mal etwas verändert hat... ich bin nicht mehr so aus der Bahn geworfen. Ich empfinde viel stärker meinen Wert als Coach und dass ich bereits eine sehr gut Arbeit mache.

2. Einfühlen & Mitfühlen

Ich fühle mit mir selbst in dieser Situation, Ich verstehe, dass es schwer ist für mich und gebe mit Anerkennung, dass ich überhaupt soweit gekommen bin. Ich lobe mich.

3. Erneuern & Kreativ Sein

Ich höre auf
Ich mache weiter
Ich mache teilweise weiter
Ich entwickle etwas vollkommen Neues und mache gleichzeitig teilweise weiter
Ich suche mir Unterstützung
Ich spreche mit den anderen

4. Navigieren & Ausrichten

Mein älteres, weiseres Selbst

„Du weisst bereits, was zu tun ist. Der Wichtige Punkt ist nicht ob ja oder nein, sondern, dass Du Dich tiefer ausrichtest, auf das worum es bei Dir geht - egal mit welcher Methode. Folge Deinem Herzen.“

5. Aktivieren & Handeln

A . Ich entwickle etwas vollkommen Neues
Ich mache auf kleinerer Ebene weiter
Ich ziehe soviel Wissen, wie es geht daraus

B. Mögliches Einschreiten der Saboteure vorhersehen
„Nein das geht nicht, Du verpasst die wichtigsten Dinge“ = Kontrolleur
„Alleine schaffst Du wieder nichts“ = Richter
„Du wirst versagen“ = Richter
„Und wieder weichst Du einer profunden Erfahrung aus = Richter

C. Was könnte meine WEISE dazu sagen?
Du schaffst es, Du kannst Dir selbst vertrauen - schau auf all die Erfolge, die Du schon erreicht hast. Suche Dir ein paar Beispiele dafür!
Du verpasst nichts - Du kannst auch später wieder einsteigen, wenn Du möchtest

III. Geschenke

Für mich

WISSEN : Ich weiß mehr über mich, ich weiss, was ich wirklich will
KRAFT : Durch das vermehrte Wissen finde ich zu MEINER Art und der Kraft es umzusetzen
INSPIRATION : Ich werde zu einem eigenen Projekt inspiriert

Für andere

Vielleicht wirkt mein Beispiel ja inspirierend auf andere

BEISPIEL 2 Selbsterforschung

I. ANALYSE

1. Situation

Beziehung zu meinem Mann - ich möchte mich eigentlich trennen

2. Ziel

Wünsche mir Klarheit und Kraft

3. Gefühle

Angst / Scham / Schuldgefühle / Traurigkeit

4. Saboteure

Pleaser	(möchte ihm nicht wehtun)
Opfer	(hab es nicht verdient glücklich zu sein)
Richter	(darf nichts falsch machen, bin böse)
Vermeider	(alles zuviel, möglichst kein Konflikt)

II. SHIFT

1. Situation erforschen

Mein Mann und ich befinden sich in einer verfahrenen Situation. Er fühlt sich von mir zurückgestossen und unverstanden. Mir geht es genauso. Ich sehe, dass ich diese Situation sehr gut kenne. Ich sehe, wie ich mich selbst im Kreis drehe, ich sehe, wie ich versuche einen Konflikt zu vermeiden. Ich denke, es ist doch egal. Ich beobachte mich selbst, wie ich immer wieder dieselben Gedanken habe, ohne etwas zu tun. Ich beobachte ihn, wie er sich immer mehr und mehr verkapselt.

2. Einfühlen/Mitgefühl : das Kind

Das Kind in mir hat Angst allein zu sein. Es sagt „Das dürfen wir nicht tun, das ist verboten“ „Dafür werden wir bestraft“. Es sitzt ganz klein in einer Ecke und fürchtet sich. Ich nehme es in den Arm und tröste es. Ich zeige dem Kind, dass ich für es da bin und dass ich etwas Gutes für uns unternehme.

3. Navigieren/ Ausrichten : das weisere Selbst

Mein weiseres Selbst sagt, dass es wichtig ist, dass ich aus Liebe zu mir selbst handle, denn dann das ist dann ebenfalls liebevoll für meinen Mann. Ich soll Schritt für Schritt gehen: in die Richtung der Liebe zu mir selbst. Und es sagt, dass dies erlaubt ist.

4. Erneuern/Kreativ sein : Lösungsideen

Ich versuche ihn zu einer gemeinsamen Beratung zu bewegen
Ich gehe einfach
Ich bleibe und übe mich im Grenzen setzen
Ich gehe erst einmal für eine Zeit zu meiner Schwester
Ich hole mir Rat von anderen

5. Aktivieren/Handeln : Was kann ich tun?

Ich könnte mir vorstellen ihm einen Brief zu schreiben und für zwei Wochen wegzufahren, vielleicht auch länger. Um Zeit zu haben, um zu mir zu finden.

Mögliche Einmischung der Saboteure und meine Antwort darauf

VERMEIDER könnte mir erzählen, dass es einfach zu anstrengend wird. - Ich könnte mir jedoch Hilfe und Unterstützung suchen, jemand der mir bei der Durchführung hilft.

PLEASER könnte sagen, das mein Mann dann traurig ist. - Ich könnte mich dann daran erinnern, was mein weiseres Selbst mir gesagt hat und mich damit stärken. Ich könnte für ihn beten.

III. GESCHENKE

Für mich:

Ich werde klarer, selbstbestimmter. Ich muss meine Komfortzone verlassen, Ich lerne über mich selbst, ich lerne Grenzen zu setzen, ich komme dazu neue Wege zu gehen

Für ihn:

Er lernt mit den Konsequenzen seines Handelns zu leben, vielleicht mehr Klarheit

Für meine Familie :

mich in meinen Entscheidungen zu respektieren