



Arbeiten an Grenze 4

Grundpfeiler der Arbeit

- Die Begleitung durch uns als Coach erreicht an Grenze 4 ihren zeremoniellen Höhepunkt (siehe Buch „Transformatives Coaching“)
- Leitidee: Wie will ich leben?
- Ein stabiles Fundament, eine Instanz im Inneren etablieren/stärken, die alles halten kann
- Konflikt eskalieren und groß machen
 - Größenwahn <-> Mickrigkeit
 - Macht <-> Ohnmacht
 - Täter <-> Opfer
 - Stärke <-> Verletzlichkeit

Regeln als Coach

- Nicht weglaufen!
- Im Hier und Jetzt arbeiten. (Das Thema ist immer da.)
- Sicherheit geben. (Das muss so sein.)
- Analog und digital arbeiten.
- Die Wahrheit liegt niemals in der Mitte (wenn etwas Neues entsteht).

Phasen

Scheiden

- 1) Das, was da ist, zuspitzen und gestalten
- 2) Den Gegenpol entfalten, zuspitzen und gestalten

Ent-Scheiden

- 3) Beide miteinander in Beziehung bringen
- 4) Etwas Neues kann entstehen – entfalten, zuspitzen, gestalten
- 5) Den Kritiker in den Dienst der eigenen Wahrheit stellen

Tools und Ansätze an Grenze 4

- Time-Line-Arbeit
- Arbeit mit dem Kritiker
- Der helle und der dunkle Traum
- Aufstellungen
- Arbeit mit Werten
- Traumreisen, Phantasiereisen
- Visionsarbeit
- Arbeiten mit dem Körper
- Kreative Ansätze, wie Malen, Schreiben, Gestalten
- Bilder, Gegenstände, Zitate etc.
- Allein sein in der Natur
- Fragen zum Leben
- ...