
İLİŞKİLERE KOÇLUK

(Bakış Açıklarına Koçluk)

Benim haritam = Birinci pozisyon (A)

Buradan baktığında ne görüyorsun?
Nasıl biri?
Ne hissediyor?
Bu olayda onun için önemli olan ne?

Birazdan, sen hazır olduğunda, ne zaman istersen kendi hızında kalkıp oraya geçmeni isteyeceğim. Onun bedenine girerek, onun ayakkabılarını giyerek, onun gözlerinden bakarak iyice yerleş lütfen.

Senin haritan = İkinci pozisyon (B)

Merhaba B

Yanındaki A'ya baktığında ne görüyorsun?
Nasıl biri?
Ne hissediyor?
Bu olayda onun için önemli olan ne?
Ona ne söyleyebilirsin?
Söylediklerini anladı mı?
Sana anladığını belirten bir hareket yapsa bu hareket ne olurdu?
Yaptı mı?

İlişkinin haritası = Üçüncü pozisyon

Hadi şimdi ayağa kalkalım. Buradan onlara bakalım. Sen artık A ya da B değilsin. Sen ilişkinin kendisisin.

Orada kim var?

Diğeri kim?

Aradaki döngüye baktığında (Elinle döngüyü göster) işleyiş iyi mi?

Takılmalar var mı?

A, ne yaparsa B kendini daha iyi hisseder?

B, ne yaparsa A kendini daha iyi hisseder?

Sistemin haritası = Dördüncü pozisyon

Bir adım daha geri gel. Burada sen bu ilişkinin ait olduğu sistemsin. Adın ne? (Aile sistemi, evlilik sistemi, çalışma hayatı sistemi, politika sistemi, ekonomi sistemi, sağlık sistemi, eğitim sistemi, vs)

Bu ilişki sana katkı sağlıyor mu?

Bu haliyle faydası var mı?

Bu haliyle zararı var mı?

İşleyiş daha iyi olduğunda sana katkı sağlar mı?

Bilgelik haritası = Tüm sistemlerin birbiriyle ilişkisine yukardan bakış = beşinci pozisyon = meta boyut

Bir adım daha geri gel. Şimdi burada bir süre yükseleceğiz. 5-10 dk gibi. Gözlerini kapa.

Şimdi yavaşça ayaklarının yerden süzüldüğünü farketmeni istiyorum. Binanın çatısına doğru yükseliyorsun.

Yukarı doğru yükselirken harika bir deneyim yaşıyor olabilirsin.

Çatıdan çıktığında, ağaçları binaları arabaları yukarıdan görmeye başladın bile. Daha da yükseliyorsun boğaz'ı, boğaz köprüsünü ve tüm İstanbul'u görüyorsun.

Biraz daha yükseldiğinde tüm Marmara gözlerinin önünde. Daha da yükseldikçe ve ŞİMDİ tüm Türkiye, Ve şimdi kıtalar...

Ve işte şimdi artık atmosferin katmanlarından geçerken, 7 katmandan tek tek keyifle... ve şimdi dünyanın dışına ilerlemeni istiyorum.

Bir tüy gibi... hafif... rahat...

Ve gezegenlerin ve yıldızların yanından geçip aya doğru ilerlerken çok farklı bir deneyim yaşıyor olabilirsin...

Bir tüy gibi... hafif... rahat...

Ve aya ulaştın işte...

Şimdi burada dinlenmek için kendine rahat bir aytaşı bul.

Ona otur şöyle rahatça ve şimdi buradan o uzaktaki küçücük mavi dünyaya bakarken bu anın tadını çıkar. İzle onu... Sadece gör, sadece izle...

Yanında bir teleskop var. Bu teleskop sonsuz zumlama yapabilen bir teleskop. Onu alıp Dünyaya onunla bakarken zumlama yaparken tüm zamanlar içinde A ve B yi birlikte bulmanı istiyorum. Onlar tam da o deneyimi yaşarken. Onları buradan izle, sadece izle... Burdan izlerken birçok şey farklılaşmış olabilir. İzle, gör, sadece izle...

Şimdi teleskobu yanına bırak ve yeniden çıplak gözlerle o küçük mavi dünyayı yeniden izle...

Yavaşça oturduğun yerden kalkarak tüm bu yolculukta, tüm boyutlardan topladığın kaynakları sağ avucunda sıkıca tut.

Ve şimdi artık geri dönüş yolculuğuna başlayabilirsin. Kendini yavaşça aşağıya doğru bırak.

Muhteşem yıldızların ve gezegenlerin yanından geçerken dünyaya doğru yaklaşmanı istiyorum. Yaklaş.... Yaklaş.... Yaklaş... Şimdi atmosferin katmanları arasından 7 katmandan tek tek geçerek aşağıya doğru süzülürken tüy gibi...

(Çıktığı sıranın tam ters sırası ile indirilir.)

Tüm o binaların çatıları arasında senin binanın çatısını bularak oradan giriş yapabilirsin.

İşte yine buradasın... Ayaklarının yere değişişini fark ederek... Benim de sesimin yükselmesiyle gözlerini açabilirsin... Kendi hızında...

Merhaba hoş geldin. Hadi gel oturalım. (Tekrar ilk sandalye - başladığı yer)

Tekrar birinci pozisyon

Şimdi tekrar bu boyuttan baktığında neler değişti?

Ne öğrendin? / Ne fark ettin? (İçgörü)

Bu öğreniminle bugünden itibaren neyi farklı yapacaksın? (Eylem)

Bunu yapmanı sana en iyi ne hatırlatır? (Çapa)
