

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

Problem zum Dritten: Dem Problem zuhören lernen

→ Wie wir in der letzten Ausgabe gesehen haben, beinhaltet jedes Problem ein Gefühl. In diesem Gefühl ist die Antwort auf die Frage, was das Problem von uns will, verborgen. Wie bekommen wir nun eine Antwort? Wenn jedes Problem

etwas von uns will, eine Entscheidung, eine Veränderung, ein Verbinden oder Trennen, ist es naheliegend, herauszufinden, was es genau möchte. Daher fragen wir das Gefühl und bitten es, sich mitzuteilen.

Eine einfache Übung dazu geht wie folgt: Setzen Sie sich ruhig hin und benennen Sie mehrmals das Problem. Sie erinnern sich, wir haben es in einem früheren Artikel in einen Satz verpackt: «Ich ... kann nicht/sollte/müsste ... oder bin ...». Wiederholen Sie diesen Problemsatz so lange, bis Sie das «Problemgefühl» spüren. Lassen Sie es zu, damit es sich deutlich zeigen kann. Spüren Sie in Ihrem Körper, wo genau manifestiert es sich? Versu-

chen Sie nicht, das Gefühl zu ändern, sondern stellen Sie sich vor, das Gefühl wäre eine gute Freundin oder ein Freund. Nehmen Sie es an als einen Teil von Ihnen, der wichtig ist und für Sie eine wichtige Aufgabe erfüllt. In diesem Annehmen liegt der Schlüssel zur Antwort auf die Frage, was das Problem von Ihnen will und warum es wirklich geht. Fragen Sie nun in dieses Gefühle hinein: «Was willst du von mir, was soll ich tun oder unterlassen?» Bleiben Sie ganz ruhig und innerlich still, damit Sie die Mitteilung hören können.

Gerne lese ich von Ihnen, herzliche Grüsse, rudolf.fitz@coachakademie.ch