

COACHINGTOOL 
ZUHAUSE



COACHING MIT **KÖPFCHEN**
KOPFSTAND
ENTSPANNUNG COACHING TRAINING BEWEGUNG

KURZ-Coaching

ZUHAUSE - Wo ist das?

„Komm mit sagte Piggeldy zu Frederik und sie gingen beide nach Hause“. Dieser Satz ist mir aus Kindheitstagen im Gedächtnis geblieben. Bis heute frage ich mich, wo ist zuhause. Wohin soll ich eigentlich mit und viel wichtiger, wo ist mein zuhause?

Zuhause ein großes Wort! Was bedeutet Zuhause? Wo ist das wirkliche Zuhause? Es gibt hunderttausend Bücher über dieses Thema und doch ist es immer noch nicht für jeden klar, sein Zuhause zu beschreiben. Für viele ist es der Geburtsort, der aktuelle Wohnort, einfach der Ort, an dem man ein Dach über dem Kopf hat. Viele sagen auch, Zuhause ist dort, wo meine Familie ist. Mama, Papa, Kinder? Oder ist Familie weit mehr? Wo ist dann das zu Hause? Dort wo das Herz ist? Das Herz ist mal im Urlaub, mal bei einem Menschen, mal bei der Arbeit? Ist Zuhause dann überall?

Für mich ist das alles irgendwie kein richtiges Zuhause - ich fühl nichts - mein Körper geht mit all dem nicht in Resonanz. Mein Kopf sagt, „Mensch Leute, das wäre viel zu einfach! Dann müsste ja jeder ein Zuhause haben!“

„Mein Zuhause“ eine quälende Frage, über die sich meine Gedanken tagein tagaus kreisen. Bin ich hier richtig? Was mache ich hier? Ist das Meins? Werde ich nach meinem Zuhause gefragt, ist meine Antwort immer: „Ich wohne in Ulm. Wo mein Zuhause ist weiß ich nicht.“

Das Seltsame dabei ist, sobald ich von diesem „Dach überm Kopf“ weg bin, habe ich Heimweh. Heimweh! Das nächste Thema, das ein riesengroßes Gedankenkarussell anstößt. Nach was nur in Gottes Namen habe ich Heimweh? Gefühlt kein Zuhause zu haben und dennoch Heimweh das passt doch überhaupt nicht zusammen - oder vielleicht doch?

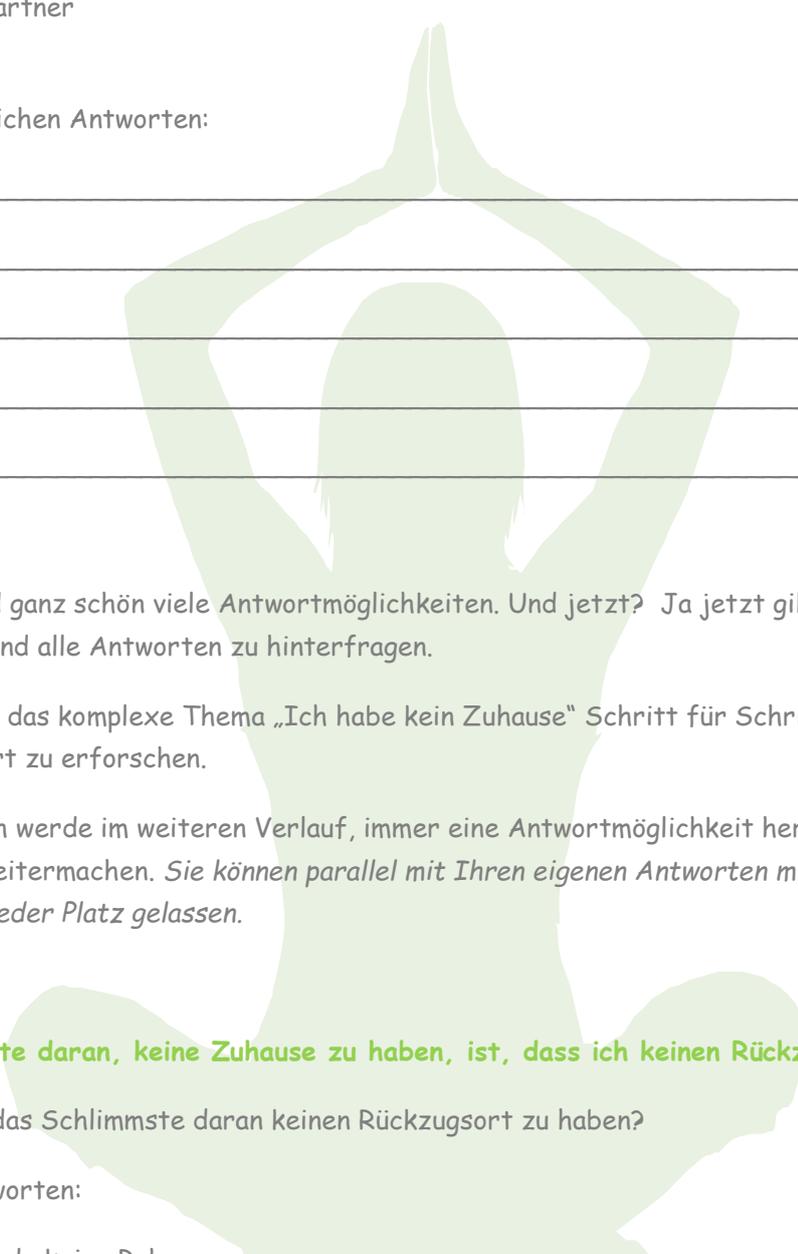
An manchen Tagen frage ich mich, ob ich nicht vielleicht zu große Erwartungen an ein Zuhause habe. Vielleicht ist es ja wirklich ganz einfach und das Problem liegt wo ganz anders.

Um das herauszufinden, ist vielleicht eine ganz andere Strategie hilfreich. Vielleicht sollte ich mir zuerst die Frage stellen, was das Schlimmste daran ist, kein Zuhause zu haben. *Vielleicht versuchen Sie zunächst parallel in Gedanken die Frage für sich zu beantworten. Wenn Sie möchten, können Sie diese dann auch gern aufschreiben. Wenn Sie möchten, schließen Sie für einen Moment Ihre Augen, atmen ein paar Mal tief ein und aus und spüren in sich hinein, was Sie für sich für Antworten bekommen.*

Mögliche Antworten könnten sein:

- Kein Rückzugsort
- Keine Geborgenheit
- Keine Sicherheit
- Keine Freunde
- Keine Familie
- Alleinsein
- Kein Partner
- Etc.

Meine persönlichen Antworten:



Oha - das sind ganz schön viele Antwortmöglichkeiten. Und jetzt? Ja jetzt gilt es, in die Tiefe einzusteigen und alle Antworten zu hinterfragen.

Versuchen wir das komplexe Thema „Ich habe kein Zuhause“ Schritt für Schritt anhand einer Beispielantwort zu erforschen.

Vorgehen: Ich werde im weiteren Verlauf, immer eine Antwortmöglichkeit herauspicken und mit dieser dann weitermachen. Sie können parallel mit Ihren eigenen Antworten mitmachen. Ich habe Ihnen dazu wieder Platz gelassen.

Annahme 1:

Das Schlimmste daran, keine Zuhause zu haben, ist, dass ich keinen Rückzugsort habe.

Ok - Was ist das Schlimmste daran keinen Rückzugsort zu haben?

Mögliche Antworten:

- Ich finde keine Ruhe
- Kann keine Kraft tanken
- Bin nicht erwachsen
- Etc.

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

Meine persönlichen Antworten:

Annahme 2:

Das Schlimmste daran ist, keine Ruhe zu haben.

Ok - Was ist das Schlimmste daran, keine Ruhe zu haben?

Mögliche Antworten:

- Ich geh kaputt
- Ich kann nicht arbeiten / nichts erschaffen
- Ich kann nicht für andere da sein
- Ich werde verrückt
- Ich kann nicht nachdenken über den nächsten Schritt
- Etc.

Meine persönlichen Antworten:

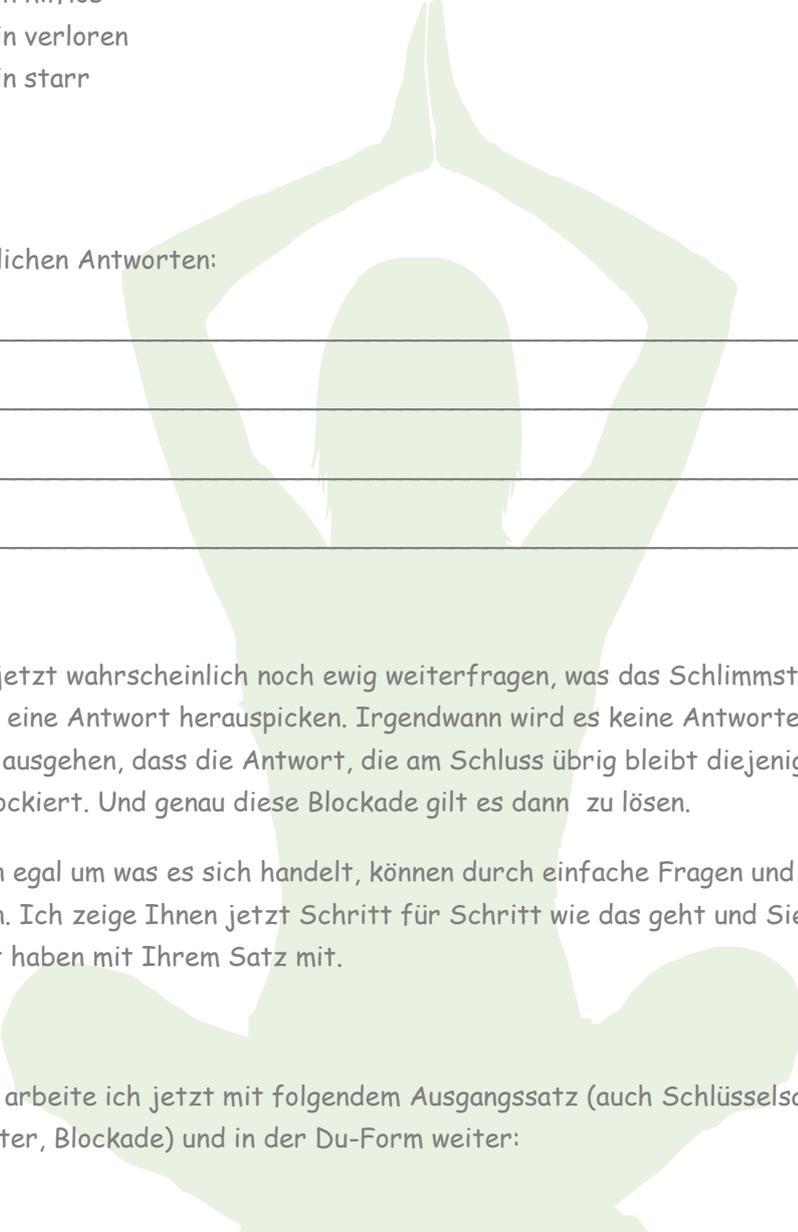
Annahme 3:

Das Schlimmste daran ist, nicht über den nächsten Schritt nachdenken zu können.

Ok - Was ist das Schlimmste daran, nicht über den nächsten Schritt nachdenken zu können?

- Ich stehe still
- Ich bin hilflos
- Ich bin verloren
- Ich bin starr
- Etc.

Meine persönlichen Antworten:



Wir könnten jetzt wahrscheinlich noch ewig weiterfragen, was das Schlimmste daran ist und immer wieder eine Antwort herauspicken. Irgendwann wird es keine Antworten mehr geben. Sie können davon ausgehen, dass die Antwort, die am Schluss übrig bleibt diejenige ist, die Sie gedanklich blockiert. Und genau diese Blockade gilt es dann zu lösen.

Die Blockaden egal um was es sich handelt, können durch einfache Fragen und Umkehrungen gelöst werden. Ich zeige Ihnen jetzt Schritt für Schritt wie das geht und Sie machen einfach, wenn Sie Lust haben mit Ihrem Satz mit.

Exemplarisch arbeite ich jetzt mit folgendem Ausgangssatz (auch Schlüsselsatz, Gedankenmuster, Blockade) und in der Du-Form weiter:

Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren.

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

Frage 1: Ist das wahr?

Mögliche Antwort: Ja klar ist das wahr. Sie sind ja fest davon überzeugt, dass es so ist.

Meine persönlichen Antworten:

Frage 2: Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Antwort: Ja das kann ich oder

Nein das kann ich nicht mit absoluter Sicherheit wissen.

Meine persönlichen Antworten:

Frage 3: Wenn du das glaubst, wie fühlst Du Dich? Wie reagierst Du?

Mögliche Antwort:

- Ich bin traurig
- Ich habe das Gefühl zu ersticken.
- Ich habe einen Druck in der Magengegend.
- Innerlich steigt Angst auf.
- Ich werde aggressiv.
- etc.

ALLE Gefühle und Reaktionen sind möglich!!! Spüren Sie hinein, wie das bei Ihnen ist.

Meine persönlichen Antworten:

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

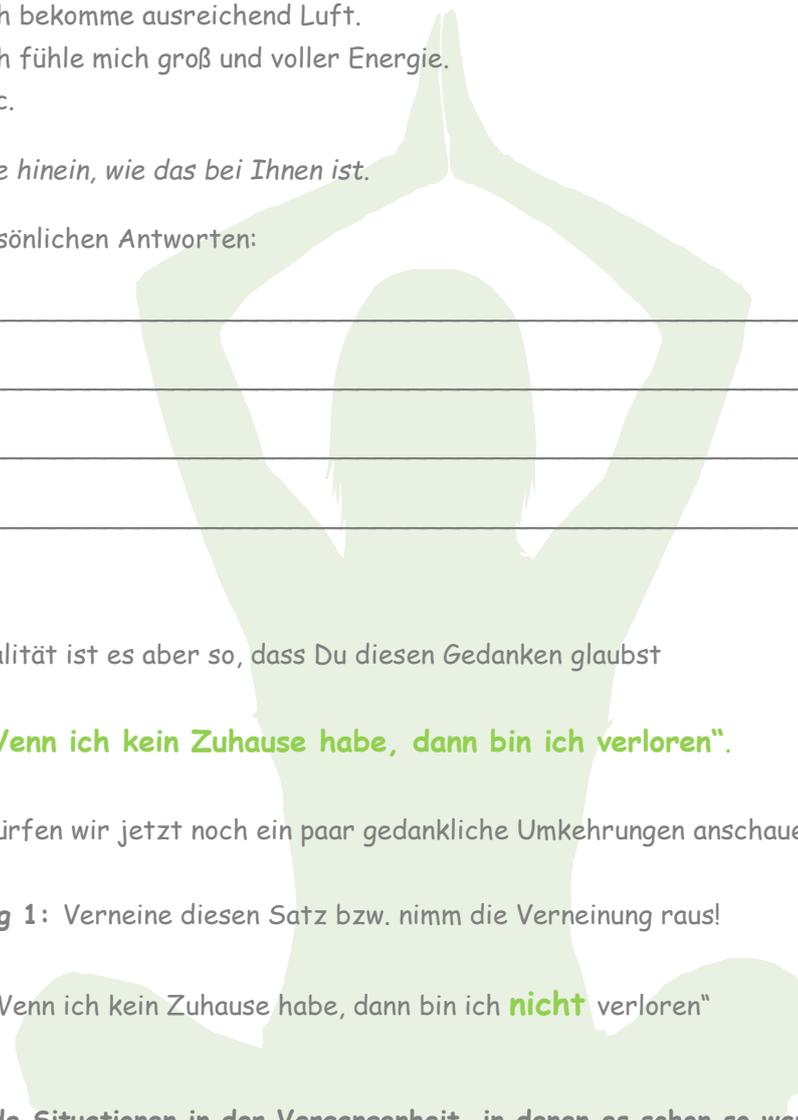
Frage 4: Jetzt tu mal so als ob, Du diesen Gedanken „Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren“ gar nicht hättest. Wie geht es Dir ohne diesen Gedanken?

Mögliche Antwort:

- Ohne diesen Gedanken wäre ich frei und unbefangen.
- Ich bekomme ausreichend Luft.
- Ich fühle mich groß und voller Energie.
- etc.

Spüren Sie hinein, wie das bei Ihnen ist.

Meine persönlichen Antworten:



In der Realität ist es aber so, dass Du diesen Gedanken glaubst

„Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren“.

Deshalb dürfen wir jetzt noch ein paar gedankliche Umkehrungen anschauen.

Umkehrung 1: Verneine diesen Satz bzw. nimm die Verneinung raus!

„Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich **nicht** verloren“

Jetzt finde Situationen in der Vergangenheit, in denen es schon so war.

Mögliche Situation:

- Entscheidung bzgl. Studium, Job, Urlaub.
- Egal was ich gemacht habe, ich habe mich immer zu Recht gefunden.
- Ich habe es immer geschafft den nächsten Schritt zu machen, verloren war ich nie, denn es hat das was ich wollte alles geklappt etc.

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

Meine persönlichen Situationen:

Umkehrung 2: Wende den Satz „Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren“ auf Dich an.

In dem Fall ist die Umkehrung etwas trickreich. Sie muss heißen:

„Wenn ich kein Zuhause habe, dann **habe ich mich** verloren“

Finde Situationen in der Vergangenheit, in denen das so war.

Mögliche Situationen:

- Immer dann, wenn ich dachte ich brauch eine Definition für Zuhause.
- Immer dann, wenn ich nicht wusste was ich will.
- Immer dann, wenn ich zu sehr nur das gemacht habe, was andere von mir wollen und von mir erwartet haben, habe ich mich verloren.
- Immer dann, wenn ich dachte ich brauche etwas anderes, habe ich mich verloren
- etc.

Meine persönlichen Situationen:

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

Umkehrung 3: Wende den Satz „Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren“ auf andere/ auf Dein Umfeld an.

„Wenn ich kein Zuhause habe, dann **sind die anderen/ dann ist mein Umfeld** verloren“.

Finde Situationen in der Vergangenheit, in denen Du anderen das Gefühl gegeben hast, sie sind verloren.

Mögliche Situationen:

- Immer dann wenn ich nicht wusste was ich will.
- Immer dann, wenn ich andere vor den Kopf gestoßen habe.
- Immer dann, wenn ich Verabredungen abgesagt habe.
- Immer dann, wenn ich keine Zeit hatte
- etc.

Meine persönlichen Situationen:

Puh - ganz schön knackig, was durch die Fragen und diverse Umkehrungen alles zum Vorschein kommt. Wie fühlt sich denn jetzt der Satz

„Wenn ich kein Zuhause habe, dann bin ich verloren“

bzw. Dein persönlicher Ausgangssatz für Dich an? Ist denn der Satz so für Dich noch wahr? Was hat sich verändert? Wie heißt Dein Satz jetzt?

Mögliches Fazit: Immer dann wenn ich das Gefühl habe, ich habe kein Zuhause, ich brauche ein Zuhause oder ich bin verloren, dann ist es die Erinnerung daran, dass ich mich selbst verloren habe und andere in dem Moment vor den Kopf stoße, weil ich nicht präsent bin.

KOPFSTAND

Entspannungspädagogik Y.Kurz

Mein persönliches Fazit:

Damit Du das gute Gefühl, welches Du jetzt in Dir trägst immer wieder abrufen kannst, finde ein Symbol, einen Ort, ein Wort, ein Bild, eine Farbe, einen Duft, eine Blume oder etwas anderes, das Dich immer wieder an diesen Zustand und an Dein Zuhause erinnert. Du kannst auch selbst ein Bild dazu malen oder Dir eine Collage basteln.



Viel Erfolg!

Herzlichst

Deine Yvonne