

Verantwortungen

Meine Verantwortungen als Begleiter

- Ich Sorge für Transparenz. Das heisst ich informiere über:
 - meine Ausbildungen,
 - die Methoden auf welcher meine Arbeit sich stützt,
 - meine Überzeugungen.Fragen bezüglich Ausbildungen, Methode und Überzeugungen antworte ich mit voller Ehrlichkeit. Diese Transparenz ermöglicht Dir die Verantwortung für Deine Entscheidung mit mir zu arbeiten zu übernehmen.
- Ich Sorge für einen Rahmen, wo sowohl Geborgenheit und das Sammeln von neuen Erfahrungen gefördert sind. Dies soll Dir ermöglichen Vertrauen mit Dir selbst und mit mir aufzubauen, bzw. zu stärken. So gelingt es Dir Neugier und Mut zu aktivieren, Dich ausserhalb Deiner Komfortzone zu begeben und über Dich selbst zu wachsen. Gefühle erlauben, wahrnehmen und nennen, spielen hier eine wichtige Rolle.
- Ich führe den Prozess. Ich habe eine klare Vorstellung darüber, wie ich die von Dir gewünschte Veränderung unterstützen kann. Ich hole Feedbacks von Dir, um mein Vorgehen mit Deinen Bedürfnissen abzugleichen, und Deinen Prozess zwischen Pause- und Forderungsphase zu lenken, sodass Deine Investition (Emotionen, Zeit, Geld) optimal benutzt wird.
- Wenn es mir sinnvoll erscheint, Dich durch eine Sequenz zu führen, die bei Dir schmerzhaft Erinnerungen wecken könnte, informiere ich Dich vorab darüber und frage Dich ob Du das erlauben möchtest. Wenn Du einverstanden bist, verknüpfe ich solch ein Vorgehen mit dem Lernen von drei Möglichkeiten, die Dir ermöglichen Deine Stimmung gezielt wieder in einem neutralen Bereich zu steuern.
- Ich Sorge dafür, dass Du Deine Fortschritte objektiv beurteilen kannst. (Messbarkeit).
- Ich Sorge dafür, dass ich zentriert und im Besitz optimaler Handlungsfähigkeit bleibe. Falls ich Unbehagen bei mir wahrnehme, kündige ich Dir es transparent an. Je nach Ursache des Unbehagens versuche ich es aus dem Weg zu schaffen, oder vermittele Dir die Koordinaten eines anderen Coachs.

Deine Verantwortungen als mündige Kundin

- Ich bin auf Deiner Ehrlichkeit in Bezug auf Medikamenten, die Du eventuell einnimmst, und Therapien in welcher Du Dich eventuell befindest, angewiesen. Veränderungsarbeit und gewisse Medikamente und Therapien wirken auf neuronaler Ebene. Sie können somit ungünstig gegeneinander auswirken. Wenn Du regelmässig oder sporadisch Psychopharmaka einnimmst, oder Dich in einer Therapie befindest, ist eine Abstimmung zwischen mir und Deiner Ärztin, bzw. Therapeutin unabdingbar. Nur so kann sichergestellt werden, dass wir alle gemeinsam am gleichen Strick ziehen.
- Nur Du weisst was ein gutes Ziel für Dich ist. Es ist Deine Aufgabe heraus zu spüren, was Du erreichen möchtest. Manchmal ist aber genau das das Problem, dass eine Person nicht klar weiss was sie möchte, bzw. was gut für sie wäre. Halb so schlimm, wenn die Motivation vorhanden ist, es zu entdecken. Und was wenn die Motivation nicht vorhanden ist? Deine Verantwortung liegt dann darin, Dir zu erlauben Deine Motivation zu nähren und wachsen zu lassen. Wir können in einem ersten Schritt zusammen ad hoc Lösungen entwickeln
- Ja, die Motivation für das Installieren einer Veränderung spielt eine zentrale Rolle. Ohne eine starke Motivation ist das gezielte und kontrollierte Installieren einer Veränderung zum Scheitern verurteilt. Gewohnheiten haben anziehende Schaltkreisautobahnen in Deinem Hirn gebaut. Sie gezielt und kontrolliert zu verlassen und neue Schaltkreise zu bahnen, erfordert unter anderem Geduld und Entschlossenheit. Wenn Du ein gewünschtes neues Verhalten mit „nice to have“ einstuft, wird es wahrscheinlich nicht genügen. Erfolg stellt sich aber ein, wenn eine Veränderung als eine *Not-Wendigkeit* aufgefasst wird. Wenn Du noch nicht so weit bist, solltest Du die Bereitschaft mitbringen diese *Not-Wendigkeit* gründlich zu klären. Ich kann Dich in diesem Vorgehen unterstützen.

- Veränderung heisst immer etwas Bekanntes hinter sich zu lassen und sich etwas Neues, etwas Unbekanntes zu öffnen. Je nach Ziel, je nach Umfang der Veränderung ist der Anteil an Bekanntem, der Du hinter Dich lässt, und der Anteil an dem Neuen an welchem Du Dich öffnest, gross oder klein. Egal wie, verlangt Veränderungsarbeit, dass Du die Bereitschaft mitbringst Dich ausserhalb Deiner Komfortzone zu begeben.
- Ich gebe mein Bestes um ein wachsames Auge auf Deinem zu halten. Fall es sich trotzdem ergibt, dass Du Dich trotzdem unwohl fühlen solltest, es wäre dann nicht nur dein gutes Recht, sondern deine Aufgabe Dein Unbehagen zu melden. Ich bin nicht perfekt, aber bereit aus Deinem Feedback zu lernen. Ich bin Dir im Voraus dankbar für deine Ehrlichkeit und deinen Mut in diesem Belang.