

Problem: „Ich darf nicht in den Urlaub fahren!“

Coaching-Methoden: „Reise zum Seelengrund“ / The Journey /Core Transformation Process

1) Zielvereinbarung:

J: Zunächst den Ausgangspunkt finden:

T: bei dem Versuch, einen Urlaub zu buchen, verzettel ich mich immer wieder, irgendetwas hält mich davon ab, surfe solange im Internet, bis es zu spät ist zu buchen, möchte die Kraft kennenlernen, die mich zurückhält. Scheine keine Erlaubnis zu haben, Urlaub zu buchen ...

(kurzes "Gesten-Coaching" siehe Filmausschnitt: [Film zur "Gestencoaching"-Technik](#))

J: Bitte Dein Unbewusstes, dass es mit uns zusammen arbeitet

T: Versucht mal

J: Wie hat es Dir das mitgeteilt? Wie genau?

T: **Augenzwinkern**

J: Bedanke dich beim Unbewussten

T: Macht es in Stille

J: Angekommen? Hast Du es gesehen?

Jenison erläutert, dass das Unbewusste sich in Form von Gefühlen, Metaphern ...etc. mehr sehen und hören ... äußert ... Ja/Nein System etablieren mit Unbewusstem ...

J: Stell dir eine Bühne oder Kinoleinwand vor ...

T: Leinwand

J: Bitte dein Unbewusstes, den Teil der zögert, dass er sich zeigt ... wie sieht der aus?

T: Erscheint als **graue Welle** ... zieht Vorhang vor die Leinwand

J: Der Teil will sich nicht outen ...

T: Vorhang ist rot

J: Bitte den Teil "Graue Welle" mitzuteilen: was ist seine positive Absicht? Was ist das Gute daran?

T: Es können andere Dinge in der Zeit gemacht werden (anstelle des Wegfahr-Urlaubs), zB.: Wohnung aufräumen

J: Wie hat der Teil dir das mitgeteilt?

T: Habe in meinem Arbeitszimmer gesehen, das es dort katastrophal aussieht ...

J: Ist das ein anderer Teil, der das katastrophal findet?

T: Ja. Ein ordnungsliebender Teil, der sagt: Das kannst Du nur mit viel Zeit schaffen. Ich muss jedes einzelne Blatt umdrehen, bevor ich es wegschmeißen kann. Das dauert Tage!

J: Wie sieht der ordnungsliebende Teil aus?

T: Sehr wärmend ...

J: Welche Farbe hat er?

T: **Streichelt um die Finger** ... fühlt sich angenehm an. Es ist das Streicheln!

J: Was passiert jetzt mit der **Grauen Welle**?

T: Ist was arrogant der Teil ... "sieh doch wo du bleibst ... bleib doch wo du bist ... da kommst du nicht weiter" sagt der.

Jenison erläutert, dass Teile, die wir nicht mögen, besonders streng oder groß wirken. Sie erscheinen manchmal wie abgespalten, schwerer zu erreichen. Deshalb ist es gut, sie sich zu Freunden zu machen :-)

J: Wofür steht die Graue Welle? Frag sie, ob sie wirklich für die Verwirrung beim Reisebuchen zuständig ist oder für ein anderes Gefühl?

T: Dass mich was überrollt, wenn ich dahin reise ...

J: Aha, es hat also mit der Buchung nichts zu tun ... Unsicherheit, was da passiert, wenn Du anreist ...

Jenison erläutert, dass hier deutlich wird, dass da alte Erinnerungen gespeichert sind, die beim Versuch, eine Reise zu buchen ungewollt mit auftauchen.

T: Komisch, es ist noch nie was passiert auf Reisen .. allerdings gibt es ein Erlebnis mit einem Schwimmbad ... ähnlich wie mit schwimmen gehen . Als Kind bekam ich oft blaue Lippen, weil ich mich nicht bewegt habe ...

J: Wo waren die anderen? Hat sich keiner gekümmert?

T: Nee.

J: Wie hat das Unbewusste dir das jetzt mitgeteilt?

T: Als Gefahr?

T: Zeigt auf die Brust: **Druck in der Brust/Kälte**

J: Ist das noch der streichelnde Teil?

T: Nein

J: Was ist der angespannte für ein Teil?

T: Kann dies alles nicht bewältigen...

J: Ist das die Welle noch oder was anderes?

Jenison erläutert, dass es wichtig ist Regie zu führen ... um immer wieder zum Ausgangsthema zurückzukommen.

J: Hat der kältere Teil was mit der Reise zu tun?

T: Nein.

J: Hat der was mit dem Arbeitszimmer zu tun und dem, dass du jede Seite umdrehen musst?

J: Was hat er damit zu tun?

T: Loslassen, Schwung, alleine fahren ...

J: Frag den Teil, was er mit dem Arbeitszimmer und den Blättern zu tun hat.

T: Schützt davor, dass alles weiter liegen bleibt, schützt vor Stress, ermöglicht gemütliche Ferien, schützt vor Anforderung nach den Ferien, wenn T. Eine Woche weg fährt bringt Stress.

J: Geh zur Grauen Welle, wie geht es der jetzt?

T: Verstorbener Freund, der Anfang Januar Geburtstag hätte

J: Trauer braucht Orte und Zeit. Bitte die Graue Welle zu sagen, was sie jetzt für besondere Absicht hat mit dem Freund

T: Festhalten an was, was nicht mehr ist, etwas konservieren, bewahren wollen ... eigentlich will ich den nicht

J: Der schlimmste Teil wird gebraucht (Die graue Welle ...)

Jenison erläutert, dass das Thema sich jetzt verdichtet ...Loslassen .. Festhalten ...

J: Frag den Teil "Festhalten Total" Was die positive Absicht erneut?

T: Aufräumen

J: Welche positive Absicht wäre noch da?

T: Vor Ort sein ...

J: Kannst Du deinem Freund was Gutes tun?

T: Ich hab mich verabschiedet ... entdecke auch Schätze ... Ideen ... entdecken ... will auch ordentlicher sein ... (T ist in sehr angespannter Haltung)

J: Bedanke dich bei den Teilen, was sie Gutes für dich möchten ...

J: Wie sieht es jetzt aus?

T: Helles Licht im Arbeitszimmer

J: Frag, was er noch Gutes möchte ...

T: Schönes Zuhause, attraktiver sein ... nette Leute ... Mann kann kommen etc ... bei der Reise weiter Bedenken ...

J: Hat er sich verändert?

T: Grünlich, heller freier

J: Erkennen die positive Absicht, die die Teile miteinander haben ...

T: Das alle dazu beitragen ein schönes Zuhause zu haben etc.

J: Was möchte der Teil noch Gutes?

T: wünscht sich mehr Ordnung, mehr Zeit, Entspannung ... jetzt habe ich drei Stunden Zeit, mich für Urlaub zu entscheiden ... Zeit und Klugheit ...

J: Bedanke Dich bei jedem Teil ... Wenn das alles erreicht ist: Zeit, Entspannung ... was möchte der Teil noch für Dich?

T: Dass ich das alles nicht mehr so schwer nehme ... angenehm

J: Was siehst Du?

T: es ist heller, warm, Sonne, mehr Gefühl ... kein Bild schief ...

J: Welche weitere positive Absicht?

T: Ankommen, Sicherheit ...

J: Bedanke Dich bei dem Teil ...

J: Wenn das auch erfüllt ist, was ist da noch für eine positive Absicht?

T: Nichts.

J: Das isst es, genieße es ... im Moment sein ... das Leben genießen ... nicht getrieben sein ... einfach da sein ...

Jenison erläutert dass der Seelengrund etwas mit "ewigen Werten", wie Dasein, Sicherheit etc. zu tun hat ...

J: Nimm dieses Gefühl mit, mit allem, was für Dich ist auf die Ebene davor und schau, ob sich da jetzt was verändert ...

T: Ja, ich kann die Sachen entspannter sehen ... Irgendetwas ist bis zum Vorhang auf der Leinwand gegangen ...

J: Was ist da denn?

T: Ein anderes Bild will aufziehen

J: Frag mal, ob der Vorhang sich öffnen will?

T: Da spielt ein Paar eine Komödie ... da spielt ein Film, wie im Kino ...

J: Wo bist Du?

T: Ich gucke auf den Film, bin Zuschauerin, bin nicht im Film ...

J: Nimm das gute Gefühl, durchschreite alle Stufen bis zur Ausgangsposition, wo Du eine Reise buchen möchtest ... dahinein fließt Sicherheit, Entspannung, Komödie, Gefühle von Angekommensein

J: Wie geht es Dir jetzt damit?

T: Unter Stress, verheddern ... irgendetwas mit Gefühlen (?) die bewirken, dass ich unbewusst Recherchen mache ... graut mir vor dem dunklen Tag, Weihnachten und Sylvester

J: Frag mal die Komödie, was Du den Tag machen kannst?

T: Fernsehen, Freunde mit Kindern treffen ... andere Schwester besuchen ... immer Stumm(?)
ist nicht der Weg den ich gehen will
J: Der rechte Fuß hat Einwände ...

J: Wie geht es Dir jetzt?

T: Eigentlich würde ich gerne wegfahren ...

J: Wer ist es jetzt mit den Blätter umdrehen?

T: Irgendwann muss ichs tun ...

J: Wer kann jetzt Entscheidung fällen, was jetzt zu tun ist ...? Die Blätter, kann Dir da jemand helfen ...

T: kann man ja auch nett machen ... Schreibtisch schon mal weg gegeben ...

J: Die Blätter, wie kann das schneller gehen? ... Mass setzen!

T: Es sammelt sich immer wieder was an...

J: Hast Du ein System bei der Ablage?

T: Ja , eine Kiste ...

J: Ist Kiste ein System? ... Es gibt Experten dafür ...lass dich unterstützen .. du musst nicht alles allein machen ...

T: Ich brauche jemanden ...

J: Es gibt nette Menschen , die Dir helfen, das alles in Ordnung zu bringen ...

T: Da ist immer das Loslassen ...

J: Du must nicht loslassen, du kannst ... du kannst es schön ablegen, was Du nicht loslassen willst ...

J: Bedanke Dich bei deinem Unbewussten, bei allen Teilen

J: Wie sieht es jetzt aus?

T: Entspannter ... Welle hat sich auch verändert ...

J: Wir können nicht alles auf einmal erledigen, aber alle kooperieren ...und ziehen alle am gleichen Strang ... und sind keine Feinde ...

T: Spürt es in der Brust ... dass sie positive Absicht haben ...

Jenison erläutert, dass es manchmal schwierig ist mit der Kooperation aller Teile untereinander ... wenn der eine siegt, ist der andere unzufrieden ... Teile wollen ähnliches, aber auf unterschiedliche Weise ... wenn die Teile uneinig sind, dann kontern andere Teile ... alle wollen, dass es dir gut geht ... und jeder Teil beharrt auf seinem Wert (?) solange es einem nicht gut geht ... Das Unbewusste passt auf !!! Das Unbewusste ist genial konstruiert. Problem entsteht, wenn ich das nur aus einer Perspektive betrachte, dh. Nur aus einem Teil ... Wenn Du das Ganze beleuchtest, dann siehst Du immer Urlaub geht auch nicht, also macht es Dir Probleme beim Buchen ... Unbewusste sagt: Lieber nicht ... das mit dem Freund ... da weiss das Unbewusste dass es dich damit kriegt ...

Es ist interessant den ganzen Vorgang zu betrachten ...Die inneren Teile betreiben Lobbyarbeit ... es ist ein großes Unterstützungssystem ... Das Unbewusste sorgt dafür, dass die Wohnung aufgeräumt wird ... Der Schredder ist noch neu verpackt ...

T. ist noch nicht ganz bereit, die Sache gänzlich anzugehen und an dieser Stelle ist es angesagt mit Coaching in die Tiefe zu gehen ... da das anzeigt, dass da wahrscheinlich ein familiäres unerlöstes Thema vorliegt ... Probleme wollen alle gesehen und erlöst werden ... Willst du jetzt dich damit beschäftigen ... Dann ist es wichtig, sich die Symptome zu Verbündeten zu machen ... Du brauchst keinen Schutz ... die alten Muster brauchen Schutz ... Der Körper ist der größte Speicher ... der negativst bewertete Teil ist der beste Führer zum

Seelengrund ... der negativste wird oft zu Göttern erhoben als wären wir ihm ausgeliefert ...
Nach der Klärung ist er ein mächtiger Verbündeter an Deiner Seite ... Die riesige Welle zeigt
sich jetzt freundlich ...

Seelengrund = absichtslose Neugier... Die neue Ressource vom Seelengrund wird auf die
vorhergehenden Stufen mit hochgenommen ... Der negativste Teil hat die stärkste Power und
führt zum Seelengrund!