

Sensitives Coaching – Die Methode / Seite 1

Sensitives, mentales Coaching – die Zukunft im Erfolgsdenken?

Der bekannte Olympiasieger Markus Rogan erzählt in seinen Interviews auf die Frage nach seinem Erfolgsrezept von der förderlichen Kraft des mentalen Trainings.

Patienten, die längere Zeit einen Gips tragen müssen, wird von den Fachkräften empfohlen, sich mental vorzustellen, wie sie den gebrochenen und mit Gips ruhig gestellten Körperteil bewegen. Tests bestätigen, dass mit diesem geistigen Training die physische Muskelkraft und Beweglichkeit weitgehend erhalten werden kann.

Glauben Sie, dass Sie innerhalb von 5 Minuten ihrem Körper zu einer gesteigerten Leistung führen können? – Probieren Sie es aus!

- Setzen Sie sich gerade hin, der Kopf schaut gerade aus.
- Drehen Sie nun Ihren Kopf soweit es geht nach links und merken Sie sich den „Endpunkt“.
- Drehen Sie nun den Kopf wieder in die gerade Ausgangsposition und schließen Sie die Augen.
- Machen Sie nun die selbe Drehung nach links „im Geiste“ – der Kopf bleibt diesmal ruhig, die Drehung stellen Sie sich vor – vielleicht können Sie nun sogar bis zu einem Winkel von 180° nach hinten mit Ihren „inneren Augen“ sehen? Dann drehen Sie den Kopf wieder innerlich in die Ausgangsposition gerade nach vorne.
- Machen Sie nun die Augen wieder auf. Ein letztes Mal drehen Sie Ihren Kopf, wieder mit offenen Augen, nach links.

Das erstaunliche Ergebnis:

Der zurückgelegte Radius ist größer als vorher und der Kopf lässt sich weiter nach hinten drehen.

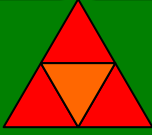
Geschafft – Haben Sie gedacht, dass es so leicht ist?

Unbewusst hat Ihr Körper gerade erfahren, was alles möglich ist und somit innerhalb von Sekunden Ihren Horizont – im wahrsten Sinne des Wortes – erweitert.

Unbewusst hat sich Ihr Körper daran gemessen und die höhere Leistung war mühelos und völlig einfach möglich.

Hochkarätige Spitzensportler beweisen durch die unglaublichen Höchstleistungen die Wirksamkeit der mentalen Methode.

Dieses Unterbewusstsein, das alle möglichen Fähigkeiten, Stärke und Erfolg enthält, aktiviert der Sensitive Coach fachkundig zum guten Nutzen und großen Vorteil des Klienten.



Sensitives Coaching – Die Methode / Seite 2

Nutzen Sie Ihre Kapazitäten und Ressourcen vollständig?

Der Sensitive Coach weiß, dass jeder Mensch einen unendlichen Schatz an unbewussten Fähigkeiten und Ressourcen in sich trägt.

Unangenehme, anstrengende oder schmerzliche Lebensabschnitte entstehen, weil der Zugang zu dieser großen Schatztruhe versperrt ist.

Sensitives Coaching ermöglicht in kurzer Zeit, unangenehmen Druck und einschränkende Enge zu lösen und dadurch nachhaltige Perspektiven und Lösungen zu schaffen.

Wo drückt der Schuh?

Das genau herauszufinden ist die Aufgabe des Sensitiven Coaches.

Durch eine spezielle Schulung kann der Coach, fokussiert auf das Anliegen des Klienten, die konkreten Blockaden bzw. hinderlichen Muster aufspüren und in Worte fassen.

Jeder Klient, der schon diese Sitzungen miterlebt hat, kann bestätigen, dass er strukturierte und lebendige Bilder und Geschichten gehört hat, die die momentane Situation punktgenau getroffen haben und genaue Anhaltspunkte für die Auflösung der Blockaden gebracht hat.

Was passiert, wenn der Dorn im Schuh gefunden ist?

Durch die Bearbeitung der nun bekannten hinderlichen Muster oder Blockaden, die klar und deutlich in dem Reading des Sensitiven Coaches ans Tageslicht gekommen sind, wird die innere, „mentale“ Welt des Klienten aktiviert.

Dazu wird er fachkundig angeleitet. In seiner inneren Landschaft, also in der Ebene des großen Unterbewusstseins, in der alle Ressourcen gespeichert sind, werden die Lösungen initiiert, die für das Anliegen des Klienten nützlich sind.

Eine Sitzung (Bearbeitung eines Anliegens) dauert im Durchschnitt ca. 2-2,5h.

Zusammenhängenden Themen können in mehreren Sitzungen bearbeitet werden, dies zeigt sich oft schon bei der Status –Quo –Analyse und wird dann individuell besprochen und vereinbart.