



INFORMATIONEN FÜR UNSERE GEMEINSAME ZEIT

Hallo! Unser Gespräch findet bald statt. Bevor wir miteinander arbeiten, lies diese Seite bitte sorgfältig durch und bring sie zu unserem ersten Termin mit.

1. Vorbereitung auf das Erstgespräch

Beschreibe vor unserem ersten Gespräch Dein Thema auf einer DIN A4-Seite. Schreibe Dir dabei alles von der Seele, was Dich bei Deinem Thema beschäftigt: Gefühle, Gedanken, Wünsche, leidvolle Erfahrungen, alles, was Dich gedanklich und körperlich belastet. Lies diese Seite bitte erst weiter, wenn Du das getan hast.

Du hast Deine Geschichte geschrieben? Gut. Jetzt dreh bitte Dein Blatt um. Auf der Rückseite Deiner Geschichte beantwortest du bitte die folgenden drei Fragen in jeweils nur einem Satz:

Was ist Dein angestrebtes Ziel?

Wofür möchtest Du dieses Ziel erreichen?

Wie genau kann ich Dir dabei behilflich sein?

2. Wir führen ein kompetenzorientiertes Gespräch

Unsere Zusammenarbeit ist Mittel für die Entwicklung Deines gewünschten Erlebens. Worüber wir reden und was genau wir tun, wird daher aus Deiner angestrebten Zukunft abgeleitet. Bring also Offenheit dafür mit, dass wir uns fokussiert mit Deinen Kompetenzen, Stärken und Möglichkeiten der Lebensgestaltung – in Deinem Problemerleben wie im Nicht-Problemerleben – auseinandersetzen.

3. Reden ist wichtig – reicht aber nicht

Stell Dir vor, Du empfindest ein für Dich unangenehmes Gefühl wie Wut, Angst, Ohnmacht oder Trauer und dann sage ich Dir: „Ach, das Gefühl brauchst du doch nicht haben.“

Hilft das? Ist das Gefühl dann kleiner oder weg? Vermutlich nicht. Denn reden reicht nicht. Vielleicht weißt Du ja, dass Du dieses Gefühl nicht haben musst, Du hast es aber trotzdem. Manche Hirnteile sprechen eben eine andere Sprache. Diese Hirnteile kommunizieren über Haut- und Körperreize, aber auch über die Körperhaltung, Gestik, Mimik und innere Bilder. Damit ich Dir so effektiv wie möglich behilflich sein kann, werden wir also nicht nur reden, sondern uns auch mit anderen Wegen der Kommunikation auseinandersetzen. Bring dafür bitte Motivation und Neugierde mit.

4. Nachbereitung des Gesprächs

Da es in unserer gemeinsamen Zeit zu veränderten Aufmerksamkeitsfokussierungen kommt, solltest Du mindestens 15 Minuten (besser 30 Minuten) nach unserem Termin für einen Spaziergang einplanen, um die erlebten Prozesse zu verarbeiten.

Sonstiges

Ich möchte in Zukunft von Angeboten des Instituts per E-Mail erfahren.

Ja Nein

🕒 Bring diesen Zettel und auch Deine DIN A4-Seite mit zu unserem Gespräch.