

ÜBUNG · PAARE, NOTFALLS DREIER · 45 MIN.

Die Essenz aktivieren

Sechs Fragen, sechs selbsttranszendente Emotionen, ein Gefühl. Die coachende Person führt nacheinander durch Mitgefühl, Staunen, Dankbarkeit, Berührtsein, Gleichmut und Liebe. Am Ende verschmelzen alle sechs zu einer Essenz. Teilnehmende beschreiben sie oft als erdend und zentrierend und zugleich als Energiequelle, aus der man in die Zukunft geht.

Erst Demo im Plenum, dann Übungsgruppen

Hin- und Rückrunde

Gut als Einstieg ins Coaching

Coach

Stellt die Fragen, hält das Tempo und merkt sich die Körperorte. Du musst nichts deuten.

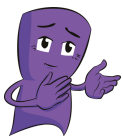
Coachee

„Deine einzige Aufgabe ist es, mir mit einer konkreten Situation zu antworten und reinzuspüren.“

Nach jeder Frage dieselbe Schleife

- 1 **Szene finden.** „Was war dieser eine Moment, die Szene mit der stärksten Resonanz?“
- 2 **Im Körper spüren.** „Wo spürst du eine angenehme Resonanz in deinem Körper?“
- 3 **Verweilen.** 15 bis 30 Sekunden. Ein Nicken reicht als Zeichen, dass es weitergeht.

Die sechs Fragen



1 · MITGEFÜHL

Wann hast du in deinem Leben jemandem Mitgefühl geschenkt?



2 · STAUNEN

Wo ist dir ein Wunder im Leben begegnet? Wo hast du Ehrfurcht gespürt?



3 · DANKBARKEIT

Wofür bist du dankbar im Leben?



4 · BERÜHRTSEIN

Wann hat dich zuletzt etwas tief im Herzen berührt, ein Lied, eine Geschichte oder ein Moment?



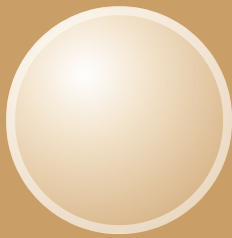
5 · GLEICHMUT

Wann warst du gleichmütig und hast einfach angenommen, was ist?



6 · LIEBE

Wann hast du bedingungslose Liebe empfunden, für einen Menschen, einen Ort oder einen Moment?



Verschmelzen

„Geh in deinem eigenen Tempo noch einmal durch alle sechs Emotionen und spür, wo sie in deinem Körper sitzen. Vielleicht lässt du sie miteinander tanzen. Schau, wie sie verschmelzen und eine Synergie bilden, etwas, das mehr ist als die Summe seiner Teile. Wo nimmst du diese Essenz wahr?“

Ankerwort

„Wie würdest du das nennen? Was wäre ein Ankerwort dafür?“

Das Wort innerlich wiederholen und sich mit der Essenz aufladen. Manche verankern lieber mit einer Geste oder einem Bild: „Wie möchtest du sie in dir verankern?“

Abschluss

- Was ist deine Erkenntnis?
- Was verstehst du dadurch über dich?
- Was wird dadurch möglich?

Zum Mitnehmen: „Stell dir vor, du aktivierst die Essenz jeden Tag für 15 bis 30 Sekunden. Was verändert sich?“

Wenn es **hakt**

- **Keine Antwort parat?** Das ist in Ordnung. „Da komme ich gerade nicht drauf“ heißt: weiter zur nächsten Frage. Die Fragen sind die Noten, gespielt wird Jazz.
- **Reihenfolge:** bewährt, aber nicht heilig. Frag, wo der Zugang gerade leicht ist, und lass die Person die nächste Emotion wählen.
- **Nichts zu spüren?** Lade zum Als-ob ein („Tu mal so, als ob da etwas wäre“) oder frag nach einem Menschen, bei dem die Person die Emotion beobachtet hat.
- **Trauer kommt hoch,** etwa bei Dankbarkeit für einen verstorbenen Menschen: „Was hat dieser Mensch für dich bedeutet?“
- **Wird es zu viel,** geht ihr zurück an die Stelle, an der es gut war.
- **Mitgefühl ist kein Mitleiden.** „Ich bin bei dir und gleichzeitig bei mir.“
- **Die Essenz ist eine Ressource,** kein Umweg um unangenehme Gefühle. Die dürfen im Coaching trotzdem ihren Platz haben.

Variante: **Kontrastieren**

Für Fortgeschrittene. Erst die Essenz aktivieren, dann eine belastende Situation anspüren, dann wieder zurück in die Essenz. Hin und her wie beim Wechselbad nach Kneipp, bis sich die Essenz in die Situation einwebt. Meist reichen drei bis fünf Durchgänge.

Nachbesprechung im Plenum

Wie war es als Coachee, wie als Coach? Wie fühlt ihr euch jetzt? Wozu war es gut, und an welcher Stelle eines Coachingprozesses würdet ihr die Essenz einsetzen?