

Zehn Sitzungen mit meinem inneren Coach

Diese Übung braucht Mut zu etwas Ver-rücktheit und bringt reichen Lohn. Abgeleitet aus der **psychodramatischen Methode des Rollenwechsels mit einem inneren Anteil**, habe ich dieses Setting über mehrere Monate hinweg fruchtbringend erprobt. Selbst-Coaching hat andere Qualitäten als ein „äußeres Coaching“ (sei es im professioniellen Setting oder mit Freunden) und kann als Abwechslung oder komplementär eingesetzt werden. Es wird schwieriger sein, dadurch blinde Flecken aufzudecken, dafür sind die Übertragungsphänomene reduziert ;o)

Diese Beschreibung ist eine Anregung – und nach eigenen Bedürfnissen und Impulsen zu variieren.

Ablauf:

Ich richte in meinem Wohnzimmer ein Coaching-Setting ein, mit zwei Sesseln, zwei Teegläsern, Fachliteratur und Schreibzeug. Dann verlasse ich die Wohnung, drehe eine Runde um den Block und überlege mir, **was mein aktuelles Anliegen** ist. Zurück an der Wohnungstür klopfе ich, trete ein und begrüße per imaginären Handschlag meinen Coach.



Von da an wechsele ich zwischen den beiden Stühlen hin und her und wechsele damit auch immer wieder die Rolle, **unterstützt durch Accessoires** wie eine Hausjacke (als Coach) oder eine Brille (ebenfalls als Coach).

Als Klient formuliere ich meine Anliegen und Fragen. Als Coach lasse ich das Gehörte wirken und stelle weitere Fragen oder gebe Übungen vor, wie kleine Aufstellungsszenarien oder imaginative Reisen und achte auf den zeitlichen Rahmen.

Wenn man das mit aller gebotenen **spielerischen Ernsthaftigkeit** durchhält, ist es erstaunlich, was dadurch an Klärung möglich ist. Als Klient hilft mir die genaue Formulierung meines Anliegens. Als Coach habe ich größere Distanz zu meinem eigenen Problem und die innere Weisheit, das Wissen um die Lösung, kann leichter zu Tage treten.

Um das Ganze noch eine Spur realistischer zu gestalten, habe „ich“ mit meinem „Selbst-Coach“ ein **Stundenhonorar vereinbart**. Dadurch kam eine Summe zusammen, über deren Verwendung nicht mein Alltags-ich, sondern mein innerer Coach entschieden hat – Fachliteratur, Fortbildungen, aber auch einmal ein kleiner Luxus waren das Ergebnis.

Diese Übung hilft, die innere Vielfalt zu erleben und pflegen und bringt konkrete Lösungen für konkrete Probleme und möglicherweise einen Wachstum an **Humor und Selbsterkenntnis**. Außerdem macht es eine Menge Spaß. Ich empfehle dieses Setting nicht für psychisch gerade sehr labile Menschen, einfach aus Vorsicht. Viel Erfolg!