



TANZSCHRITTE ZUM ERFOLG

Manchmal ist die gute Auftragslage nur eine Drehung entfernt.

VON JUDITH BOLZ

Um schwierige Situationen zu meistern, empfehle ich gerne einen Satz aus dem NLP-Kontext: *Stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn dieser Konflikt gelöst ist. Und geh mit dem Gefühl der Lösung in die Problemsituation hinein.*

Ich nutze bei diesem „So tun als ob“-Modell meist Bodenanker, die sich im Gespräch auch durch Aufmerksamkeitslenkung ersetzen lassen. Im ersten Schritt nehme ich mir viel Zeit, den Coachee in seinen Ressourcen-Zustand zu bringen, hin zu einem Gefühl, das sich einstellt,

wenn wir im Flow sind. Oft hilft es, sich auf dem Bodenanker ein geliebtes Hobby schildern zu lassen, musizieren, schwimmen, surfen, segeln, reiten usw., um starke Ressourcen abzurufen.

An seiner Mimik erkenne ich, wenn der Coachee in diesem Zustand angekommen ist, frage aber sicherheitshalber noch einmal nach. Ich sehe vielleicht, wie ein Lächeln über das Gesicht fliegt, die Gesichtszüge sich lockern, und lege dann erst den zweiten Bodenanker aus, auf dem der Coachee diesen gewünschten Zustand auch in Bezug zu seinem Konflikt erleben kann. Manchmal braucht es, wie im

folgenden Fall von Kathrin, Zwischenschritte, um dorthin zu kommen.

Kathrin, die ich schon eine Weile mit Coaching begleite, ist wie ich Sehtrainerin mit vielen Zusatzausbildungen. Sie hilft Menschen dabei, besser zu sehen, doch die Auftragslage ist schlecht und sie denkt häufig, dass ihre Kunden zu viel von ihr fordern für das, was sie dafür bezahlen. Ich frage sie, wie sie sich ihre Tätigkeit als Sehtrainerin im besten Fall vorstellt. Wer ist ihr Lieblingskunde? Wie arbeitet sie genau mit ihm? Was geschieht während des Coachings? Und wie fühlt sie sich dabei? Kathrin zögert mit ihrer Antwort, denn sie ist noch nicht an dem Punkt,

Pläne zu schmieden. Sie ist viel zu sehr mit ihren Schwierigkeiten beschäftigt, klagt über zu wenig Selbstwertgefühl. Sie zählt all das auf, was sie nicht mehr tun möchte, und wird dabei sehr ausschweifend. Mir gelingt es kaum, sie in ihrer Negativspirale zu stoppen, die ich über Wertschätzung und Anerkennung hypnotherapeutisch gern in eine Aufwärtsspirale verwandeln möchte.

Um ihre Gedankenschleife zu unterbrechen, schlage ich ihr vor, mit Augenbewegungen zur mentalen Auflockerung zu beginnen. Sie wundert sich, dass Augenbewegungen helfen, einen festgefahrenen Zustand aufzulösen und ist neugierig geworden. Immerhin sind ihr als Sehtrainerin Augenbewegungen bestens bekannt. Ich nehme ein buntes Cocktailstäbchen, bewege es in ihrem Blickfeld und bitte sie, mit ihren Augen zu folgen: nach rechts und links, oben und unten sowie im Kreis. Ihre Gesichtszüge beginnen sich zu lockern, sie atmet tief aus und ihre Augen beginnen zu leuchten. „Ach, tut das gut“, strahlt sie.

Danach frage ich sie, was sie am liebsten tut. Kathrin tanzt für ihr Leben gerne und ich will wissen, was für ein Tanz das denn sei. „Ich liebe Ausdruckstanz und Tanzimprovisation“, antwortet sie. „Ich höre Musik und spüre, wo sie in meinem Körper anklingt, und lasse mich dann von ihr bewegen.“ Ich schlage vor, einen Bodenanker mit dem Begriff „tanzen“ zu beschriften, und bitte sie sich auf das beschriebene Papier zu stellen und ganz in ihrem Körper anzukommen, als ob sie ausgelassen zu ihrer Lieblingsmusik improvisieren würde.

Sie bewegt ihre Wirbelsäule zunehmend geschmeidig und bringt von dort aus die Arme in Schwung, dann dreht sie sich um ihre Achse und breitet die Arme aus. Ich nutze den Moment, um ihre Bewegungen mit hypnotherapeutischer Sprache zu ankern: „Du bist auf der Tanzfläche deines Lebens und erlaubst dir, dich ganz frei und ungezwungen zu bewegen, dabei merkst du, wie deine Energie zunimmt, du fühlst dich leicht und zugleich kraft-

voll und so gelingt es dir, dich mehr und mehr auf das Freudige im Leben zu konzentrieren und dieses gute Gefühl auch auf schwierige Situationen im Arbeitsalltag zu übertragen und dich dort ebenfalls auf Leichtigkeit zu fokussieren. Es ist deutlich zu sehen, wie ihre Energie ansteigt. Ein glückliches Lächeln fliegt über ihr Gesicht. Nun sind genügend Ressourcen da, um einen Schritt in Richtung Ziel zu wagen.

Deshalb bitte ich sie, einen neuen Bodenanker zu beschriften und aus dem Bauch heraus zu formulieren, wie ein erfüllter Zustand auf der Arbeit aussehen würde. „Ich würde gerne vitaler arbeiten“, sprudelt es aus ihr heraus. „Menschen mit meiner Begeisterung für das Thema *Besser sehen* anstecken und mich nicht von ihrer Skepsis bremsen lassen.“ „Okay, und was soll auf dem Bodenanker stehen?“, frage ich. „Vital arbeiten, lebendig sehen, mich lebendig fühlen, etwas in dieser Art könnte es sein“, sagt sie. „Was hältst du von dem Satz: Gut sehen, vital und lebendig unterrichten?“ „Das klingt gut.“ Sie geht mit forschen Schritt auf den neuen Bodenanker.

„Fühlt sich gut an“, ruft sie freudig und beginnt automatisch mit ihren ausladenden Tanzbewegungen. „Lebendig – das ist es. Ich will wieder mehr Lebendigkeit in meinen Seminaren leben.“ Ich bitte sie so zu tun, als wäre ihr absoluter Wunsch-Zustand vom lebendigen Lehren hier auf diesem Anker erreicht. Es fallen ihr noch viele Möglichkeiten ein, ihre Seminare mit lebendigen Übungen zu beleben. Zum Abschluss hilft ihr eine geeignete Geste, Bewegung zu finden, um das Gefühl von Lebendigkeit zu speichern – wir nennen es ankern –, damit sie es im Alltag jederzeit abrufen kann.

Kathrin wird im Laufe dieser Stunde klar, dass sie ganz von selbst erfolgreicher arbeitet, wenn sie sich erlaubt, bewegt, gewissermaßen tanzend, durch die Welt zu gehen. „Super! Das ist genau das, was ich brauche“, freut sie sich. Ich gebe ihr noch die Anregung, jeden Tag mit einem entsprechenden

Ritual zu beginnen: sich auf ihren Tanz-Anker zu stellen, mit ihrer Bewegungsfreude und Lebendigkeit in Kontakt zu kommen und dann ihren Tagesplan kurz durchzugehen. Kathrin spürt schon jetzt, wie ihre Motivation zurückkehrt.

Einige Wochen nach dieser Stunde berichtet sie mir erfreut, dass sich ihre Auftragslage bessere. Sie nimmt sich jeden Morgen fünf Minuten Zeit für den Tanz-Anker und bringt mit einer Lieblingsmusik Körper und Seele in Schwung. Danach schreibt sie sich Tagesziele auf. Das gelinge ihr nach dem Morgenritual viel besser, wo sie sich nach dem Tanzen frisch und glücklich fühle. „Meist fällt mir dann ganz von selbst auf, wo jetzt ein Akquiseanruf angebracht wäre.“ Sie reagiere auf Anfragen gelassener und auch mit mehr Freude als zuvor. „Nach dem Tanzritual wähle ich wohl intuitiv eher Ansprechpartner aus, die sich von meiner Lebendigkeit begeistern lassen.“

Ihre Lebendigkeit scheint genau die „richtigen“ Kunden zu erreichen, jene, die gut zu ihr passen und sie auch gerne für ihre Arbeit bezahlen. Ich rege in diesem ersten Telefonat nach unserem Coaching an, über ein neues Konzept zum Thema „Lebendig sehen“ nachzudenken. Und dabei Augenübungen vielleicht mit Tanz und Bewegungsabfolgen zu verbinden. Ja, darüber habe sie auch schon nachgedacht, sagt Kathrin. ◀◀



© Natali Jukic

Zur Autorin Judith Bolz

Diplompädagogin, Sehtrainerin, Hypnosystemischer Coach, Zauberberapeutin, CD-Produzentin und Buchautorin.

www.vivacreavista.de