



## Kurzzeit-Coaching

mit Günter Willmroth  
in drei Sitzungen von etwa je drei Stunden Dauer.

Im Kurzzeit-Coaching orientiere ich mich am Modell von Herrn Boudewijn Vermeulen. Herr Vermeulen vermittelt sein Modell seit 1993 in seiner Coaching-Ausbildung "TTC" und wendet es in seinem Coaching erfolgreich an.

Mir gefällt dieser Weg und ich bin davon überzeugt, dass das Modell zu mir und meinen Klienten passt.

### Die Hauptsäulen des Modells:

- die meisten Sachprobleme haben als Ursache ein Beziehungsproblem
- mehr Effizienz durch einbeziehen von Verstand, unbewusster und seelischer Ebene und des Körper in den Prozess
- besondere Kommunikationsform zwischen Klient und Coach

### Ihr Anlass:

Sie kommen zu mir, weil Sie in einer beruflichen oder privaten Lebenssituation feststecken.

Die Konflikte, mit denen mich meine Klienten aufsuchen, entsprechen meinen Erfahrungen, mit denen ich besonders gut umgehen kann. Das sind die Bereiche Berufs- und Sinnfragen, Ehe- und Beziehungsprobleme.

Darüber hinaus nutzen Sie meine Phantasie und Intuition um zu Ihrer Lösung zu gelangen. So diene ich Ihnen praktisch als Werkzeug, arbeiten müssen Sie selbst.

### Das können Sie erwarten:

Sie haben Erwartungen an das Coaching. Wahrscheinlich sogar ein Ziel, was Sie damit erreichen wollen.

Es ist ein wichtiger Schritt im Coaching, ein Ergebnis gleich welcher Art zu akzeptieren, statt nur auf ein vorbestimmtes Ziel hin zu arbeiten (zieloffen doch ergebnisorientiert). Auf diesem Weg ist in jedem Fall ein Erfolg spürbar. Und der ermutigt Sie weitere Schritte zu unternehmen.

Konkret: die meisten Klienten nehmen schon nach kurzer Zeit positive Veränderungen in ihrem Umfeld wahr. Ganz häufig in anderen Lebensbereichen, wie im Coaching beabsichtigt. Es kann vorkommen, dass der ursprüngliche Konflikt in den Hintergrund tritt und unbearbeitet bleibt (...und später eventuell neu bearbeiten).

### Ablauf:

Vor den Sitzungen stimmen wir uns gemeinsam über Ihr aktuelles Thema (Problem, Herausforderung, Konfliktbereich) ab. Wir vereinbaren den Rahmen für die Zusammenarbeit und die nächsten Schritte. Dieses Informationsgespräch dauert maximal eine Stunde.

Stellen wir dabei fest, dass Maßnahmen außerhalb meiner Kompetenz zweckmäßiger für Sie sind, empfehle ich geeignete Personen oder Lösungswege. Das wäre der Fall wenn Sie z.B. unter einer schweren psychischen Störung leiden oder ein Suchtproblem haben.



**Die erste Sitzung** beginnt mit einem etwa einstündigen Gespräch, in dem Sie "Ihr Thema" unter vielen neuen Perspektiven kennen lernen. Dabei nutzen wir besondere Kommunikationsformen

- um die Ursachen für das Entstehen des Problems oder Ihre Konfliktmuster zu entdecken,
- zu erkennen, was verursacht der Verlust Ihrer Lebenseinschränkungen und was gewinnen Sie dabei (oder welche Vorteile haben Sie, wenn das Problem ungelöst bleibt),
- um einen Weg zu finden, der Ihre Entscheidung unterstützt sich zu verändern.

Danach beziehen wir bewusst Ihren eigenen Körper in den Prozess mit ein. Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse treffe ich eine Auswahl aus den Bereichen:

- Massage und Körpererfahrung
- Bewegungsmeditation
- Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson)
- und andere.

Durch die Wissenschaft ist bekannt: jedes Problem, also das, was uns an einem befriedigenden, erfolgreichen und erfüllten Leben hindert, manifestiert sich auf allen Daseinsebenen.

Das heißt, es wirkt mental, emotional **und körperlich**.

Nach meinen eigenen Erfahrungen halte ich die Körperarbeit für **sehr** zweckmäßig, um einen universelleren Zugang zum belastenden Problem zu bekommen.

In der letzten Stunde werden die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen genutzt, um Wahlmöglichkeiten zu benennen, wie Sie mit Ihrem Thema spielen/umgehen. Die Bandbreite ist verblüffend.

Bis zur nächsten Sitzung haben Sie nun Zeit Ihre Erkenntnisse in Form neuer

Verhaltensweisen gegenüber der "Blockade" anzuwenden und die zweckmäßigsten auszuwählen.

Dazu empfehle ich, individuell auf Ihre jeweiligen Umstände abgestimmt, einige Übungen (Schreiben eines Berichtes, ein imaginärer Brief, Ansprechen fremder Personen zu einem bestimmten Thema, und anderes).

Nach ähnlichem Muster verlaufen die nachfolgenden Sitzungen. Alles, was Sie zwischenzeitlich erfahren und wahrnehmen, beziehen wir dabei ein. Das können unerwartete Situationen sein oder neue Sichtweisen.

Der zeitliche Abstand zwischen den Sitzungen sollte etwa zwei Wochen (optimal) betragen. Das ist ausreichend Zeit, um zu üben und erste Veränderungen wahrzunehmen. Andere Abstände werden nach Bedarf vereinbart, sie wirken sich nur in einem geringen Maße aus.

#### **Und danach:**

Für Ihren nachhaltigen Erfolg vereinbaren wir nach der letzten Sitzung einen regelmäßigen Kontakt für etwa einen Monat. Das kann ein wöchentliches Telefonat, ein Brief oder eine Email sein. Bei Bedarf verlängern wir den Zeitraum. Sie nutzen den Kontakt, um Ihren Fortschritt zu reflektieren und unerwartete Situationen in Ihrer Entwicklung einzuordnen. Sie vermeiden damit, in alte Verhaltensmuster zu fallen.

Selbstverständlich behandelt Ihr Coach "Alles" aus den Sitzungen vertraulich.

#### **Terminvereinbarung und weitere Informationen:**

Per Post, telefonisch oder per Email. Über das Telefon sind wir in der Regel von Montags bis Donnerstags, von 8:00 bis 10:00 Uhr, erreichbar. Für den Fall, dass wir außer Haus sind oder in einer Sitzung, ist der Anrufer eingeschaltet.