

## **Coaching nach der Pessso Methode**

Wie können wir Erfolg, Lebensfreude und Glück entwickeln und dabei lästige Muster und hemmende Gefühle überwinden?

Und das womöglich auch noch spielerisch?

Unser Glück, Erfolg und unsere Persönlichkeit werden von bewussten, erlernten Prozessen und von unbewussten Mustern beeinflusst.

Erfahrungen, die wir in unserer Entwicklungszeit gemacht haben, prägen lebenslang unser Weltbild und unsere Art und Weise, wie wir mit uns selbst und mit unserer Umwelt umgehen.

Fast alle diese Erfahrungen sind im unbewussten Teil unseres Gedächtnisses gespeichert und für uns selbst nicht rational zugänglich. Sie sind für uns „blinde Flecken“.

Waren unsere Entwicklungserlebnisse gut und wurden unsere persönlichen Grundbedürfnisse, insbesondere die Bedürfnisse nach einem guten Platz, ausreichend Lob und Anerkennung, Unterstützung, Schutz vor Bedrohung und angemessene Grenzen erfüllt, dann können wir unsere Persönlichkeit voll entfalten.

Überwiegen in unserer Lebensgeschichte unbefriedigende Erfahrungen, oder mussten wir zu früh Verantwortung für andere übernehmen, hat dies Auswirkungen auf unser Leben im hier und jetzt.

Dies äußert sich beispielsweise durch Misserfolg trotz Einsatz, geringem Selbstwertgefühl, allein sein, negativen Erwartungshaltungen, scheiternden Beziehungen, Ängsten, sich abgeschnitten fühlen, Resignation.

In Einzel- oder Gruppencoaching nach Pessso werden im Rahmen einer "Strukturarbeit" die uns unbewussten Muster erkannt und erforscht.

Unbefriedigende Erfahrungen werden mit heilenden "Gegenerfahrungen" ersetzt. In Strukturgruppen wird dies in Form von Interaktionen durch ideale Figuren gesichert.

Durch diese Coaching Arbeit erweitert sich der persönliche Handlungsspielraum, wir fühlen uns freier und haben neue Perspektiven.

## ***Ablauf einer Coaching Einheit nach der Pessso Methode***

Der Klient, die Klientin berichtet von **aktuellen** Konflikten oder Gedanken. Relevante beteiligte Personen können mit sogenannten "Platzhaltern" symbolisiert werden.

### ***Einstiegsphase***

Während des Anfangsgesprächs wende ich die pessospezifischen Interventionen "**Zeugenbotschaften**" und "**Stimmen**" an.

Die Zeugenbotschaften spiegeln die im Gesicht erkennbaren Gefühle wider und machen diese bewusst ("Wütend, wenn Sie daran denken?"). Werden die Gefühle als stimmig benannt, können sie aus dem Unterbewusstsein auftauchen und im Kontext betrachtet werden.

Stimmen sind alte "Glaubenssätze" aus unserer Geschichte, so zu sagen "innere Wahrheiten". Sie sind ebenfalls meist unbewusst und negativ (Stimme der inneren Warnung: "Vorsicht! Verlass Dich nie auf andere!"). Sie bestimmen oft noch heute unser Handeln und werden durch den Coach ausgesprochen und bewusst gemacht.

### ***Nun taucht die „historische Szene“ auf***

Durch diese Gesprächsphase und das Achten auf Körperempfindungen tauchen Erinnerungen an so genannte "**historische Szenen**" auf. Dies sind bedeutsame Situationen unserer Kindheit, in denen unsere Grundbedürfnisse frustriert wurden. Es entsteht ein gefühlsmäßiger Zusammenhang zwischen aktuellen Themen und früheren, prägenden Erlebnissen.

### ***Umkehrung in eine neue positiv-prägende Erfahrung***

Diese historische Szene wird dann umgewandelt in ihr genaues Gegenteil, eine positive Geschichte, in der der Klient all das bekommt, was er damals dringend gebraucht hätte! Wir nennen dies das "**Antidot**". Dies geschieht nicht nur in der Vorstellung, sondern möglichst erlebnisnah. Also auch mit Symbolen, Worten und Körpererfahrungen, die leichter erinnert und wieder abgerufen werden können. Ideal also, wenn hierfür Rollenträger zur Verfügung stehen.

### ***Heilung auf der zweiten Ebene***

Wenn bereits unsere Bezugspersonen Defizite in der Erfüllung ihrer Bedürfnisse hatten, spüren Kinder dies meist und nehmen Rücksicht oder springen in "unbesetzte Rollen", um ein abwesendes oder krankes Familienmitglied zu ersetzen. Auch übermäßige Rücksicht beschreibt den Zustand von "**holes in roles**" (Löchern im Rollengefüge). Nun kommt die Intervention "Filme" zur Anwendung. Mit Filmen können wir Personen unserer Geschichte nachträglich Gerechtigkeit wiederfahren lassen. Dies dient dem Verzeihen, Loslassen und dem eigenen "Annehmen können".

### ***Neurobiologische Wirkweise***

Das PESSO-Coaching setzt die neuen Erkenntnisse der Gehirn- und Gedächtnisforschung um, so dass es zu Recht als neurobiologisch fundiertes Coaching bezeichnet werden kann.

Neuronal hinterlassen die synthetischen Erlebnisse in unserem Gehirn ebenfalls Gedächtnisspuren und verändern unseren Blick auf die Welt. Denn "wahrnehmen heißt erinnern". Wir sehen und interpretieren die Welt durch "die Brille unseres Geworden seins".

Somit können wir noch im Nachhinein die Wirkung der Vergangenheit positiv beeinflussen.

Pesso-Coaching bedeutet für Sie, dass nicht in vergangenen Themen „herumgewühlt“ wird. Coaching Anlass sind aktuelle, für Sie unbefriedigende Ereignisse aus Ihrem persönlichen oder beruflichen Leben. Diese werden in Zusammenhang mit eigenen unbewussten Mustern gebracht und positiv verändert. Ihr neuer Handlungsspielraum entsteht sofort.

Pesso-Coaching wird seit 1961 als erfolgreiches Verfahren in den USA, Großbritannien, Schweiz und den Niederlanden angewandt.

Es bringt sie mit Ihren unbewussten Bedürfnissen und Emotionen in Berührung. Es stärkt ihre Persönlichkeit, Selbstbewusstsein und Erfolgskompetenz.

Al PESSO beschreibt dies als „***Werden, wer wir wirklich sind***“.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der PESSO-Vereinigung unter [www.pesso-therapie.de](http://www.pesso-therapie.de)

**Das Coaching findet in Einzelgesprächen statt. Bitte vereinbaren Sie dazu per email einen Termin mit mir.**