

## **Intensiv-Einzel-Sitzung - Ablauf**

Ich gratuliere Ihnen. Wenn Sie sich bereits bis zu diesem Dokument durchgearbeitet haben, ist Ihnen Ihr Veränderungs-Prozess wirklich etwas wert. Sie zeigen überdurchschnittliches Interesse, haben konsequent die angebotenen Links verfolgt und haben nun natürlich verdient, mehr über diese außergewöhnliche Coaching- oder sagen wir Beratungsform zu erfahren.

Noch eine Frage zuvor: Können Sie sich erinnern, wie es sich angefühlt hat, als Sie das letzte Mal Ordnung – z.B. auf Ihrem Schreibtisch, in Ihrem Kleiderschrank oder in der Wohnung geschaffen hatten? Wollen Sie dieses Gefühl auch einmal so aus Ihrem Inneren heraus spüren?

Ähnlich ist es nach einer 3-tägigen Intensiv-Sitzung. Es wird neu geordnet. Und zwar in Ihren Gedanken-/ Ideen-/ Gefühle – Schränken und –schubladen. D.h. SIE ordnen neu. Und vielleicht können Sie sich auch jetzt schon vorstellen und darauf freuen, wie friedlich und ruhig es sich dann innendrin anfühlt. Zugegeben, erst einmal wird manches ungewohnt, eben anders sein.

Viele Veränderungen werden sich erst in den nächsten Wochen und Monaten in Ihr Bewusstsein drängen. Oder aber gar nicht durch Sie bewusst wahrgenommen werden, sondern Ihr Umfeld wird das eine oder andere registrieren. Und Sie meinen dann, manche Leute verhalten sich anders. Genau so fühlt es sich an, wenn wir uns neu orientieren. Und zwar nicht durch angelerntes anderes Verhalten, sondern wenn wir im Schatten liegende Aspekte unserer Persönlichkeit an's Licht befördern. Wenn wir überholte Verhaltensweisen, ev. die eines Kindes, des inneren Kindes, aufgeben. Wenn bisher scheinbar unüberwindbare Grenzen geöffnet und überschritten werden.

### Vorbereitung

Sie haben den Fragebogen ausgedruckt, handschriftlich ausgefüllt und mir zugeschickt. Ich habe diesen Fragebogen durchgearbeitet, mir dazu schon Notizen gemacht und einen Plan erarbeitet, wie ich Sie am effektivsten fordern und fördern kann, damit Sie Ihr Ziel erreichen. Wir gehen klar strukturiert jedoch nicht nach starrem Schema vor, denn jedes Coaching ist sehr individuell und das Entscheidende für ein gutes Gelingen ist die Einfühlbarkeit, Intuition und Flexibilität des Coaches.

Der Nebeneffekt, der eintritt, wenn Sie den Fragebogen ausfüllen, das verrate ich Ihnen schon einmal vorab, Sie beschäftigen sich intensiv mit sich, mit Ihrer Vergangenheit, mit wichtigen Personen Ihres familiären Umfeldes. Und ‚automatisch‘ fallen Ihnen Situationen, Begebenheiten, typische Sätze ... der Kindheit oder der jüngeren Vergangenheit ein, die im Zusammenhang mit Ihrem Veränderungsprozess wichtig geworden sind. Notieren Sie sich ruhig einige solcher Gedanken und Sätze auch außerhalb des Fragebogens.

## 1.Tag

Grundlegend: Ihr Ziel.

Was möchten Sie mit der 3-tägigen Intensiv-Sitzung erreichen?

Was soll anders sein, wenn Sie wieder im Alltag ankommen?

Wie gesagt, nicht alle Veränderungen sind sofort spürbar. Wir sind eben Menschen und keine programmierbaren Maschinen. Und das ist doch gut so, oder? Also – was soll sich in den nächsten Wochen und Monaten ändern. Und zwar verursacht durch Ihr neues Verhalten, Denken und Handeln.

Wir schauen uns die Bereiche Ihres Lebens an, in denen Sie momentan die größte Unzufriedenheit empfinden. Wir ziehen Bilanz über Erreichtes, nehmen eine Standortbestimmung vor und blicken immer wieder auf Ihre Ziele.

Sie werden jetzt sagen, das ist ja immer so in einem Coaching-Prozess. Ja, es sollte zumindest immer so sein. Das Interessante sind die ‚Werkzeuge‘, mit denen ich arbeite.

Meine Intension geht in den ersten 1-2 Std. verstärkt dahin, mich in Ihre Lebenssituation einzufühlen, Beweggründe für bestimmte Handlungen zu ergründen. Erst dann kann ich auch eine gute Beraterin für Sie sein. Sie wissen ja bereits, dass ich mit dem Familienstellen arbeite. Also gehört zu den ersten Arbeitsschritten auch, dass ich Ihr inneres Bild Ihrer Herkunftsfamilie und Ihres Gegenwartssystems, d.h. Ihrer aktuellen Familie kennen lerne.

Sie werden bald merken, dass wir beide sehr intensiv arbeiten. Und zwar jeder auf seine Art und Weise. Ich greife helfend ein, wenn es angebracht ist. Aber ich lasse Ihnen den Raum, den Sie brauchen, um Ihr Potenzial zu entfalten, Ihre Ressourcen zu erkennen, Ihren ganz individuellen Prozess zu erleben.

Natürlich greifen wir schon am ersten Tag wesentliche Situationen und Blockaden auf, die wir aufdeckend in Hypnose bearbeiten.

Nach max. 5 Std. ist der erste Arbeitstag (fast) geschafft. Sie gehen dann in Ihre wohlverdiente Mittagsruhe. Allerdings werden Sie merken, dass ‚es‘ in Ihnen arbeitet. Und das ist gut so. Deshalb rate ich meinen Klienten immer, sich für diese 3 Tage aus dem Tages-Geschäft auszuklinken, Urlaub von der Familie, der Firma und den Alltagsgewohnheiten zu nehmen. Gehen Sie in ein Hotel in der Nähe der Praxis und widmen Sie sich einmal nur sich ganz allein. Spaziergänge in der Natur, ein Saunabesuch oder eine Massage helfen Ihnen, den in Gang gebrachten Erneuerungsprozess zu unterstützen.

Ich helfe Ihnen gern, entsprechende Möglichkeiten zu organisieren und die Termine dafür in der Nähe der Praxis bzw. des Hotels vorzubereiten.

## 2.Tag

Und wieder nehmen wir eine Standort-bestimmung vor. Was ging Ihnen am Vortag noch durch den Kopf? Wie haben Sie den ersten Coaching-Tag erlebt? Was sind die ersten wesentlichen Erkenntnisse? Drängen sich bestimmte Probleme in den Vordergrund?

An diesem 2.Tag Ihres Intensiv-Coachings arbeiten wir vorwiegend mit aufdeckender Hypnose, u.a. kommt die Timeline-Methode zum Einsatz. Unter diesem Link <http://www.hypnose-systemstellen.de/Themen/timeline-methode/> können Sie sich über diese Methode informieren. Aber natürlich erläutere ich Ihnen während unserer Coaching-Arbeit das Vorgehen noch einmal.

Und wir arbeiten systemisch, mit Aufstell-Figuren auf dem Arbeitstisch oder auch in der Trance. Informationen zur systemischen Arbeit bekommen Sie über diesen Link <http://www.hypnose-systemstellen.de/Themen/systemstellen/> .

Sie werden erleben und empfinden, dass Sie an diesem Tag Grenzen überschreiten und Türen öffnen. Auch heute ist es gut, wenn Sie am Nachmittag wieder Ruhe und Zeit nur für sich allein haben.

## 3.Tag

Auch an diesem Tag ist nochmals „Aufräumen“ angesagt. In der Vorgehensweise sind Sie jetzt schon geübt. Außerdem geht es nun ganz konkret um Ihre Zukunft. Wir schauen uns die verschiedenen Lebensbereiche nochmals an. Was ist zu tun? Wie sind welche nächsten Ziele erreichbar? Auftretende Probleme werden wiederum hypno-systemisch bearbeitet.

Abschließend verankern wir in der Trance das, was Sie sich erarbeitet haben, was Sie sich für Ihre Zukunft vorgenommen haben.

In diesen 3 Tagen Intensiv-Einzel-Coaching legen Sie den Grundstein für einen Entwicklungs- und Wachstums-prozess. In den Tagen und Wochen danach beginnen sich Dinge neu zu ordnen, ermöglichen Ihnen einen umfassenderen Blick auf Vorgänge und Zusammenhänge. Und so können Sie dann ein neues, gutes Lebensgefühl spüren, dass Sie vielleicht jetzt noch vermissen.

Wenn Sie sich ganz sicher sind, dass Sie aktiv Ihren Veränderungsprozess, Ihr seelisches und geistiges Wachstum anstreben, dann melden Sie sich zum Intensiv-Einzel-Coaching an.

[mn@hypnose-systemstellen.de](mailto:mn@hypnose-systemstellen.de)

Tel.: (+49) 34929 659998

