

# COACHING-TIPP

## Rudolf E. Fitz

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



FOTO: ZVG

## Das Selbstbild

➔ Darunter verstehen wir im systemischen Coaching eine unbewusste Abbildung von uns selbst. Je nach Situation (Kontext), in der wir uns gerade befinden, je nachdem, ob wir uns im Moment gut oder schlecht fühlen, hängt unmittelbar vom inneren Bild ab, das wir von uns selbst machen. Da dieses Bild jedoch unbewusst ist, macht es mit uns statt wir

mit ihm. Dies können Sie leicht überprüfen, indem Sie sich jetzt für eine Minute Zeit nehmen. Nehmen Sie zunächst wahr, wie Sie sich gerade jetzt fühlen. Wie nehmen Sie Ihren Körper wahr, ist er entspannt, leicht und warm oder kühl und irgendwie blockiert? Welches Gefühl ist im Moment vorherrschend? Schliessen Sie nun die Augen und rufen das Bild von Ihnen selbst ab. Früher oder später können Sie sich selbst innerlich sehen. Dieses Bild von Ihnen selbst kann klein oder gross, farbig oder schwarzweiss, nahe oder fern, ein Standbild oder ein Film sein. Sie können sich selbst aus der Entfernung oder wie durch Ihre eigenen Augen sehen. Das Bemerkenswerte

ist nun, dass immer dann, wenn Sie sich gut, stark, kreativ oder glücklich fühlen, ein ganz bestimmtes Bild zu sehen ist. Und immer dann, wenn Sie sich mit Problemen beschäftigen, sich freudlos oder schwach fühlen, das von einem zugehörigen Selbstbild gesteuert wird. Hier setzt Coaching an. Wenn eine Kundin in bestimmten, für Sie wichtigen Situationen ganz bei sich und Ihren Ressourcen sein will, verknüpft der Coach Ihr starkes Selbstbild mit diesem Kontext. Dazu wird es farbig, hell und nahe geformt und mit Tönen, Klängen und einer intensiven Körperdimension verbunden. Gerne beantworte ich Ihre Fragen unter: [office@coachakademie.ch](mailto:office@coachakademie.ch)