

Wundermethode

by Laura Malina Seiler

Wie geht das ...

<i>Willkommen</i>	<p>Ich heiße dich willkommen & du kannst mir gerne erzählen, wie es dir geht.</p> <p>Auf Wunsch auch gerne eine kleine Erdung, Prayer und Meditation</p>
<i>Übersicht & Zielklärung</i>	<p>Du erzählst mir, was deine aktuelle Herausforderung ist, um ein Bild von der Situation zu bekommen. Was ist genau ist dein Ziel bzw. das best mögliche Ergebnis?</p>
<i>Nachfragen & Klarheit</i>	<p>Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe oder undeutlich ist. Ich wiederhole deine Aussage & stelle sicher, dass es so gerade für dich ist.</p>
<i>Deep Dive</i>	<p>Durch Übungen, Fragen, Perspektivwechsel, Erkenntnis über Gedanken und Muster. Meditation und Gefühle zulassen.</p>
<i>Ergebnis Integration & Action Plan</i>	<p>Welche Erkenntnis hast du, was hat sich verändert und was sind deine nächsten Schritte?</p>
<i>Reflexion & Closing</i>	<p>Wie siehst du die Situation nun und wie nimmst du sie jetzt wahr? Wie fühlst du dich jetzt?</p>

Wichtige Bestandteile

<i>Scala 1-10</i>	Bei jeder Session bestimmst du, wie du dich mit der Situation fühlst. Am Anfang und am Ende, damit der Unterschied wahrgenommen wird.
<i>Was hast du für dich mitgenommen?</i>	Was genau hast du gelernt, wie bringt dich das nun weiter und was sind deine nächsten Schritte? So bleibst du in Verbindung mit dir selbst.
<i>Brauchst du noch was?</i>	Du nimmst wahr, was du noch brauchst, im Außen und/oder im Inneren.
<i>Homework</i>	Jetzt kannst du deine nächsten Schritte umsetzen und ausführen. Dinge aufschreiben, mit jemanden etwas klären, etwas physisch loslassen, kreativ werden oder für dich alleine sein. Nach Bedarf.