

# Stuhlarbeit: Gegenwind

---

## Vorgehensweise

Der Coach analysiert, ob das Thema des Klienten folgende Fragestellung beinhaltet: Der Klient möchte sich emotional oder faktisch für eine von 2 Handlungsoptionen entscheiden.

Voraussetzung für die Gegenwind-Methode ist ein Vertrauensverhältnis von Coach und Klient durch mehrere vorangegangene Sitzungen.

## 1. Handlungsoptionen

Der Klient benennt ganz klar 2 Optionen und zeichnet oder schreibt diese auf (ohne Negation). Es kann auch hier mit Symbolen gearbeitet werden, z.B. ein Symbol für

*„Ich trenne mich“* und ein Symbol für *„Ich bleibe in der Beziehung“*

## 2. Analoge Arbeit

Der Coach stellt das Setting her: 1 Stuhl als Startposition des Coaches und jeweils 2 Stühle gegenüber für die Handlungsoptionen (=analoge Ebene). Aufstellung als gleichschenkliges Dreieck.

## 3. Gegenwind vom Coach.

Der Coach lädt den Klienten ein, sich auf einen seiner beiden Stühle zu setzen und sich in diese Option hinein zu fühlen.

Dann gibt der Coach ihm „Kontra“. Die Minimalversion ist „Das ergibt doch keinen Sinn, das verstehe ich nicht!“.

Hat der Klient eine Handlungsoption durchlebt, wechselt er auf den Stuhl der nächsten Option und erhält auch hier Gegenwind.

Bei Bedarf kann diese Sequenz wiederholt werden.

## 4. Digitale Ebene

Der Klient reflektiert, welche Erlebnisse er in den einzelnen Optionen hatte.

## Fazit

Der Klient beschließt das weitere Vorgehen, es muss an dieser Stelle keine Entscheidung getroffen werden!