

## Fünf Wege, mit dem Klienten körperlich zu arbeiten und dadurch die Geographie der Coaching-Sitzung zu verändern

### Die Haltung einnehmen

Kann sich Ihr Klient nicht aus einem negativen Gespräch oder einer einschränkenden Überzeugung befreien, so versuchen Sie, ihn dazu zu bringen, diese Konversation in einer Rolle zu personifizieren.

- *Fragen Sie nach:* Wie heißt die Figur? Wie würde sie dasitzen? Laufen? Sprechen? Sich kleiden?

Lassen Sie den Klienten diese Rolle verkörpern und nachspielen. Lassen Sie ihn bei dieser Erfahrung ruhig übertreiben. Bitten Sie den Klienten dann darum, alles so zu verändern, damit er sich in seinem Körper wohl und lebendig fühlt.

- *Fragen Sie nach:* Was sehen Sie aus dieser neuen Perspektive?

### Veränderung der Körperhaltung

Wenn sich das Coaching festgefahren oder schwierig anfühlt, verändern Sie Ihre Körperhaltung und bitten Sie den Klienten darum, das gleiche zu tun. Sitzen Sie, so stehen Sie auf und schauen aus dem Fenster. Wenn Sie umherlaufen, setzen Sie sich hin und stellen beide Füße fest auf den Boden. Stellen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie sich auf den Boden, krabbeln Sie herum... die Möglichkeiten sind endlos.

### Betrachtung der Situation aus verschiedenen Blickwinkeln

Lassen Sie Ihren Klienten etwas zeichnen oder ein Ziel symbolisieren und das Resultat an die Wand hängen. Nun lassen Sie Ihren Klienten darum herum gehen und mit Abständen und Blickwinkeln experimentieren: Nahaufnahme, Super-Nahaufnahme und so weit weg wie möglich. Lassen Sie Ihren Klienten darauf zu rennen, sich langsam davon entfernen, mit geschlossenen Augen darauf zu bewegen, etc.

Bitten Sie den Klienten darum, darauf zu achten, was auf emotionaler Ebene mit ihm passiert, wenn er die verschiedenen Blickwinkel ausprobiert. Fühlt er sich wohl? Empfindet er Traurigkeit? Freude? Ambivalenz? Und welche neue Information erhält er dadurch über sein Ziel?

### **Etwas mit dem Körper ausdrücken lassen**

Lassen Sie Ihren Klienten mit seinem Körper jedes Wort, das er sagt, ausdrücken. Stellen Sie es sich wie eine Pantomime vor, bei der der Klient Wörter ausschließlich dann benutzen darf, wenn er sich bewegt. Dies wird einen großen Einfluss auf die Fähigkeit des Klienten haben, das Geäußerte wirklich in Besitz zu nehmen.

### **Die Füße sprechen lassen**

Lassen Sie Ihren Klienten die Schuhe ausziehen und barfuß im Gras (oder auf dem Teppich) stehen. Bitten Sie ihn darum, seine Zehen ganz tief ins Gras zu vergraben und es mit den Zehen zu greifen. Welche Information nimmt er über ihre Füße auf?