

Fallstudie

aus der Coaching Praxis

Ich habe Angst, eine schlechte Mutter zu sein

Klientin, 35, in einer Beziehung lebend, Mutter einer 6-jährigen Tochter. Sie stellt sich immer wieder die „Sinn-Fragen“ im Leben und fühlt sich wie ein Roboter.

Coaching Anliegen Die Klientin hat sich während ihrer 3-jährigen Elternzeit dazu entschlossen, ihren angestellten Job aufzugeben und sich als Webdesignerin selbstständig zu machen. Durch die Arbeit im Home-Office, die vielen Netzwerk-Verpflichtungen, den Haushalt und die Aufgaben als Mutter sieht sie sich zunehmend in einem Hamsterrad gefangen. Körperlich und seelisch kommt sie immer öfter an ihre Grenzen und fühlt keinerlei Befriedigung in ihrem Tun. Sie fühlt sich wie ein Roboter, der nur noch funktioniert und die Angst in ihr, als Mutter zu versagen, wird immer stärker. Sie möchte ihr Leben in eine gesunde Balance bringen.

Methodik Ich schlage ihr ein Coaching-Programm vor, welches sich über einen Zeitraum von vier Wochen erstreckt. In diesem Programm arbeite ich hauptsächlich mit der LUMI-Methode von Lumira Weidner. Mit dieser zulassenden Methode befreien wir gebundene Energien im Körper und lernen, dass alles im Leben uns wohl gesonnen ist und uns auf etwas aufmerksam machen möchte. Wir erfragen, wo im Körper die Ursache zu finden ist und wie dieses Problem erschaffen wurde. Durch diese Arbeit lernt die Klientin auch, sich die Kraft der Farben und innere Bilder zunutze zu machen und so die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Prozess Beim ersten Gespräch gehen wir konkret auf die Wünsche der Klientin ein. Sie erarbeitet sich durch meine Fragestellungen ihren perfekten Tag. Ich schreibe für sie mit, damit sie sich ganz auf ihre Empfindungen einlassen kann. Nach den Wünschen schauen wir uns noch die Hindernisse an: Warum sieht ihr bisheriger Alltag nicht so aus, wie sie sich das vorstellt? Welche Glaubenssätze und alte Gedankenmuster halten sie klein? Wichtig ist hier, dass sie schon im ersten Gespräch erkennt, was ihr gut tut und was nicht. Dies ist für den weiteren Verlauf von Bedeutung.



Im zweiten Gespräch lasse ich mir von der Klientin ein ganz konkretes Beispiel nennen, das sie beschäftigt: Sie nennt die Angst, dass sie ihre Tochter durch die vielen Aufgaben vernachlässige. Bevor ich mit den Fragen beginne, lasse ich sie sich mental mit der Erde und ihrem Höheren Selbst verbinden. Danach arbeiten wir den Fragenkatalog zusammen durch und erhalten so eine Farbe (für die positive Absicht des Problems) und ein Symbol. Am Ende dieses Gesprächs entsteht ein heilendes Bild und die Klientin erhält einen Leitsatz/eine positive Affirmation. Zur Verankerung lasse ich sie je dreimal in beide Richtungen eine liegende Acht, zuerst mit geschlossenen und dann mit offenen Augen, zeichnen.

Im dritten Gespräch lernt die Klientin ihre Bedürfnisse und Wünsche innerhalb ihrer Familie auch zu kommunizieren. Dies hatte sie bisher vermieden, weil sie sich nicht getraut bzw. ein schlechtes Gewissen hatte. So bekommt auch ihr familiäres Umfeld die Chance, sie zu unterstützen und zu verstehen.

Im vierten Gespräch erarbeitet sich die Klientin eine Liste mit Aktionen/Handlungen, die ihr persönlich gut tun und die sie regelmäßig in ihren Alltag einbauen kann/wird. Anhand eines genauen Plans weiß sie nun, dass sie immer die Möglichkeit hat, etwas für sich zu

tun. Und weiß in Zukunft auch, wie sie dies kommunizieren kann.

Ergebnis Die Klientin ist auf dem besten Weg, sich als Schöpferin ihres Lebens zu akzeptieren, und nicht länger als Opfer äußerer Umstände. Sie weiß nun konkret, was sie sich wünscht und wie sie dies mit ihren Aufgaben in Einklang bringen kann.

Da sie ihre Bedürfnisse zum ersten Mal nach außen kommuniziert hat, haben sich auch der Partner und die Schwiegereltern als Unterstützer herauskristallisiert. Sie schenken ihr so die Möglichkeit, zweimal die Woche je einen ganzen Nachmittag für sich zu haben. Ihr ist bewusst geworden, dass es nicht viel braucht, um glücklich zu sein und sie nimmt nun auch die Reaktionen ihres Körpers sensibler und achtsamer wahr.

Ich bin sicher, dass sie auf dem besten Weg in ein selbstbestimmtes und glückliches Leben ist, in dem sie sie selbst sein darf und nicht länger das Gefühl haben muss, ein Roboter zu sein.

Nicole Bailer
Coach, Beraterin für Mütter



bailercoaching@gmail.com