

SCHNELL-COACHING

Kurzzeitberatung nach Boudewijn Vermeulen
in drei Sitzungen von je drei Stunden

In der Absicht, die Wirksamkeit meiner Seminare in die Einzelberatung zu übertragen und dabei die Nachteile von Langzeitberatungen zu vermeiden, habe ich das Konzept "Problemklärung in drei Sitzungen von je drei Stunden" entwickelt. Diese Methode hat sich in vielen Jahren praktischer Anwendung hervorragend bewährt. Die Resultate sind verblüffend. Häufig werden die Erwartungen der Klienten bei weitem übertroffen, wenn sie mit meiner Unterstützung ein mehr oder weniger schwerwiegendes Problem bearbeiten wollen und später erstaunt feststellen, wie sich eine Klärung des einen Konfliktpunktes fast immer auch auf völlig andere Lebenszusammenhänge positiv auswirkt. Nur etwa 10 % der Klienten meinen, keine oder nur geringfügige Veränderungen in ihrem Leben festzustellen.

Vor Beginn der drei Beratungssitzungen wird in einem **einstündigen Informationsgespräch** das Hauptproblem oder Konfliktfeld definiert und eingekreist. Ich schlage eine geeignete Strategie für das weitere Vorgehen vor und wir besprechen, welche Thematik zunächst den Vor- rang hat. Sollte sich dabei zeigen, dass - wie beispielsweise bei Suchtproblemen oder schweren psychischen Störungen - Massnahmen notwendig oder sinnvoll sind, die ich nicht anbieten kann, werde ich anderweitige Lösungen empfehlen beziehungsweise auf die geeigneten Institutionen verweisen.

Die **erste dreistündige Sitzung** beginnt mit einem etwa einstündigen Gespräch, in dem möglichst viele Aspekte des Problemkreises beleuchtet werden, zum Beispiel:

- * Ursachen für das Entstehen des Problems (der Mythos der Entstehung - was der Klient glaubt, dass die Ursache ist - und die wirkliche Geschichte),
- * Aufdecken von Konfliktmustern,
- * Lebenseinschränkungen (aber auch eventuelle Vorteile) und Konsequenzen, die das Problem nach sich ziehen, solange es nicht gelöst wird,
- * positive und negative Folgen einer Lösung,
- * Entscheidung zur Veränderung.

Danach folgt für eine weitere Stunde die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, wobei ich vor allem mit einer Auswahl aus folgenden Elementen, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse des Klienten, arbeite:

- * Bioenergetik (nach Dr. Alexander Lowen, Gerda und Paul Boyesen)
- * Atemtherapie (nach Prof. Ilse Middendorf)
- * Bewegungsmeditationen aus Yoga und Sufismus
- * "Alexander"-Technik (nach F. Matthias Alexander)
- * Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)

Diese Körperarbeit erachte ich aufgrund meiner Beobachtungen während langjähriger therapeutischer Arbeit als absolut notwendig, um einen vollständigen Zugang zu dem belastenden Problem zu finden. Was uns an einem befriedigenden, erfolgreichen und erfüllten Leben hindert, manifestiert sich auf allen Daseinsebenen, das heisst mental, emotional und körperlich. Fast immer stellt sich nach diesem Bewusstseinszuwachs eine veränderte Betrachtungsweise und Einschätzung der Lage ein. Daher gelingt es in der letzten Stunde, in der wieder die Gesprächsform vorherrscht, fast immer, das Konfliktfeld oder Problem auf verschiedenen Ebenen anders zu definieren. Die Berücksichtigung der Erfahrungen der vorangegangenen zwei Stunden erschliesst ungeahnte neue Horizonte.

Die jetzt gewonnenen Erkenntnisse sollten nun an der Realität überprüft werden, neue Verhaltensweisen und ein anderes Umgehen mit der behindernden Situation müssen ausprobiert und eingeübt werden. Deshalb schlage ich "Hausaufgaben" vor, die individuell auf die jeweiligen Umstände des Klienten abgestimmt, ein breites Spektrum umfassen (vom Schreiben eines Berichtes oder imaginären Briefes bis hin zum Ansprechen fremder Personen bezüglich eines bestimmten Themas).

Die **zweite und dritte Sitzung** verläuft prinzipiell analog, wobei sich durch das Einbeziehen der Erfahrungen aus der Zwischenzeit immer wieder unerwartet neue Situationen und Sichtweisen ergeben.

Der zeitliche Abstand zwischen den Sitzungen richtet sich nach Möglichkeiten und Bedarf. Optimal wäre ein Abstand von etwa zwei Wochen zwischen den einzelnen Terminen. Ich habe jedoch auch bei kürzeren oder längeren Intervallen bisher kaum Beeinträchtigungen des Erfolges erlebt. Einige Personen mussten die drei Sitzungen - teilweise sogar ohne das vorgeschlagene Informationsgespräch, nur nach telefonischer Auskunft - an einem einzigen Wochenende mit nur wenigen Stunden Abstand nehmen. Die Resultate waren ebenso überzeugend wie bei längeren Zwischenzeiten.

Im Anschluss an die Beratungssitzungen werden wir für einen weiteren Monat regelmässigen Kontakt aufrechterhalten, durch ein wöchentliches Telefonat oder einen Brief, wenn notwendig auch öfter oder über einen längeren Zeitraum. Dies dient dazu, den Fortschritt zu erörtern und zu überwachen und eventuellen "Überraschungen" den richtigen Stellenwert zu geben.

Die Konflikte, mit denen mich meine bisherigen Klienten aufsuchten, zeigen ein weites Spektrum, sind jedoch überwiegend einzuordnen in die Bereiche Berufs- und Sinnfragen, Ehe- und Beziehungsprobleme.

Terminvereinbarung und weitere Informationen:

Drs. Boudewijn Vermeulen
c/o VERMEULEN & PARTNER GmbH
Coaching - TRAIN THE COACH - Supervision
Richard-Wagner-Strasse 9, D-80333 München
Tel.: 089/523 27 30 (Bürozeit: Mo. - Do. 9:00 bis 11:00 Uhr)
Fax : 089/523 27 23
eMail: coaching@vermeulen.info
Homepage 1: www.train-the-coach.de * Homepage 2:
www.schnellcoaching.de

