



UND DAFÜR HABE ICH STUDIERT?!

Coachingprotokoll zum Umgang mit einer Entscheidungsfrage.

VON **GABRIELE LÖNNE**

Die Klientin sitzt vor mir und schaut mich verzweifelt an. Eine junge Frau, gutaussehend, gepflegt, in edlem Outfit. Im Gesicht einen Ansatz von Sorgenfalten. Wir haben uns auf einer Messe für Frauen im Job kennengelernt. Sie hat mich zwei Wochen später angerufen und um einen Termin gebeten. Nun sitzt sie neben mir und lässt die Schultern hängen. **Klientin:** Hilfe, Frau Lönne, ich kann mich nicht entscheiden!
Coach schmunzelnd: Das stimmt nicht. **Klientin**, irritiert: Wieso? Woher wollen Sie das wissen?

Coach: Nun, Sie haben sich entschieden, zu mir zu kommen. Es geht also nicht generell um Entscheidungen, sondern offenbar um eine ganz bestimmte Entscheidung?

Klientin seufzt: Ja! Aber wie soll ich Ihnen das erklären?

Coach: Wie war der erste Gedanke, was hat Sie auf die Idee gebracht, mich anzurufen?

Klientin: Das Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung, vielleicht auch irgendwie Verzweiflung, Frust ...

Coach: Okay! Jetzt sind wir hier zusammen. Am besten Sie erzählen mir zunächst von sich.

Klientin nickt: Was wollen Sie wissen?

Coach: Was machen Sie beruflich?

Klientin: Ich bin Ärztin an einer Klinik.

Coach: Sind Sie verheiratet, leben Sie in einer Beziehung?

Klientin nickt wieder.

Coach: Wie heißt Ihr Partner mit Vornamen? Ich brauche nur den Vornamen für eventuelle weitere Fragen.

Klientin: Mein Freund heißt Peter.

Coach: Was macht Peter beruflich?

Klientin: IT-Management in einem großen Unternehmen.

Coach: Sie wohnen zusammen? Wie lange schon?

Klientin: Ja, zwei Jahre.

Coach: Okay! In welchem Bereich wird die Entscheidung fällig?

Klientin rutscht unruhig auf dem Stuhl herum: Sowohl beruflich als auch privat.

Coach: Dann bin ich jetzt neugierig, was zu entscheiden ist.

Klientin, leicht gequält: Mein Freund möchte heiraten und Kinder!

Coach: Und Sie?

Klientin: Ich weiß nicht. Ich bin so gern in meinem Beruf. Ich liebe meine Freiheit! Ich habe Angst vor den Konsequenzen.

Coach: ... die da wären?

Klientin: Für immer gebunden! Immer Verpflichtungen!

Coach: An was?

Klientin: An meinen Freund, an Kinder, an zu Hause.

Coach: Und wo ist das Problem mit der Entscheidung?

Klientin: Ach, ich liebe meinen Freund heiß und innig und möchte ihn nicht verlieren. Und Kinder mag ich auch! Meine Freundin hat schon zwei. Ich beneide sie geradezu.

Coach: Also, mit anderen Worten, Sie sitzen zwischen allen Stühlen?

Klientin: Ja, das kann man wohl sagen.

Coach: Gehen wir die Sache einmal durch. Sie sagen: „Ich bin für immer gebunden, wenn ich heirate“. Stimmt nicht! Trennen können Sie sich auch als verheiratetes Paar. Wo ist das Problem? Es gibt Notare, die im Fall des Falles einen fairen Ehevertrag aufsetzen, der bei einer Trennung alles zu Regelnde neu ordnet!

Klientin: Ja, aber verheiratet ist doch irgendwie anders als „verpartnert“?

Coach: Woher haben Sie das? Von den Eltern? Oder Großeltern? Das nennt man Glaubenssatz. Glaubenssätze können sich in unserem Gehirn ziemlich festsetzen. Sie wollen Freiheit in Ihrem Leben und lassen sich von einem Glaubenssatz derart einengen?

Klientin: Öh, Mensch, ja, da haben Sie Recht! Ich kann doch zusammen sein mit wem und wie ich will. Oder?

Coach: Na klar! Lassen Sie sich von niemandem die Freiheit nehmen, so zu

leben wie Sie wirklich, wirklich, wirklich wollen!

Klientin richtet sich auf und lächelt: Genau! Das finde ich auch!

Coach: Apropos Freiheit, wer sagt eigentlich, dass Sie immer an Kinder gebunden sind, wenn Sie welche haben?

Klientin: Öh, das ist doch so, oder? Sie nehmen einer Frau jegliche Freiheit und binden sie an zu Hause.

Coach: Schon wieder! ACHTUNG: Glaubenssatz! Kinder kann man zur Not zur Adoption freigeben.

Klientin entsetzt: Frau Lönne, doch nicht meine Kinder!

Coach, schmunzelnd: Ganz cool bleiben, Frau X! Okay, was würde ein

Coach: So, auf der rechten Seite des Flurs stellen Sie sich Ihre Lebenslinie weiter so vor, wie Sie bisher gelebt haben – verliebt, verpartnert, ganz frei!

Die Klientin nickt.

Coach: Und auf der linken Seite sehen Sie Ihr Leben in der Familie mit dem geliebten Partner und 1, 2, 3, 4 Kindern, die um Ihre Füße herumwuseln.

Klientin: Ja, und jetzt?

Coach: Nun werden wir noch einen Test dazu nehmen, den Myostatiktest. Ich erkläre es Ihnen kurz. Sind Sie Rechts- oder Linkshänderin?

Klientin: Rechtshänder!

Ich erkläre meiner Klientin den Myostatiktest aus dem wingwave-Coa-

Lassen Sie sich von niemandem die Freiheit nehmen, so zu leben, wie Sie wirklich wollen!

Kind mit Ihrem Leben anstellen, wenn Sie sich demnächst eins anschafften? Ganz ernsthaft! Stellen Sie sich ein Leben ähnlich dem Ihrer Freundin vor.

Klientin überlegt: Das würde alles auf den Kopf stellen. Es würde sich alles ändern müssen! Kein Beruf, rund um die Uhr beschäftigt, nur Haushalt!

Coach: Stimmt wieder nicht! Jedenfalls, wenn überhaupt, nur für ganz kurze Zeit. Nach der Mütterzeit könnten Sie wieder in Ihren Beruf – Ärzte werden händeringend gesucht. Kinder können schon ab einem Jahr in eine Kita gehen – meiner Ansicht nach eine gute Idee, wenn noch keine Geschwister da sind. Und als Doppelverdiener könnten Sie sogar einen Arbeitsplatz schaffen und eine Haushaltshilfe einstellen. Was sagen Sie jetzt?

Klientin, überrascht, fängt an zu lachen: Nix mehr!

Coach: Wissen Sie was? Ich habe eine Idee. Wir erschaffen jetzt zwei Wege für Sie. Kommen Sie bitte einmal mit in den Flur!

Die Klientin folgt neugierig.

ching. Dabei wird von der Klientin mit Daumen und Zeigefinger ein O-Ring gebildet, der fest zusammengehalten werden soll, während ich versuche, ihn zu öffnen. Der Ring hält jedoch nur bei Aussagen, die stimmig für die Klientin sind. Aussagen, die Stress verursachen, schwächen den Muskeltonus. Ich vermag ihn dann leicht zu öffnen. Ich führe die Kalibrierung und einen Vortest durch. Und dann geht's weiter.

Coach: So, jetzt arbeiten wir zunächst mit Ihrer derzeitigen Lebenslinie mit Beruf und Partner. Wo liegt für Sie die Zukunft?

Klientin sieht spontan nach rechts: Da!

Coach: Wo ist auf dieser Linie die Vergangenheit?

Klientin deutet nach links.

Coach: ... und die Gegenwart?

Klientin schaut vor sich auf den Boden.

Coach: Dann stellen Sie sich einmal in die Gegenwart! Geben Sie mir bitte Ihre Hand (Klientin folgt der Anweisung), bilden Sie den Ring mit Daumen und Zeigefinger und nun behaupte ich: Die Gegenwart ist ganz in Ordnung. ▶

„Irgendwie ist gerade ein Knoten geplatzt. Alles wirkt so leicht.“

Der O-Ring hält. Kein Stress.

Coach: Nun machen Sie Schritte nach rechts, also in Richtung Zukunft. So oft und so groß Sie mögen!

Klientin schaut nach vorne und macht drei große Schritte.

Coach: „Wie viel“ Zukunft haben Sie jetzt erreicht?

Klientin zuckt mit den Schultern: Weiß ich nicht!

Coach: Dann testen wir das wieder.

Ich nehme die rechte Hand der Klientin und teste „fünf Jahre Zukunft“ (Test ist schwach), „zehn Jahre Zukunft“ (Test ist schwach), „15 Jahre Zukunft“ (Test hält!).

Coach: Also sind Sie in Gedanken einen Weg von 15 Jahren gegangen. Okay. Jetzt testen wir weiter. Die Zukunft auf dieser 15-Jahre-Lebenslinie allein mit Partner und Beruf ist in Ordnung! (Testet schwach!)

Coach zur **Klientin:** Gehen Sie bitte in Gedanken fünf Jahre zurück Richtung Gegenwart.

Klientin macht einen großen Schritt zurück. Ich teste wieder. Test ist erneut schwach. Einen weiteren Fünf-Jahres-Schritt zurück fällt der Test wieder schwach aus.

Klientin besorgt: Was machen wir denn jetzt?

Coach: Kommen Sie zunächst von Ihrer derzeitigen Lebenslinie herunter.

Klientin macht einen Schritt in die Mitte des Flurs.

Coach: Wie sieht eigentlich Ihre Freizeit aus? Gibt es etwas, was Sie leidenschaftlich gern tun?

Klientin strahlt: Ja, Frau Lönne. Ich koche für mein Leben gern! Wir ha-

ben einen Hobbykoch-Freundeskreis und laden uns reihum gegenseitig ein – zu Themenabenden, die jedes Mal überraschen.

Coach: Das hört sich wunderbar an! Nun stellen Sie sich bitte auf die Lebenslinie mit Familie!

Klientin: Wohin?

Coach: Zuerst auf die Gegenwart.

Klientin macht einen Schritt nach vorne auf die Gegenwart und wir testen: Alles ist gut. Der Test hält stark.

Coach: Nun gehen Sie wieder so viele Schritte, wie Sie mögen, in Ihre Zukunft!

Klientin macht fünf Schritte, bleibt stehen, dreht sich um und sagt: Hier ist es richtig!

Coach: Na, dann können wir ja wieder testen. Behaupten wir einfach mal: Sie sind fünfzig Jahre mit Familie in die Zukunft gegangen.

Dieser Test hält. Auch von der Gegenwart bis in die Zukunft in fünfzig Jahren ist alles gut, auch hier hält der Ring stark! Meine Klientin lächelt.

Coach: Wie fühlt sich das an?

Klientin blickt versonnen nach vorne: Irgendwie gut.

Coach: Schließen Sie einmal die Augen. Wo fühlt sich das IN Ihnen so richtig gut an?

Klientin überlegt: In meiner Brust, ganz wunderbar!

Coach, mit dunkler, samtener Stimme: Genießen Sie dieses Gefühl, vielleicht sehen Sie ja gerade in die herrliche Zukunft, die so gute Gefühle macht, eventuell hören Sie etwas Tolles oder da ist ein richtig guter Duft, Ihr Duft! Vielleicht haben Sie so einen unglaublich guten Geschmack im Mund und fühlen so wunderbare Gefühle ...

Die Klientin strahlt wie im siebten Himmel. Ich warte ein paar Minuten.

Coach: Nun öffnen Sie ganz langsam die Augen und schauen auf meine Finger.

Meine Klientin öffnet die Augen und folgt mit ihrem Blick den langsamen Bewegungen meiner Hand – nach rechts oben, nach links unten, nach links oben nach rechts unten und dann in die Augenmitte – begleitet von meinem sanften, fast summenden Trance-Talk.

Coach mit normaler Stimme: Nun atmen Sie einmal tief durch und nehmen Sie wieder Platz.

Klientin sitzt entspannt im Sessel und wirkt ganz ruhig.

Coach: Wie geht es Ihnen?

Klientin: Frau Lönne, mir geht es unheimlich gut! Irgendwie ist gerade ein Knoten geplatzt. Alles wirkt so leicht. Ich fühle mich gut, wie lange nicht mehr.

Coach: ... und Ihre Entscheidung?

Klientin schmunzelt: Das wissen wir doch jetzt beide, oder? ◀◀



Zur Autorin

Gabriele Lönne

Coach, Beraterin, Autorin, Rednerin mit eigenem Unternehmen: Consulting & Coaching Mental Guard ACADEMY.