LIFE-COACHING-FORTBILDUNG: LEBENSTHEMEN KLÄREN
4 x 2 Tage Fortbildung für Menschenentwickler - online!

Die steigende Komplexität unseres Lebens wie auch die Fülle der Aufgaben und Möglichkeiten erfordert zunehmend unsere Fähigkeit zur Fokussierung. Das gilt auch für die Begleitung von Menschen, unabhängig vom Kontext.

Viele Symptome, Beschwerden, Ängste und Hindernisse, mit denen Menschen ringen, hängen mit ungeklärten Lebensthemen zusammen. Das gilt auch für persönliche Fragestellungen wie Perfektionismus, Burnout, Zeitmanagement, Selbstwert, Sinnkrisen und Führungsprobleme, mit denen Menschen zu uns kommen.

Hier ein ausführlicher Artikel dazu auf meinem **Persönlichkeits-Blog**.

Will man als Coach, Therapeut oder Berater nicht an der Oberfläche bleiben, braucht es einen Zugang zur Tiefenstruktur der Persönlichkeit. Doch steht dafür oft nicht die notwendige Zeit zur Verfügung, die man mit gängigen Verfahren und Techniken zur Verfügung hat. Oft hat auch der Klient verstandesmäßig schon viel über sein Problem gelesen, gehört und nachgedacht, aber der Weg, es auch zu verändern, fehlt ihm.

Die Verbindung eines aktuellen Anliegens mit dem Aufspüren des darunter liegenden Lebensthemas bietet dafür einen wirksamen Zugang. Das ist für Klient und Coach ein sehr spannender und fruchtbarer Prozess.

In dieser intensiven 4-teiligen Fortbildung lernen Sie, wie Sie solche verborgenen Lebensthemen aufspüren und schrittweise bearbeiten können – und das in kurzer Zeit.

In den letzten zwanzig Jahren habe ich diesen Ansatz entwickelt, mit dem ich in meinen Persönlichkeitsseminaren und Coachings erfolgreich arbeite.

In dieser Fortbildung möchte ich diesen Ansatz an einen kleinen Kreis Interessierter erstmals weitergeben.

WAS SIND LEBENSTHEMEN?
Lebensthemen sind oft erlebte aber verdrängte Erfahrungen aus den ersten 10 – 12 Lebensjahren, die immer wieder durch aktuelle Anlässe ausgelöst werden.

Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Leben und beschränken unsere Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten. Es sind Denk- und Handlungsmuster, die wir im Zusammenhang mit

prägenden Lebensereignissen entwickelt haben und für die wir funktionierende Strategien entwickelt haben.

Oft werden diese Strategien Teil unserer Identität. Das macht es noch schwieriger, sie selbst zu erkennen oder zu verändern. Erst die geschulte Wahrnehmung des dafür geschulten Coaches lässt hinter den Worten das anklingende Lebensthema sichtbar werden.

Solche Lebensthemen können sein:

Nicht existieren.
Der Mensch glaubt, keine Daseinsberechtigung zu haben und lebt oft dementsprechend. Oder er versucht, sich diese Existenzberechtigung zu verdienen, indem er gebraucht wird. Demzufolge opfert er seine ganze Zeit und Energie, um anderen zu helfen und zu dienen. Das können die Familie, die Eltern, die Firma sein – oft alle drei Bereiche.

Nicht wichtig sein.
Der Mensch strengt sich enorm an, vermisst aber die angemessene Anerkennung. Kommt diese doch einmal kann er sie nicht annehmen, weil er denkt, dass er sie doch nicht verdient hat. Oder er weist die Anerkennung zurück, weil er glaubt, der andere mache das nur aus Mitleid.

Nicht dazu gehören.
Der Mensch fühlt sich häufig fehl am Platz, zieht sich schnell allgemein schnell zurück. Glaubt, dass er irgendwie anders sei als andere und deswegen eher störe oder eine Belastung ist.

Nicht erfolgreich sein.
Beruflich wie privat erlebt der Mensch immer wieder, dass er/sie nicht zum Ziel kommt oder alles gut anfängt und dann einbricht – auch weil er oft zum Scheitern unbewusst beiträgt. Es scheint ihm verwehrt, glücklich oder zufrieden zu werden. Wenn es ihm jedoch gut geht, plagen ihn quälende Schuldgefühle, dass es anderen nicht so gut geht, und er sorgt dafür, dass er doch wieder leidet.

Nicht normal sein.
Der Mensch glaubt, dass er etwas Besonderes ist und erwartet entsprechenden Respekt und pausenlose Anerkennung. Auf Kritik reagiert er massiv gekränkt und schwört Rache. Selbstkritik ist ihm fremd, denn schuld sind immer die anderen oder die Umstände. Trotz seines gewinnenden Wesens kommt man ihm nicht nahe.

Nicht gut für sich sorgen.
Der Mensch will es oft anderen recht machen und vernachlässigt dabei seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. In Gruppen oder Beziehungen ordnet er sich schnell unter oder übernimmt unbequeme Aufgaben für andere. Sich angemessen abzugrenzen oder eigene Gefühle und Wünsche zu äußern, fällt ihm schwer.

Nicht zufrieden sein.
Der Mensch kann und macht vieles gut, kann sich aber darüber nicht freuen. Er kritisiert sich selbst, dass er/sie es noch etwas besser hätten machen können. Was er eigentlich beweisen muss und wann es bewiesen wäre, weiß er nicht. Die Fähigkeit zum Fühlen wurde für verlernt oder verboten. Nur das reibungslos Funktionieren – beruflich wie privat – zählt und wird bis zur Perfektion vervollkommnet.

Nicht erwachsen sein.
Auf den ersten Blick ist der Mensch nett, hilfsbereit und kompetent. Zwei Varianten zeigen das Nicht-Erwachsen-Sein. Übertriebene Anpassung an andere gepaart mit schlechtem Durchsetzungsvermögen und der Scheu vor Verantwortung. Das kann sich durch unpassende Rebellion gegen „Autoritäten“ und vermeintliche Einschränkungen der persönlichen Freiheit zeigen. In nahen Beziehungen fällt es ihm schwer, erwachsen zu sein und sich auf Augenhöhe zu fühlen. Stattdessen idealisiert er den Partner oder versucht, ihn zu dominieren. Auffällig ist das starke äußere oder innere Gebundensein an die Eltern.

Nicht aggressiv sein.
Der Mensch hat früh gelernt, keinen Ärger zu zeigen, weil das mit Sanktionen belegt war. Sich abzugrenzen oder etwas für sich einzufordern, löst Schuldgefühle und starke Ängste aus. Der aufgestaute Ärger entlädt sich zuweilen trotzdem, was den Menschen noch mehr erschreckt, zu welchen „Gewaltausbrüchen“ er fähig ist. Ein noch stärkeres Kontrollieren der eigenen Aggression ist die Folge.

Nicht besser sein.
Einen Vortrag zu halten oder sich in einem Meeting zu Wort zu melden, löst starke Ängste aus. Der Mensch weiß, dass er/sie auch Kluges zu sagen hätte, aber die Hürde erscheinen unüberwindbar. Sich zu zeigen oder auf seine Leistungen aufmerksam zu machen, ist ihm peinlich. Er hofft darauf, dass man ihn „entdeckt“ und ist neidisch auf andere, die bei schlechterer Performance einen guten Eindruck machen.

Nicht schwach sein.
Der Mensch ist über lange Jahre sehr einsatzbereit, leistet viel und funktioniert perfekt. Dann kommt ein Einbruch, ausgelöst durch eine berufliche, private oder gesundheitliche Krise. Er beginnt an allem zu zweifeln und findet an nichts mehr Gefallen. Fragen wie „Wofür mache ich das alles?“ und „Warum lebe ich?“ tauchen auf und der Mensch hat darauf erst einmal keine Antwort.

Nicht fühlen.
Der Mensch versucht, sein Leben mit Verstand und Logik zu meistern. Er hat die Angst, von den eigenen Gefühlen überflutet zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden.

KENNZEICHEN DIESES ANSATZES:

Gewaltlos.
Nur mit einer gewaltlosen, nicht-abwertenden Haltung laden wir das Unbewusste des anderen zur Zusammenarbeit ein. Denn das Unbewusste bestimmt mit, was in einer Sitzung möglich ist, und was nicht. Erst wenn das Unbewusste des Klienten sich sicher fühlt, wird es die entscheidenden Informationen über Gefühle, Erinnerungen und Einfälle freigeben.

Tiefenpsychologisch.
Im Zentrum der Arbeit am Lebensthema steht die Art und Weise, wie innere ungelöste Konflikte und die damit einhergehenden unbewussten Glaubenssysteme sich in der Gestaltung des Lebens ausdrücken und das individuelle Potenzial begrenzen. Schwierigkeiten von Menschen sehe ich somit nicht als Ausdruck bestimmter Störungen, sondern als Folge kreativer Lösungsversuche in einem problematischen Umfeld. Beziehungsorientiert. Ich lege Wert auf ein forschendes Vorgehen,

ein langsames, anteilnehmend neugieriges Untersuchen, das Raum gibt, sich selbst besser kennenzulernen – ohne den Druck anders werden zu müssen. Besondere Gesprächstechniken laden den Klienten zur Selbstexploration ein und verhindern eine oberflächliche Gesprächs- oder Interviewatmosphäre.

Achtsamkeitsbasiert.
Das Alltagsbewusstsein ist ungeeignet, um tiefere Ebenen unseres Selbst zu erfahren und zu verändern. Hier kommen wir nur auf Theorien, wie etwas sein könnte. Der Nachteil: mit dem Verstand haben wir erkannt, was wir anders machen sollten oder könnten aber die Lösungsversuche funktionieren nicht.
Durch Achtsamkeit können wir die Elemente unserer Selbstorganisation genauer erforschen. Wir entdecken den „roten Faden", der sich wie in einem Webmuster durch viele Bereiche unseres Lebens zieht. Erst durch diese besondere Art der Selbstwahrnehmung werden die jeweiligen Lebensthemen langsam sichtbar. Andere Wahlmöglichkeiten in der Wahrnehmung und Bewertung werden sichtbar und öffnen den Raum, um aus mehreren Bedeutungen eine für die jeweilige Situation angemessene Reaktion auswählen zu können.
Diese Selbstführung zu entwickeln ist nur durch Achtsamkeit möglich und eröffnet sowohl dem Coach als auch dem Coachee völlig neue Perspektiven.

FALLGESCHICHTEN
Wie sich Lebensthemen zeigen und man sie in drei Stunden aufspüren kann, habe ich in vielen Artikeln beschrieben. Hier eine Auswahl:

„Ich kann keine Entscheidungen treffen."
„Ich habe alles erreicht im Leben. Warum bin ich nicht zufrieden?"
„Delegieren kann ich nicht." sagte die Führungskraft im Coaching.
„Karriere top, Privatleben flop", seufzte die Immobilienmaklerin im Coaching.
„Ich bin einfach zu nett.", lächelte die Projektmanagerin im Coaching.
„Mit 45 bin ich immer noch der Juniorchef", ärgerte sich mein Klient im Coaching.
„Im Aufschieben bin ich Weltmeister", grinste der Rechtsanwalt im Coaching.
„Warum sabotieren wir uns selbst?" fragte mich der Abteilungsleiter im Coaching.

INHALTE DER FORTBILDUNG:

WIE WIRKLICH IST DIE WIRKLICHKEIT?
Konstruktivismus und unsere erzeugten Realitäten
Die Landkarte ist nicht die Landschaft.
Wie Glaubenssysteme und unbewusste Muster entstehen.

ACHTSAMKEIT SCHAFFT DEN ZUGANG
Unterscheidung zum Alltagsbewusstsein
Einführen von Achtsamkeit im ersten Kontakt
Nicht denken, sondern Reaktionen beobachten lernen.
Den Autopiloten stoppen – Raum schaffen zwischen Reiz und Reaktion

DIE EINSTELLUNG DES COACHES
Gewaltlosigkeit verringert Widerstand

Sicherheit schaffen, damit der Klient sich öffnet
Der Selbstorganisation vertrauen
Präsent sein und akzeptieren als Grundlage
Neugier und nicht-wertendes Verstehen Umgang mit „schwierigen“ Klienten

GESPRÄCHSTECHNIKEN
Experimente in Achtsamkeit
Intelligente Fragen stellen
Kontakt machen mit dem Erleben des Klienten
Nonverbale Signale in Mimik und Gestik wahrnehmen
Kooperation mit dem Unbewussten ermöglichen
Mit Stimme und Sprechtempo variieren

COACHING-KOMPETENZEN
Allgemeine Grundbedürfnisse und Ängste
Die wichtigsten inneren Konflikte
Das Ohr für Lebensthemen sensibilisieren
Wie man Hypothesen über den Konflikt bildet
Mit „Erlaubnissätzen“ die Hypothesen testen
Verschiedene experimentelle Techniken
Arbeit an der Barriere
Desidentifikation und Arbeit mit inneren Anteilen
Raum für neue Erfahrungen schaffen

UMSETZUNG UND VERÄNDERUNGSARBEIT
Mit Gefühlen umgehen
Raum schaffen am Engpass
Kleine Schritte anstreben
Widerstand respektieren
Verschiedene Umsetzungstechniken

MARKETING FÜR COACHES
Finden der passenden Zielgruppe
Positionierung im Coaching-Markt
Website, Blog, eMail-Liste, Newsletter
Das richtige Honorar bestimmen
Online und offline arbeiten als Coach

Warum meiner Meinung nach Coaching auch in Zukunft boomen wird, beschreibe ich hier in einem Blogbeitrag.

Wie zum Beispiel beim Thema „Burnout“ ein 3-h-Coaching ablaufen kann, habe ich in einem Beitrag für das Coaching-Magazin beschrieben.

Hier können Sie es herunterladen und lesen. Um diesen Ansatz persönlich zu erleben und kennenzulernen eignet sich auch gut das Seminar „Lebensthema klären“

FEEDBACK VON TEILNEHMERN finden Sie hier:
https://seminare4you.de/lebensthemen/#feedback /

ORGANISATORISCHES
Die Fortbildung „Lebensthemen klären“ vermittelt einen wesentlichen Aspekt in der Arbeit mit Menschen. Insofern ist sie gut kombinierbar mit allen anderen Ausbildungen und Kompetenzen, über die Sie bereits verfügen.

Um anderen Menschen auf diesem Gebiet helfen zu können, ist ein Verständnis der eigenen Lebensthemen hilfreich. Das soll im Seminar und vor allem in den Lerngruppen zwischen den Terminen und im Selbststudium geschehen.

Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist die Fortbildung intensiv und fordert Ihren Einsatz.

METHODIK:
Kurze Theorie-Inputs, Demonstration der Techniken durch den Leiter, Üben der Inhalte und Methoden in Kleingruppen. Bildung von Lerngruppen, die zwischen den Seminaren das Gelernte anwenden und austauschen. Bei auftauchenden Fragen oder Problemen zwischen den Terminen Betreuung durch den Leiter via eMail oder ZOOM.
Digitale Dokumentation der Seminare durch Aufzeichnung in MP3 und Video wichtiger Inhalte.

ZIELGRUPPE:
Die Fortbildung richtet sich an Menschenentwickler. Das heißt, sie richtet sich in erster Linie an Therapeuten, Coaches, Heilpraktiker, Führungskräfte, Personaler u.a. Sie ist aber prinzipiell offen für alle Interessierte, die gerne intensiv mit Menschen arbeiten möchten.

ARBEITSZEITEN:
1. Tag: 9 – 12 und 13.30 – 18 Uhr 2. Tag: 9.00 – 13 und 14 – 17.00 Uhr

VORAUSSETZUNGEN:
Ein Bewerbungsbogen, den ich Ihnen zuschicke.

TEILNEHMERZAHL: max. 6 TN.

KOSTEN: pro Seminar 997,50 € incl. 19% MwSt.
Gesamtpreis der Fortbildung: 3.990,00 incl. MwSt.
Beinhaltet Seminarleitung,
Zahlungsweise: Rechnung vor jedem Seminar.

ORT: Die Fortbildung findet nur online statt.

TERMINE:
Die nächsten Gruppen beginnen im Juli, Sept. und Okt. 2023.
Hier die genauen Termine: https://seminare4you.de/seminartermine/