



Wie funktioniert das Coaching bei mir und was erwartet dich

Eine Reise zur Wurzel des Problems

Coaching ist mehr als nur ein Gespräch. Es ist eine tiefgehende Reise in das Innere, bei der Schicht um Schicht abgetragen wird, um das wahre Kernproblem zu enthüllen. Oft sind die Herausforderungen, die wir im Alltag erleben, nur die sichtbaren Symptome tieferliegender Ursachen. Diese Ursachen zu erkennen und zu heilen, ist das Ziel eines effektiven Coachings.

Die Oberfläche freilegen: Symptome erkennen

Zu Beginn eines Coachings werden oft die offensichtlichen Probleme und Herausforderungen angesprochen – sei es Stress, Unzufriedenheit, Angst oder Unsicherheit. Diese Themen bilden die oberste Schicht, die den Zugang zu tiefer liegenden Emotionen und Überzeugungen versperrt. Als Coach helfe ich dem Klienten, diese Symptome zu identifizieren und sich bewusst zu machen, dass sie nur Anzeichen für etwas Tieferes sind.

Schicht um Schicht abtragen: Muster und Überzeugungen

Mit gezielten Fragen und Reflexionen beginne ich als Coach, die Schichten unterhalb der Oberfläche freizulegen. Es werden die Denkmuster, Glaubenssätze und emotionalen Reaktionen untersucht, die den aktuellen Zustand des Klienten beeinflussen. Oft kommen dabei unbewusste Überzeugungen zum Vorschein, die in der Vergangenheit verankert sind und das gegenwärtige Leben beeinflussen.

Jede Schicht, die abgetragen wird, bringt den Klienten näher an die Wurzel des Problems. Diese Schichten bestehen aus alten Erfahrungen, inneren Konflikten oder gelernten Verhaltensweisen, die über Jahre hinweg entstanden sind. Ich unterstütze den Klienten dabei, diese Schichten zu durchbrechen und die zugrunde liegenden Emotionen zu erkunden.

Die Wurzel erreichen: Bewusstsein schaffen

Wenn der Kern des Problems erreicht ist, kommt der Klient mit der eigentlichen Wurzel in Kontakt. Diese Wurzel kann eine tief sitzende Angst, ein ungelöster Konflikt aus der Vergangenheit, eine negative Selbstwahrnehmung oder den Ursprung aus einem Erlebnis in der Kindheit sein. Oft ist es ein Moment der Erkenntnis, in dem der Klient versteht, woher



seine aktuellen Herausforderungen wirklich kommen. Dieses Bewusstsein ist der Schlüssel zur Heilung. Der Klient erkennt, dass die äusseren Symptome, die ihn belasten, von dieser tieferen Wurzel genährt werden. In diesem Moment des Bewusstseins kann die Wurzel des Problems geheilt werden.

Heilung und Neuprogrammierung: Synapsen umpolen

Nachdem die Wurzel freigelegt und bewusst gemacht wurde, beginnt die eigentliche Heilung. Als Coach unterstütze ich den Klienten dabei neue, positive Überzeugungen und Denkweisen zu entwickeln. Diese neuen Denkmuster werden in das Gehirn integriert, wodurch die neuronalen Verbindungen, die mit den alten, negativen Überzeugungen verknüpft waren, umgepolt werden. Dies wird oft mit Klopf- und Spotübungen verankert.

Durch diese Neuprogrammierung der Synapsen beginnt der Klient, seine Realität anders zu sehen. Die negativen Muster, die zuvor das Leben geprägt haben, werden durch positive, konstruktive Überzeugungen ersetzt, wie sich das der Klient wünscht. Freude, Klarheit, Gelassenheit und Leichtigkeit treten in den Vordergrund.

Ein Leben in neuer Freiheit mit Gelassenheit, Klarheit und in Liebe

Mit der Heilung der Wurzel und der Neuprogrammierung des Gehirns tritt der Klient in eine neue Phase seines Lebens ein. Die zuvor belastenden Symptome verschwinden, da ihre Ursache beseitigt wurde. Es entsteht eine neue Lebensqualität, die von innerer Freiheit, Selbstvertrauen und Zufriedenheit geprägt ist. Das Coaching hilft nicht nur ein aktuelles Problem zu lösen, sondern auch die Fähigkeit zukünftige Herausforderungen mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen.

Diese Reise zur Wurzel des Problems ermöglicht es, ein Leben zu führen, das von Freude und Leichtigkeit erfüllt ist.

Babette Graf – Coaching GmbH

www.babettegraf-coching.ch

hallo@babettegraf-coaching.ch