



HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN. ZIELE ERREICHEN.

## IST-Situation / Ausgangslage

*Der Klient ist ein Künstler, der unter Aufschieberitis leidet. Er hätte viele Ideen und Vorsätze, doch mit der strukturierten Umsetzung klappte es in den seltensten Fällen. Daraus resultieren dann sehr häufig Enttäuschung und Frustration.*

Wir vereinbarten eine 100-tägige Zusammenarbeit, bestehend aus

- persönliche face-2-face-Coachings
- Nutzung von [www.ZIELapp.com](http://www.ZIELapp.com)

## Unsere Zusammenarbeit

Eine der Basis-Interventionen ist der Abschluss eines „Vertrages mit sich selbst“. Die Idee bestand darin, dass der Klient sich eine selbstgewählte Belohnung gönnen soll, falls er sein Monatsziel, täglich eine wichtige Aufgabe zu erledigen, tatsächlich erreicht. Leider führt eine Erkrankung dazu, dass das Ziel im letzten Moment doch noch verfehlt wird. Der Klient empfindet dies als Scheitern. Auf der Basis seines Schwarz-Weiß-Denkens: „Scheitern vs. Erfolg“ erforschen wir in einer Coaching-Doppelstunde seine alten und besonders ausgeprägten Verhaltensmuster, sodass der Klient auch Grautöne und Farbabstufungen erkennen kann.

In den nächsten Coachingsitzungen werden weitere, ihn sehr belastende Verhaltensmuster und Glaubenssätze entdeckt. Es zeigt sich, dass diese mit der Überzeugung "Ich bin nicht ok" in engem Zusammenhang stehen. Eine Intervention, in welcher der Klient eine imaginative Person anschreien soll, zeigt dies überdeutlich, da der Klient nur unwesentlich die Stimme erhebt. Erst nach mehreren Versuchen ist es dem Klienten möglich laut zu schreien. Das bewirkt, dass ein altes Verhaltensmuster seine imaginäre Gestalt verändert und nun als angenehmer empfunden wird. Unter Zuhilfenahme der Wingwave®-Coachingtechnik werden weitere Muster rasch und effektiv aufgelöst und durch neue ersetzt. Die Intervention über rasche Augenbewegungen kommt ohne vieler Worte aus, was für den Klienten ein angenehmer Nebeneffekt ist. Nach wenigen "Winkbewegungen" ist eine sichtbare Entspannung erkennbar und das festgefahrene Verhaltensmuster kommt in Bewegung.

## Ergebnis / Resümee

- Der Klient hat gelernt, seine Ziele in kleinere Teilziele/Meilensteine aufzuteilen.
- Alte Verhaltensmuster wurden in Form einer "Vase" in einer Glasvitrine abgelegt. Damit wurden "freie Kapazitäten" für neue Verhaltensmuster und Fähigkeiten geschaffen.
- Einer der Hauptursachen der Aufschieberitis, relativ geringer Selbstwert und der belastende Glaubenssatz "Ich bin nicht ok", wurde mit der Kurzzeit-Coachingmethode Wingwave® rasch "verdaut".

Gerade alte Verhaltensmuster können mit Wingwave™-Coachings effektiv aufgearbeitet werden.



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

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