

Fallstudie

aus der Coaching-Praxis

Angst vor Veränderung

Klientin Gerda, 40 Jahre

Die Klientin kommt zu einem Beratungsgespräch in meine Praxis. Vor ihrer Ehe und Zeit als Mutter arbeitete sie als Sekretärin in einer großen Firma. Die Kinder sind jetzt relativ selbstständig und sie möchte gerne wieder stundenweise arbeiten. Einen Job als Sekretärin hat sie in Aussicht, aber irgendwie weiß sie auch nicht wirklich, was sie will und ob der Job das richtige für sie ist.

Ich empfehle ihr das Coaching-Tool Talentkompass NRW, um ihre Schwächen, Stärken und Talente zu erkennen. Danach können die erarbeiteten Erkenntnisse für den weiteren Lebensweg genutzt werden. Gesagt, getan.

Nach drei Sitzungen stellt sich heraus, dass sie nicht mehr im Büro, sondern gerne kreativ mit Blumen und Pflanzen arbeiten möchte. Glücklich über diese Erkenntnis geht sie nach Hause. Gedanklich beschäftigt sie sich mit einer Ausbildung zur Floristin.

Ein halbes Jahr später kommt sie erneut in meine Praxis, ohne einen Schritt vorangekommen zu sein. Sie kann sich das nicht erklären und ist völlig verzweifelt.

Therapie Ich empfehle Gerda die Arbeit mit der Methode „gesunde Blicke®“. Sie hat schon gehört, dass ich gerne mit Bildern arbeite und meint: „Warum eigentlich nicht?“ Die Kunsttherapie und selbst gemalte oder gestaltete Bilder werden schon lange in therapeutischen und beratenden Prozessen genutzt. Der Ein-

satz von Fotografien ist bei uns noch nicht so bekannt.

Viele Menschen erinnern sich an Bilder. Bilder sind sehr hilfreich bei der Verarbeitung emotionaler Prozesse. Dieser Umstand kann sehr gut in der Beratungs- und Coaching-Praxis sowie in der naturheilkundlich orientierten Praxis genutzt werden. Denn Veränderung funktioniert nicht ohne emotionale Beteiligung.

Im psychotherapeutischen Bereich kann die Methode „gesunde Blicke®“ sehr erfolgreich mit der Verhaltenstherapie kombiniert werden. Dadurch fällt es den Klienten/Patienten oftmals viel leichter, lange bestehende Einstellungen und Verhaltensstrukturen zu verändern. In der naturheilkundlichen Praxis, in der wir den ganzen Menschen betrachten, ist die Methode „gesunde Blicke®“ sehr gut geeignet, um psychische und emotionale Stressfaktoren, die sich als Therapiehindernis auswirken können, aufzuspüren und zu bearbeiten. Es ist wunderbar, mit dieser einfachen Methode zu arbeiten, weil sie für sehr viele Prozesse im täglichen Praxisalltag eingesetzt werden kann.

Zuerst arbeiten wir an einer klaren Zielformulierung. Dann sucht die Klientin sich ein Bild aus. Dieses löst bei ihr Angst aus. Grundsätzlich ist Angst gesund und lebenserhaltend, wenn sie angemessen ist. In ihrem Fall blockiert die Angst ihr Vorwärtskommen. Die Patientin wählt erneut ein Bild mit der Intention, die Angst zu neutralisieren.

Mit diesem Bild führen wir Augenbewegungen wie in der EMDR-Traumatherapie durch. Im Verlauf der Sitzung erarbeiten wir einige Ressourcen, die die Klientin auf ihrem weiteren Weg nutzen will. Sie kommt noch zweimal in meine Praxis, damit wir, wie sie sagt „mit den Bildern ihre Seele aufräumen“. Danach geht alles recht zügig voran.

Ein Jahr später leitet Gerda selbstständig eine Filiale eines großen Blumenhauses. Sie hat zwar keine Ausbildung mehr gemacht, aber fühlt sich rundum wohl mit ihrer Tätigkeit.

Fazit Diese Klientin hatte Angst vor der Veränderung. Diese Angst war ihr auch aus früheren Lebenssituationen bekannt. Nachdem wir die ursprüngliche Situation der Angst herausgefunden und diese mit Hilfe der Bildkarten und den Augenbewegungen bearbeitet hatten, waren auch die Stolpersteine aus dem Weg geräumt.

Die Klientin ging ihren Weg und konnte gar nicht glauben, dass ihre „Last“ nur mit Bildern gelöst wurde.

Uta Verbeek

Heilpraktikerin, Dozentin für Naturheilkunde und Foto-Therapie, Autorin, Entwicklerin der Methode „gesunde Blicke®“
naturheilpraxis@uta-verbeek.de

