TRIADEN · 45 MIN. PRO RUNDE · MIT DEM EMOTIONALEN PANORAMA

Klare Sicht, gefühlte Barriere

Für Themen nach dem Muster „Eigentlich weiß ich, was ich tun muss. Nur irgendwas hält mich davon ab.“ Das Ziel ist klar, die Barriere liegt im Gefühl. Ihr macht sie im Panorama sichtbar und hört hin, was sie schützen will. Frag nach Bedingungen, nicht nach Gründen: „Was steht dazwischen?“ statt „Warum machst du es nicht?“

Coach
Bedient das Panorama, stellt die Fragen, deutet nichts. Die Person im Coaching entscheidet, was ein Abstand bedeutet.

Coachee
Bringt ein eigenes Thema mit und notiert hier die eigenen Antworten.

Beobachtung
Achtet auf Stress-, Einwand- und Ressourcensignale und notiert, bei welcher Figur sie auftauchen.

1 Klare Sicht

5 Min.

„Was genau willst du tun? Woran würdest du merken, dass du es getan hast?“

Wie klar ist dein Ziel? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr setzt du es um? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Zeitlinie einrichten

3 Min.

Unter „Raum / Zeitlinie“ das Vorhaben benennen und drei Abschnitte anlegen. Der Standort liegt auf „Heute“.

Heute	Der Moment des Schritts	Danach

3 Die Barriere aufstellen

10 Min.

„Wenn du an den Schritt denkst: Welche Emotionen sind da?“ Figuren in den Raum ziehen, dann Abstand, Größe, Höhe und Blickrichtung einstellen. „Wer steht zwischen dir und dem Schritt? Wer ist am größten? Wohin schaut sie?“

EMOTION	PLATZ, GRÖSSE, BLICK	GEDANKE DAZU

4 Die Botschaft hören

8 Min.

„Wofür sorgt diese Emotion? Wenn sie eine Botschaft für dich hätte, wie würde sie lauten?“ Gib der Figur danach einen eigenen Namen, zum Beispiel wird aus der Angst „Die Vorsichtige“.

EMOTION	BOTSCHAFT · WOFÜR SIE SORGT	EIGENER NAME

Angst · Sicherheit | **Scham** · Würde | **Ärger** · Werte und Ziele | **Schuld** · Wertekongruenz | **Trauer** · Wert-Erinnerung | **Ekel** · Gesundheit | **Verachtung** · Selbstklarheit

5 Ressourcen dazuholen

6 Min.

„Welche Emotion bräuchtest du, um den Schritt zu gehen, während die Barriere dabei sein darf?“ Figuren aus Team Wollen (Stolz, Interesse, Freude) und Team Sein (etwa Gleichmut, Mitgefühl, Dankbarkeit) dazustellen.

6 Neu aufstellen

6 Min.

Erst „Stand festhalten“ und das Istbild speichern. Dann: **„Wie dürfte das Panorama aussehen, damit du den Schritt gehen kannst und die Barriere trotzdem ihren Platz hat?“** Umstellen, mit „Dein Blick“ und „Blick nach vorn“ aus den eigenen Augen schauen. „Was ist jetzt anders? Wo spürst du das im Körper?“ Neues Bild speichern.

7 Veränderungsexperiment

4 Min.

„Was ist der kleinste Schritt, den du bis _____ ausprobieren magst?“

Wie klar ist dein Ziel? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr setzt du es um? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nachbesprechung

Zuerst die Beobachtung: Wo zeigten sich Einwandsignale, wo Ressourcensignale? Dann die Person im Coaching, zum Schluss der Coach. Danach Rollen tauschen.