

Das Wunder der Klarheit
oder was passiert, wenn ich endlich weiß, was ich wirklich will!

In meinen Blogbeiträgen berichte ich immer wieder von Erlebnissen aus meinen Coachings und in letzter Zeit kommt vor allem ein Thema immer wieder vor: wie kann ich klar kommunizieren, was ich sagen möchte?

Als Rhetorik-Coach beschäftige ich mich natürlich unter anderem viel mit Körpersprache, Gestik, Mimik und der Stimme. Wie aber das alles beachten und dann auch noch vernünftig reden?

Auf der Suche nach der besten Methode bin ich recht bald auf das Wunder der Klarheit gestoßen.

Was genau ist nun das Wunder der Klarheit?

Meine Klienten bekommen zu Beginn die Aufgabe, sich selbst vorzustellen. Diese Selbstvorstellung filme ich dann mit der Kamera.

Dabei bitte ich darum, folgende Fragen zu beantworten:

Wer bin ich? (Name, Beruf, evtl. Alter und was noch wichtig ist)

Wo komme ich her? (z.B. beruflich, räumlich, familiär oder ähnliches)

Wo will ich hin? (z.B. beruflich, räumlich, familiär oder ähnliches)

Was mache ich hier? (z.B. auf dieser Welt? In meinem Beruf? In dieser Gegend? In diesem Kurs? Etc.)

Was erwarte ich von diesem Rhetorik-Seminar?

Diese Aufgabe gebe ich meinen Klienten im Vorfeld, damit sie sich in Ruhe darauf vorbereiten können. Meine Bitte dabei ist, dies auch schriftlich festzuhalten.

Diese Selbst-Vorstellung wird dann von mir gefilmt und bildet die Grundlage meines Coachings.

Warum ist dies so wichtig?

Weil es Klarheit darüber schafft, wer der Klient ist, wer er sein möchte und was für Ziele und Wünsche er hat.

Hier ist vor allem spannend, dass der Körper ganz klar mitredet!

Und das ist so wichtig, denn Kopf und Verstand sind mit Herz und Bauch nicht immer in Einklang!

Der Körper aber reagiert nach dem Herz- und Bauch-Impuls. Und er reagiert immer!!!

Es kann also sein, dass Ziele definiert werden, die gar keine Herzensziele sind.

Das können wir dann in den Videos gemeinsam sehr gut sehen.

Durch diese Arbeit kommt dann das zum Vorschein, was wirklich gelebt werden möchte. Und daran können wir dann weiter arbeiten.

Die Klarheit entsteht also einmal durch das „Sich-selbst-mit-den-Fragen-der-Einstiegsübung-auseinander-setzen“ (und zwar schriftlich, im Vorfeld und mit Zeit). Und dann durch die Präsentation, die gefilmt wird und viele Mikrobewegungen zeigt, die sonst kaum aufgefallen wären.

Ein Beispiel aus meiner Praxis:

zu mir kam eine Klientin, die nach ihrem Studium frisch in den Beruf eingestiegen ist. Während des Studiums hatte sie Zeit für Ihre Band und Ihre Musik, die ihr immer sehr

wichtig war. Jetzt durch den Job und den weiteren Weg zur Arbeit, fehlte ihr die Zeit und teilweise auch die Kraft dazu.

Sie aber sagte bei der Selbstvorstellung, die ich gefilmt habe, dass es kein Problem sei, daran könnten sie sich gewöhnen.

Und während sie das gesagt hat, hat sie sich mit der Hand am Hals gekratzt.

Das war wie ein Weckruf der Seele, die gesagt hat „Nein, das stimmt nicht. Die Musik fehlt mir! Ich möchte singen!“.

Als ich mit der Klientin, dann das Video gezeigt habe diese Bewegung gezeigt habe, war sie den Tränen nahe, weil sie gespürt hat, dass es wahr ist. Dass ihr Körper ihr ein Zeichen gegeben hat.

Sie war sehr dankbar, hat inzwischen den Gesang und ihre Musik wieder aufgenommen und fühlt sich wieder glücklich.

Und wie ist das bei euch?

Spürt ihr auch, dass da manchmal etwas ganz andere ist, was ihr euch wünscht?

Wenn ihr spürt, dass irgendwas fehlt in eurem Leben, dann geht doch die Fragen durch und schaut mal, was bei euch passiert!

Oder ihr kommt einfach in ein Coaching oder eines meiner Seminare – dann unterstütze ich euch gerne auf eurem Weg!

Viel Erfolg auf dem Weg zu euch selbst und alles Liebe wünscht euch eure Margit