

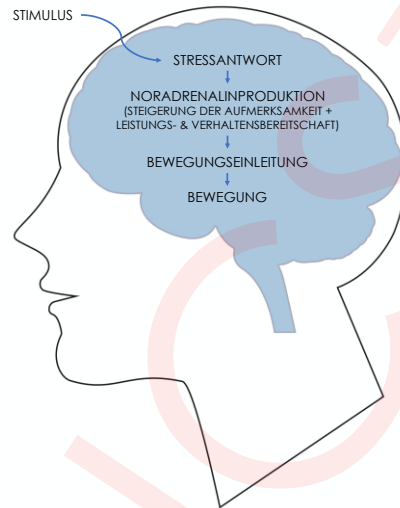
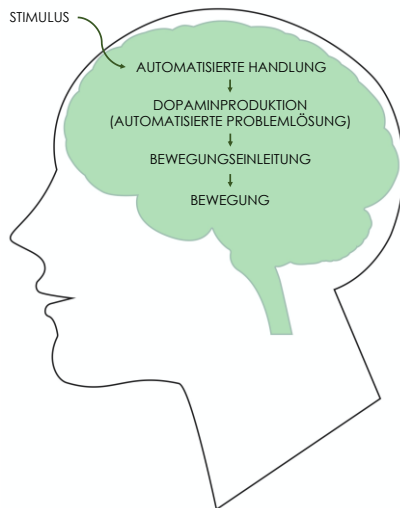
Ich skizziere zwei Beispiele sowie meinen NeuroCoaching-Drei-Phasen-Ansatz (beim ersten Gespräch gern noch konkreter).

Es gibt Ereignisse im Leben eines Menschen, die ihn gehörig aus der Bahn werfen. Der Verlust der Arbeit, eine Ehekrise, Depression oder auch der nächste Schritt auf der Karriereleiter. Situationen wie diese können sehr wohl Hilflosigkeit, Überforderung und Angst hervorrufen.

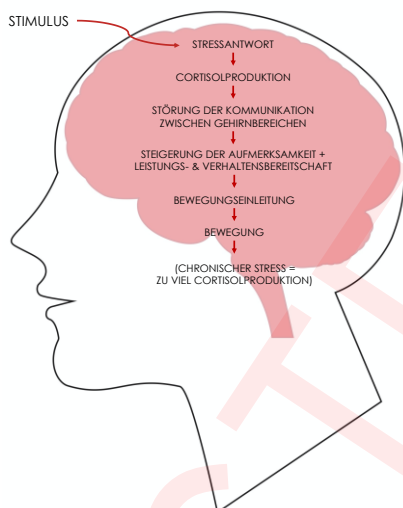
Mit traurigen, gelegentlich wütenden Augen saß mir kürzlich eine junge Frau gegenüber, die zur Teamleiterin in einem renommierten Versicherungsunternehmen befördert wurde. Die anfängliche Freude über die neue Verantwortung wich schnell einer Unterstellung ihrer Mitarbeiter. „Die denken alle, ich bin nur wegen meiner privaten Kontakte dahin gekommen“, erklärte sie. Die Frau konnte stets mit ihren Leistungen glänzen, doch seit einigen Wochen schaffte sie dies nicht mehr. „Die spinnen doch alle und lenken mich auch noch von der Arbeit ab“, wettete sie. Über Wochen hinweg ließ sie sich dieses Verhalten gefallen und ärgerte sich im Stillen. Die Zweifel an ihrer eigenen Leistungsfähigkeit wurden immer größer.

Kurz zuvor hatte sich ein Mann bei mir gemeldet. Er war von fürchterlichen Schuldgefühlen geplagt. Dessen Mutter und Bruder verstarben kürzlich innerhalb von zwei Wochen. Sein Verhältnis zu beiden war über die Jahre hinweg von Streitigkeiten und gegenseitigen Vorwürfen geprägt. Nun, wo keine Familienmitglieder mehr gab, begann er zu verstehen, dass es nie mehr zu einer Aussprache kommen würde. Viele der Auseinandersetzungen erschienen ihm plötzlich banal und er hätte sich gerne für seine Worte entschuldigt. Der Mann fühlte sich einsam und versank in eine Depression, die ihm die Leitung seines Unternehmens erschwerte.

Mit dem SYSTEMICSTM NeuroCoaching stehe ich Ihnen in existenziellen Lebenssituationen zur Seite. Meine innovative Methodik legt den Fokus auf die Unterstützung einer gesunden Selbst-Regulation,



die bei Versagen zu einem super-gestressten, „Red-Alarm“-Gehirn führt.



2

Zusammen werden wir Ihre hirneigenen Selbst-Regulations-Prozesse neu kalibrieren. Dann befindet sich Ihr Gehirn wieder in einem leistungsfähigen und problemlösenden Zustand.

Wie kann das gelingen? Mein Lösungsansatz sieht drei Phasen vor:

1: Einführung

- Ein offenes Vorgespräch mit Ihnen erlaubt einen groben Überblick über Ihre Lebensumstände und Ihre Ziele. Und ich kann abschätzen, ob ich der richtige Sparring-Partner für Sie bin.
- Ich zeige Ihnen Augen- und Atemübungen zur körperlichen und emotionalen Entspannung (max. 10 Minuten täglich).

2: Coaching (in Kurzfassung)

- Wir erstellen ein Kurz-Familien-Diagramm: Wer hat Ihr Leben nachhaltig beeinflusst?
- Wir klären Ihre konkreten kurz- und langfristigen Ziele.
- Sie werden sich selbst und Ihre Ziele auf der Basis Ihres Kurz-Familien-Diagramms und Ihrer gegenwärtigen Lebensumstände verstehen.
- Zusammen werden wir Ihre kurz- und langfristigen Ziele priorisieren und somit die erste Aufgabe auswählen.
- Immer wieder angewandte Körper- und Gehirnentspannung (s. Vorbereitung) sowie Ihre eigenen (wieder)erinnerten Lösungsansätze werden Ihnen neue Zugänge zur bisher von Angst geprägten Überforderungen ermöglichen.
- Ihre Lösung der ersten Aufgabe wird in Strategien münden, die die bisherige Überforderung in leistbare Herausforderungen herunterbrechen.
- Sie werden die so leistbaren Herausforderungen taktisch sinnvoll aufgreifen und die damit verbundenen Ziele erreichen.

3: Ergebnissicherung

- Kontinuierliche Selbst- und Fremdeinschätzung Ihrer praktischen Fortschritte werden Ihnen Rückmeldung über den *für Sie* sichersten Weg zu Ihrem Ziel geben.
- Durch Ihre zunehmende Einübung in den angstfreien Perspektivenwechsel (Fachjargon: *reframing*) fällt Ihnen der Weg von der Überforderung zur leistbaren Herausforderung (*challenge*) von Mal zu Mal leichter.
- So werden Problemlösungen zu Automatismen.

Einzelnen oder in kleinen Gruppen durchgeführt, richtet sich das Coaching an Unternehmen (ein festes Kontingent für Mitarbeiter ist möglich) sowie Privatpersonen. Das Ziel bleibt dabei immer gleich: Ab jetzt werden Sie zunehmend mit einem emotional klaren Kopf (*balanced brain*) Entscheidungen treffen, die Ihnen systematisch helfen, Ihre individuellen Ziele mit zunehmender Leichtigkeit zu erreichen.