



PRAXISFALL COACHING 1

FALL: KLEIN UND DUMM

von Henning Isenberg

Eine 50-jährige Ärztin suchte Coaching, weil sie sich von Kritikern leicht kleinmachen ließ und in Verhandlungen stark verunsichert war. Diese Angst lähmte sie so sehr, dass sie kaum noch das Haus verließ. Sie wollte lernen, ihren Gesprächspartnern auf Augenhöhe zu begegnen, um wirtschaftliche Nachteile zu vermeiden.



0711-518659-35



COACHING@IDENTITAET-U-SELBSTWERT.DE

Ursprung des Problems

Die Klientin erkannte, dass abwertende Aussagen ihrer Mutter und ihres Bruders in der Kindheit tief in ihrem Selbstbild verankert waren:

- Bruder: „Du kleines Dummerchen, ich werde Arzt, nicht du.“
- Mutter: „So wie du dich anziehst, willst du nur einen reichen Arzt heiraten, denn selbst kannst du das nicht werden.“

Obwohl sie Ärztin geworden war, fühlte sie sich beruflich minderwertig, verzichtete auf eine Promotion und traute sich nicht, eine eigene Praxis zu führen.

Aufarbeitung und neue Überzeugungen

Im Coaching deckten wir zentrale Glaubenssätze auf, wie:

- „Ich bin klein und dumm und nicht liebenswert.“
- „Wenn mir richtige Ärzte etwas sagen, muss ich das annehmen.“

Gemeinsam entwickelten wir alternative Sichtweisen und stärkten ihre Fähigkeit, kritische Aussagen zu hinterfragen. Sie lernte, den inneren Impuls, alles unhinterfragt zu akzeptieren, zu stoppen und eigene Denkprozesse zu aktivieren.

Zentrale Erkenntnis war, dass sie Konflikte bisher vermied, um geliebt oder akzeptiert zu werden – jedoch auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse. Durch gezielte Reflexion und Übungen erkannte sie den Preis, den sie für dieses Verhalten zahlte, und entwickelte den Willen zur Veränderung.



Neue innere Haltung

Die Klientin arbeitete an einer positiven Überzeugung:

„Ich bin klug, unabhängig und liebenswert und fokussiere empathisch auf inspirierende Ergebnisse.“

Dieser Denkwandel begann, ihr Verhalten nachhaltig zu verändern.

Heilung des verletzten Anteils

Ein entscheidender Schritt war, den beschämten Anteil in sich anzunehmen. Sie lernte, diesen verletzlichen Anteil aus der Perspektive ihrer heutigen erwachsenen, starken Position zu sehen. Dies stärkte ihr Selbstverständnis und half ihr, alte Gefühle von Traurigkeit und Beschämung zu heilen.

Praktische Umsetzung

Mit geführten Trancen, Gesprächssimulationen und Aufgaben zwischen den Sitzungen übte sie, ihren inneren Dialog zu verändern und in schwierigen Gesprächen stabil zu bleiben.

Ergebnis

Nach etwa zehn Terminen fühlte sie sich gestärkt und verhandelte in einer beruflichen Situation ein für sie zufriedenstellendes Ergebnis. Der wahre Gewinn war jedoch nicht das Geld, sondern der innere Frieden und das neu gewonnene Gefühl von Selbstwert.





HENNING ISENBERG

SYSTEMISCHER UND KONTEXTUELLER COACH



0711-518659-35



COACHING@IDENTITAET-U-SELBSTWERT.DE