



Eine Prüfung steht bevor – ein Coaching-beispiel



Erfolge bewegen
Blockaden lösen
Spitzenleistung erzielen

Josef Marchner
Waiblinger Berg 4
71364 Winnenden

Tel. 07195/209 06 18
Fax 07195/209 40 68

info@marchner-begleitet.de
www.marchner-begleitet.de

www.MARCHNER-BEGLEITET.de

Die Ausgangssituation:

Der Kunde steht vor einer wichtigen Abschlußprüfung, in der es auch einen Praxistest gibt. Besonders vor dem Praxisteil hat er große Angst. Das belastet ihn so sehr, daß es bereits zu Schlafstörungen kommt.

Das Coaching:

Beim Herausarbeiten des konkreten Ziels stellte sich heraus, daß eine der Ursachen für die Angst eine persönliche Meinung des Kunden über sich selbst war. Er hielt sich nicht für gut genug, solch eine Prüfung zu absolvieren.

Zunächst war es also nötig, diese behindernde Meinung zu bearbeiten. Der Kunde erinnerte sich an bereits bestandene Prüfungen, wodurch die Meinung über sich nicht mehr das ursprüngliche Gewicht hatte und er bereit war, sich mit der Prüfung zu befassen.

Im weiteren Verlauf bat ich den Kunden die bevorstehende Prüfungssituation mit Hilfe von Figuren darzustellen. Für alle Beteiligten wählte er symbolische Figuren aus und stellte sie auf den Tisch. Anschließend versetzte er sich in die Rolle einzelner Figuren/Beteiligter und betrachtete die Situation mit deren Augen.

Durch symbolisches Verändern, Hinzufügen oder auch Entfernen einzelner Elemente und Erinnern an eigene nützliche Fähigkeiten entstand für den Kunden eine andere Sichtweise auf die bevorstehende Prüfung.

Zum Abschluß nahm der Kunde seine persönlichen Notizen und einige benutzte Symbole zur weiteren Unterstützung mit. Die Prüfung bestand er anschließend mit hervorragender Abschlußnote.

Um den Erfolg / die Wirkung des Coachings aufzuzeigen, hat der Kunde jeweils zu Beginn und am Schluß auf einer Skala zwischen -10 und +10 seine eigene Einschätzung des Unwohlseins beim Gedanken an die Prüfung markiert. Es konnte eine deutliche Verbesserung von -7 auf +8 festgestellt werden.

Das Coaching dauerte knapp 90 Minuten.