

Sich ganz im gegenwärtigen Augenblick befinden

Häufig kommen unsere Klienten in die Coaching-Sitzung und sind völlig von den Dingen vereinnahmt, die am selben Tag, in der letzten Woche oder seit ihrer Kindheit passiert sind. Oder sie sind vollkommen damit beschäftigt, was sie in der Zukunft erreichen möchten: mit ihren Plänen, Zielen, Vorhaben und damit, wie die Welt sein wird, sobald die im Coaching angestrebten Änderungen eingetreten sind. Sie sprechen entweder über die Vergangenheit, oder über die Zukunft, befinden sich aber niemals wirklich in der Gegenwart. Wenn wir das Gerede über Vergangenheit und Zukunft abstellen, können wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, der dadurch RIESENGROSS wird. Für viele Leute ist es eine Herausforderung, ganz in diesem Moment zu sein. Was für eine Ironie, denn es ist doch der einzige Augenblick, der tatsächlich existiert. Dieser. Und jetzt dieser. Dies ist der Moment, in dem Sie die Worte auf dieser Seite lesen. Lesen Sie langsamer. Noch langsamer. Immer nur ein Wort auf einmal. Und noch langsamer. Achten Sie auf Ihren Atem, während sie dies lesen. Achten Sie auf die Geräusche in dem Raum, der Sie umgibt. In diesem Moment leben Sie. Machen Sie hier eine Pause. In diesem Augenblick. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie am Leben sind.

Es ist einfach, dies zu überspringen, aber gerade deshalb ist es so entscheidend. Den Prozess des Klienten zu coachen fängt damit an, im JETZT zu sein.