



Mentales Stärkentraining kombiniert mit Problemlösungs-Gymnastik

Das Coaching verläuft in den 5 Stufen

- Problem - Zustand aktivieren
 - Ressource - Zustand aktivieren
 - Problemzustand entmachten
 - Test auf Erfolg
 - Transfer absichern
-
- Problem-Zustand aktivieren
 1. Klient/in wird aufgefordert, aufzustehen, sich eine in der Zukunft liegende schwierige Situation vorzustellen und nach seinen Körperempfindungen befragt (*"Was nimmst Du wo im Körper wahr, wenn Du Dir die Situation vorstellst?"*)
 2. Danach befragt man nach der empfundenen Belastung auf einer Skala zwischen 0 und 10 (0= keine Belastung, 10 = maximale Belastung)
 3. Im nächsten Schritt wird Klient/in gebeten, den Problemzustand körpersprachlich auszudrücken (Atmung, Mimik, Gestik, Töne, Haltung etc.) und den Körperausdruck zu übertreiben. Hilfreich ist es zudem, nach dem gefühlten Alter zu fragen. Oftmals tauchen Erinnerungen prägender Erlebnisse auf.
 4. Für diesen Zustand Klient/in passenden Satz sagen lassen, der auf dem Flipchart notiert wird (*"Gibt es einen passenden Satz dazu?"* z.B. *"Ich schaffe das sowieso nicht."*)
 - Ressource-Zustand aktivieren
 5. Klient/in wird gefragt, welche Stärken und Kompetenzen zur Bewältigung der schwierigen Situation hilfreich wären (*"Was könntest Du in dieser Situation gebrauchen? Welche Kompetenzen?"*)
 6. Klienten nach einer erlebten positiven Erfahrung in der Vergangenheit fragen: *"Woher kennst Du das? Kannst Du Dich an eine Situation erinnern, in der Du über die Potenziale verfügst, die Du gebrauchen kannst?"* Situation beschreiben lassen. Anbieten, die Augen zu schließen und sich alles genau vorzustellen. Das Erleben durch die dazu passende Körperhaltung unterstützen (siehe Schritt 3).
 - Problemzustand entmachten
 7. Dies geschieht, in dem Klient/in mehrfach zwischen der Körperhaltung des Problem-Zustandes und der des Ressource-Zustandes wechselt
 8. Nach mehrfacher Wiederholung nach Befindlichkeit fragen und prüfen, ob Klient den Problemzustand wiederaufbauen kann. Den Satz (Schritt 4) nochmal sagen lassen, nach Veränderungen fragen.

- Test auf Erfolg
- 9. Klient/in wird gebeten, sich noch einmal mental in die als schwierig empfundene Situation zu begeben und das Erleben beschreiben lassen („*Gehe in die künftige Situation. Was ist anders?*“)
- 10. Belastung erneut von Klienten auf einer Skala zwischen 0 und 10 skalieren lassen. Neue Sätze, finden lassen und auf Stimmigkeit prüfen (z.B. „*Ich fühle mich allen Herausforderungen gewachsen*“) und notieren.
- Transfer absichern
Hausaufgabe mitgeben:
 - a) Die gefundenen passenden Sätze als Hausaufgabe aufgeben, z.B. Sätze
3x täglich wiederholen (laut aussprechen)
 - b) mehrmals am Tag in die ressourcenvolle Körperhaltung gehen