

Ja... und Nein

Die Klienten wünschen sich ein wirklich bereichertes Leben und wir wünschen es Ihnen. Als Coach verkörpern wir für die Klienten ein riesiges JA. Ein „Ja“, das besonders ihr höchst erfüllendes Leben und eine Balance, die für sie funktioniert, befürwortet. Der Schlüssel dazu ist wieder die Wahl. Wenn man häufig das „Ja-Sagen“ wählt, bedeutet es, dass es in Begleitung dazu auch ein „Nein“ gibt, das artikuliert werden sollte. Sagt der Klient „Ja“ zu mehr Zeit mit der Familie, gibt es eine ganze Reihe von „Neins“, die untrennbar damit verbunden sind, wie zum Beispiel „Nein-Sagen“ zu Überstunden oder Arbeit über das Wochenende oder „Nein“ zu anderen Aktivitäten oder zu Freunden oder Kollegen.

Es wird spezifische, detaillierte „Jas“ und „Neins“ geben, die mit dem „Ja-Sagen zu einmal die Woche tanzen gehen“ oder „Nein-Sagen zu abendlichem Naschen“ einhergehen. Und mit Aussagen wie „Ja-Sagen zum Stellung beziehen für sich selbst“ und „Nein-Sagen zur Meinung meines Saboteurs“ werden weit größere und breiter gefächerte „Jas“ und „Neins“ verbunden sein. Eine der effektivsten Übungen, die man seinen Klienten anbieten kann, ist die Aufgabe, zwei Listen zu erstellen: „Zu was sagst du ‚Ja‘?“ und „Zu was sagst du ‚Nein‘?“. Das ist eine Anfrage und zugleich eine Erkundungsfrage, die Sie mit demselben Klienten häufig und in vielen verschiedenen Situationen anwenden können. Denn diese Übung legt auf die klarste Art und Weise den Schwerpunkt direkt auf die Macht der Wahl.