



COACHINGAUSBILDUNG IM ROTEN ZELT

1. ZOOM CALL: WIE ERSCHAFFE ICH EINEN SICHEREN RAUM?

Das Wichtige, was du als Coach wissen und etablieren musst, ist ein sicherer Raum, eine Atmosphäre des Vertrauens. Denn Menschen öffnen sich nur, wenn sie sich sicher fühlen.

Das bedeutet, es braucht das Wissen, dass alles vertraulich behandelt wird und dass ein Mensch sich von dir gesehen, gehört, akzeptiert und verstanden fühlt. Dann ist Transformation und Wachstum möglich.

Jeder Mensch braucht es, gesehen, gehört und sich verstanden zu fühlen, sowie zu wissen, dass er dazu gehört, Teil der Gemeinschaft ist, in Verbindung ist (belonging).

Eine gute Mentorin gewährleistet das, indem sie:

- gut zuhört
- reflektiert / zusammenfasst, was sie gehört hat (sinngemäß), um zu prüfen, ob es verstanden wurde
- Anerkennung vermittelt (ich höre dich, ich sehe und verstehe dich)

Man kann einen sicheren Raum und Vertrauen sabotieren, wenn man:

- kritisch oder dominant ist (drängen, werten, Druck machen)



- keinen klaren Rahmen setzt
- zu wenig Grenzen setzt (Thema Überverantwortung, Co-Abhängigkeit)

Vertrauen und ein sicherer Raum entstehen, wenn weibliches und männliches Leadership zusammenkommen: Es braucht Weichheit, Berührbarkeit, Mitfühlen, aber auch Klarheit, Grenzen, Regeln. Du als Coach musst gut geerdet und klar ausgerichtet sein, wissen wer du bist und was du willst.

Vertrauensbildende Maßnahmen:

Stelle vor jeder Session sicher, dass du in der höchsten Anbindung zu deinem wahren Selbst stehst. Nicht du tust etwas, sondern das Göttliche wirkt durch dich. Bitte darum, dass du ein reiner Kanal für die göttliche Liebe sein darfst.

Stell sicher, dass du aufgetankt, klar und fokussiert bist, wenn du mit anderen Menschen arbeitest. Du als Coach bist verantwortlich dafür, dass du in einer guten, klaren Energie und Ausrichtung bist.

Wichtig ist auch, dass du mit dem höheren Ich, dem Seelenpotential des Menschen in Verbindung bist: Du stärkst das, wo du deine Energie hingibst. Wenn du auf die „Fehler“, Wunden, Schwächen, Blockaden schaust, schwächst du damit den Menschen.

Erkläre vorher, dass alle Gefühle erlaubt sind, auch Töne, Laute, Bewegungen. Lade den Menschen explizit dazu ein.



Du musst mit diesem Menschen wirklich arbeiten wollen, inspiriert sein, alles zu geben – und wenn du für jemanden nicht ideal bist oder jemand für dich nicht ideal ist, dann braucht es ein klares Nein zur Zusammenarbeit. Ein Nein muss immer achtsam kommuniziert werden – es ist nie ein Nein gegen jemanden, sondern ein Ja für dich.

- Ehrenkodex etabliert (Guidelines / Grenzen)
- setze einen klaren zeitlichen Rahmen und halte ihn ein
- gesunde Grenzen haben / setzen
- kein Verurteilen, keine Schubladen
- zuhören kultivieren
- den Kunden als gleichwertig sehen
- echtes Interesse zeigen, Fragen stellen, bis man verstanden hat
- Ehrlichkeit & Authentizität, nichts aufsetzen, nicht so tun als ob
- Leichtigkeit einbringen (als Gegengewicht, wenn zu viel Schwere da ist)
- Ermutigung & Enthusiasmus bringen (du kannst auch von deinen eigenen Erfahrungen berichten, falls das passend ist, aber niemals diese überstülpen)
- Verletzlichkeit zeigen, berührbar sein – jedoch dabei klar in der Führung und Stärke bleiben
- Raum für Erkundung von Schatten, aber auch für Vision & Träume schaffen (immer gleichzeitig eine Verbindung zur Dunkelheit wie auch zum Licht schaffen)

Es ist gut, deinen eigenen Altar/ Kraftplatz bei dir Zuhause zu haben, der du mit deiner Energie und deinen Gebeten aufgeladen hast. Reinige und räuchere diesen Platz regelmäßig.

Bleib verbunden mit deiner eigenen inneren Wahrnehmung, vertraue deiner Intuition und deinem Instinkt. Spüre deinen eigenen Körper als Anker.



Sei sanft und liebevoll mit dir selbst, erlaube dir Fehler zu machen. Du musst nicht perfekt sein. Erlaube, dass dein Weg eine Entdeckungsreise auch für dich wird.

Reflektion / Hausaufgaben:
(mit dem Buddy zusammen)

1. Buddy kontaktieren
2. zwei Termine ausmachen (maximal 30 min je Termin)
3. Ausmachen, wer führt die 1. und wer die 2. Session (einmal geben, einmal empfangen)
4. Das Etablieren von Vertrauen üben: Wie begrüße ich, wie schaffe ich Vertrauen? Wer zuhört macht sich Notizen und gibt anschließend Feedback.
5. Dann geh mit einem aktuellen Thema rein. Es geht hier in dieser 1. Session **nicht** ums Auflösen / coachen! Es geht ums Zuhören, Reflektieren dessen, was du gehört und verstanden hast.
6. Feedback vom Buddy: Hab ich mich gehört und gesehen gefühlt? Hatte ich das Gefühl ich gehöre dazu (bin auf derselben Ebene). Sei ehrlich mit dem Feedback.

Wir wünschen dir so viel FREUDE auf deinem Weg des Ausprobierens und Erforschens!

Von Herzen,

Ulrike & Alexandra