

# Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen

**Kommunikations- und NLP-Lehrtrainer  
Coach und Berater/Kurzzeittherapie**



**Erwin Hauser**



**Klaus-Conrad-Str. 17  
92242 Hirschau**

**Tel.: 09622 718476 Fax.: 09622 5036**

**eMail: [erwin-hauser@t-online.de](mailto:erwin-hauser@t-online.de)**

**[www.eagle-vision-communication.de](http://www.eagle-vision-communication.de)**

# Self-Coaching

## **Indikation:**

Konflikt im System (Familie, Beruf, Gruppe...)

## **Ziel:**

X möchte sich gegenüber Y flexibler verhalten können, um dem Konflikt, der X selbst, aber auch das System, belastet, den Nährboden zu entziehen.

## **Methode:**

Es gibt ein Minimum von drei Möglichkeiten, wie wir unsere Erfahrungen betrachten können:

1. Ich kann die Welt ausschließlich aus meinem eigenen Blickwinkel wahrnehmen, aus meiner eigenen Realität, meinen Gefühlen, meinen Bildern, und ziehe keinen anderen Gesichtspunkt in betracht (1. Position)
2. Ich kann die Welt aus dem Blickwinkel einer anderen Person wahrnehmen, wie sie sich von dort ansieht, anhört, anfühlt. Es ist unerlässlich, die Wahrnehmung aus dieser anderen Position – und somit die andere Person – zu würdigen (2. Position, Empathie)
3. Ich kann die Welt von einem Standpunkt außerhalb wahrnehmen, so als ob ich ein vollkommen unabhängiger Beobachter wäre, mit keinerlei persönlicher Beteiligung an der Situation (3. Position, Metaposition)

# Ablauf: Self-Coaching

1. A identifiziert die Person, mit der er/sie einen Konflikt hat.
2. A zieht drei Karten, welche die 3 Positionen darstellen und legt Sie im Raum aus.
3. Ich Position: A geht auf die Karte, welche Sie selbst repräsentiert und nimmt den Konflikt nochmals so war, wie er ist und schaut dabei auf die andere Person und beschreibt deren Verhalten. Wichtig ist auch hinzuhören, was es alles zu hören gibt und hinzuspüren, was es alles zu spüren gibt. Das Gefühl, das dabei auftritt, bitte merken.
4. Andere Position: A wechselt auf die Karte, welche den Anderen repräsentiert assoziiert sich und beschreibt, wie er/sie sich selbst in der 1. Position wahrnimmt. Dabei ist es wichtig mit deren Augen zu sehen und aus deren Augen zu hören und so tun als ob sie das Gefühl dieser Person wahrnimmt.

beschreibt und erklärt seine/ihre positive Absicht „meine Absicht ist..“

5. Meta-Position: A wechselt in die Meta-Position und hat von dort die Kommunikation von A in der 1. und 2. Position wahrgenommen:
  - beschreibt – mit dem Wissen dieser Wahrnehmung – das kommunikative Verhalten von A in der 1. Position
  - gibt A in der 1. Position Tipps für die Kommunikation mit A in der 2. Position
  - Ressourcen oder Fähigkeiten als Geschenk der 1. Position zur Verfügung stellen.
6. Öko-Check:
  - was wird sich ändern, wenn A den Tipps folgt?
  - passt die Veränderung in das System?
7. Future-Pace (Verhalten in der Zukunft):

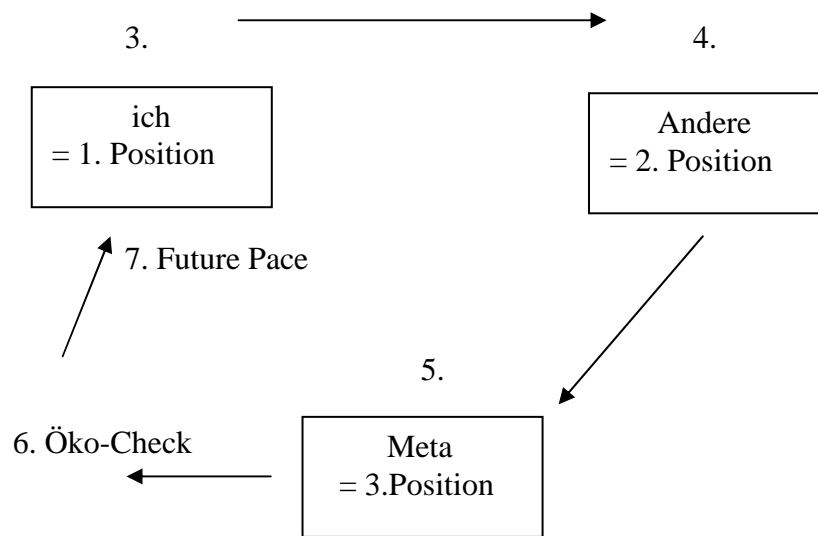
A geht in die 1. Position und spielt die Umsetzung der Tipps durch:

  - wie will sich A in der Zukunft verhalten
  - wann will er/sie damit anfangen

Ins Gefühl kommen und sich fragen, hat sich das Gefühl dabei verändert.

# Self-Coaching

1. Thema (Konflikt) > Codename
2. 3 Bodenanker aussuchen und auslegen



- Außenwahrnehmung
- Ressourcen und Fähigkeiten suchen
- Geschenk packen