

## Coaching der Lebensziele (oder mit den Klienten an der Aussage über ihre Lebensziele arbeiten)

Klienten zu coachen, um die Aussage über ihre Lebensziele zu finden, ist ein fortwährender Prozess des Schürfens und der Selbstfindung, an dessen Beginn die Aussage über die Lebensziele steht.

„Zielgerichtet“ leben oder handeln enthält Resonanz. Es ist ein starker Akkord, der nachhallt. „Ziellos“ leben oder handeln enthält einen Missklang und Dissonanz. Die Aussage zu den Lebenszielen ist wie eine Stimmgabel, die den Klienten dabei hilft, sich daran zu erinnern, wer sie sind, wenn sie zielgerichtet handeln und was sie dann bewegen können.

Wir sehen in den Lebenszielen mehr als eine Berufung. Häufig ist der berufliche Weg, den die Menschen einschlagen, Ausdruck ihrer Lebensziele, aber wir sind mehr als unsere Arbeit. Deshalb sind die Lebensziele auch mehr als ein persönliches Motto oder ein berufliches Ziel.

Als Co-Active Coachs möchten wir, dass die Klienten mit ihrer Wirkung konfrontiert werden, wenn Sie zielgerichtet handeln. Das Ziel ist dabei, dass die Klienten die innere Erfahrung machen, zielgerichtet zu handeln. Ausgehend von dieser inneren Erfahrung beginnen die Klienten dann, Worte zusammenzustellen, die das Gefühl ausdrücken, das sie dabei haben, wenn Sie die Wirkung ihres zielgerichteten Handelns erfahren. Bitte beachten Sie, dass die Klienten nicht lernen müssen, wie sie zielgerichtet handeln. Sie wissen das bereits. Die Lebensziele sind nicht etwas, was man anstreben muss oder zu besitzen lernen muss, sondern man trägt sie bereits in sich. Diese Art von Coaching hilft den Klienten bei der Klärung dessen, was es ist und wir helfen ihnen dabei, die Worte dafür zu finden.

### Schritte bei der Gestaltung einer Aussage über die Lebensziele:

- Machen Sie mit Ihrem Klient eine angeleitete Fantasiereise. Diese Fantasiereisen können relativ kurz sein – sie haben normalerweise nicht die gleiche Dauer wie eine angeleitete Meditation. Lassen Sie Ihren Klienten einfach entspannen und die Augen für einen Moment schließen. Lesen Sie ihm dann einige angeleitete Fantasiereisen vor und lassen Sie Ihren Klienten nach jeder Reise Notizen anfertigen. Klicken Sie auf diesen Link, um Beispiele für Angeleitete Fantasiereisen zu erhalten.
- Lassen Sie Ihren Klienten berichten, was er bei der Fantasiereise erlebt hat. Achten Sie dabei besonders auf die Worte, die Ihr Klient benutzt und spiegeln Sie ihm diese wider. Diese Worte haben eine besondere Macht und können die Resonanz der Erfahrung verstärken.
- Kombinieren Sie die Worte Ihres Klienten mit Ihrer eigenen Intuition und beginnen Sie mit der Ausarbeitung eines groben Entwurfs einer Aussage über die Lebensziele. Bei der Methode, die wir dafür verwenden, bitten wir den Klienten auch darum, ein Bild, eine Metapher oder ein Symbol zu finden, das erfasst, wer sie sind, wenn sie ihr Leben zielgerichtet leben.
- Arbeiten Sie im Lauf der Zeit weiter mit Ihrem Klienten, um die Aussage über die Lebensziele zu vertiefen. Lassen Sie ihn dabei besonders auf Bilder und Metaphern achten, die sich in seinem Alltag zeigen und lassen Sie die Aussage über die Lebensziele sich mit der Zeit weiter entwickeln.

Die einprägsamsten – und daher effektivsten – Aussagen über die Lebensziele sind prägnant und kraftvoll. Hier einige Beispiele:

- Ich bin der Leuchtturm, der die Menschen nach Hause führt.
- Ich bin die donnernde Brandung, die die Schranken um die Lebendigkeit einreißt.
- Ich bin der Blitz, der den Donner der Veränderung bringt.