

Ich werde geprüft



HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN. ZIELE ERREICHEN.

IST-Situation / Ausgangslage

Den Klient beschleicht in seiner Arbeit immer wieder ein unangenehmes Gefühl, wenn er nach seiner Meinung gefragt wird.

Das belastet ihn. Er löst die Situation dann so, dass er möglichst knapp seine Sicht darstellt. Er steht zwar erst am Anfang seiner Karriere, doch ihm ist bewusst, dass dies ein Verhalten ist, welches er schnellstmöglich ablegen möchte.

Unsere Zusammenarbeit

Der Klient erzählt mir von seiner Schulzeit, in welcher er von einem Lehrer schikaniert wurde. Er hat damals keinen Weg gewusst, um sich zu wehren und hat sich deshalb als sehr hilflos gefühlt. Er möchte diesen Glaubenssatz endlich loswerden.

Wir starten mit der Einstufung des Glaubenssatzes: "Ich bin hilflos", der auf einer Skala von (-10 bis +10) auf -5 eingestuft wird. Wir arbeiten dann an den negativen Glaubenssätzen, die mit diesem Hilflosigkeits-Gefühl verbunden sind. Das Gegenteil dieses Glaubenssatzes - eine positive und stärkende Sichtweise - nämlich "Ich habe jetzt Wahlmöglichkeiten" wird auf ein Blatt Papier geschrieben, um darauf später nochmals zurückkommen zu können.

Wir nehmen uns für die heutige Sitzung die beiden einflussreichsten negativen Gedanken dazu vor. Der Klient kann diese Gedanken mit Situationen verbinden und wir starten mit mehreren Sets, wo mit schnellen Winkbewegungen über das gesamte Gesichtsfeld die damaligen Erinnerungen „durchgewunken“ werden. Der Klient merkt bei jeder Pause, die wir einlegen, dass sich dazu die Wahrnehmung verändert und die Erinnerung an die damalige Situation verändert und verbessert.

Zum Schluss lasse ich den Klienten nochmals die damalige Erfahrung skalieren. Der Klient stuft die Situation mit +3 ein - eine signifikante Verbesserung zum Beginn der Sitzung!

Ergebnis / Resümee

- ☐ **Der Klient hat - bereits nach einer Sitzung - signifikant an Selbstsicherheit gewonnen**
- ☐ **Der jahrzehntelange Automatismus - der Stress verursachte - und die Leistungsfähigkeit verminderte, wurde erfolgreich beseitigt**

"Ich lasse mich nicht mehr von dem Gefühl überwältigen. Ich habe nur kurz das Auftauchen bemerkt, das ist ein riesiger Fortschritt! Mir ist klar geworden, dass ich dieses Thema aus meiner Vergangenheit viel zu lange verdrängt hatte."



„Besprechen wir Ihr Anliegen bei einem kostenlosen Erstgespräch ...“

Gerhard Neustädter
 COACHING • BERATUNG • TRAINING
 office@zielapp.com | +43 660 724 88 54