

---

# Sandwich-Feeling

Von Gabriele Lönne

Gestresste Führungskraft, weiblich,  
spürt „Druck von allen Seiten“.  
Ein Coachingprotokoll.



**W**ir treffen uns in der Bibliothek eines Hotels außerhalb der Stadt. Ich kenne Frau B. seit zwei Jahren. Etwa alle sechs Monate vereinbart sie mit mir ein „Controlling für die Seele“, wie sie unsere Coaching-Sitzungen nennt.

Klientin: Hallo, wie gut, dass wir uns sehen. Ich habe einen solchen Druck ...!

Coach: Hallo, na toll, dann passt das ja richtig gut, dass wir uns jetzt sehen!

Klientin *stockt*.

Coach: Ist irgendetwas mit mir – Sie wirken auf einmal so erschrocken?

Klientin: Ja, an der Wand hinter Ihnen ist eine Spinne!

Coach: Okay, dann fangen wir gleich an – bitte bleiben Sie genau so stehen, wie Sie jetzt im Augenblick stehen! Schauen Sie die Spinne an! Wie geht das?

Klientin *windet sich*: Ich fühle mich unbehaglich, gar nicht gut!

Coach: Okay, dann schauen Sie augenblicklich woanders hin und stellen Sie sich genau spiegelverkehrt zu Ihrer jetzigen Körperhaltung hin. Das heißt rechtes Bein nach vorne, linke Schulter zurück, Kopf leicht nach links drehen. Wie fühlt sich das jetzt an?

Klientin *ändert ihre Körperhaltung und überlegt*: Besser!

Coach: Wo ist die Spinne?

Klientin *blickt suchend über die Schulter des Coaches*: Da, hinter Ihnen!

Coach: Und wo bleibt der erschreckte Blick?

Klientin *zuckt mit den Schultern*: Jetzt geht's irgendwie ohne Stress!

Coach: Klasse! Sie sagen, Sie haben so einen Druck? Was halten Sie davon, wenn wir uns zum Druckablassen ein bisschen bewegen, statt zu sitzen?

Klientin *geht ein paar Schritte hin und her, Stressphysiologie*: Ach, ich bin sowieso so unruhig!

Coach: Wo kommt das denn her?

Klientin: Ach, wir haben einen neuen Gruppenleiter, und der macht Druck. Sie wissen schon, neue Besen ... Und dann muss ich den Kollegen auch noch die Anweisungen von allerhöchster Stelle schmackhaft machen, und die machen mir dann wieder Stress wegen Arbeitsüberlastung etc.! Und ich stecke genau in der Mitte und kriege von allen Seiten Druck, Druck, Druck ... (Klientin wirkt erregt)

Coach: Wie fühlt sich das an?

Klientin: Es engt mich ein, macht mir Angst, nimmt mir Luft ...

Coach: Erscheint ein Bild vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie sich so fühlen?

Klientin *verharrt in der Bewegung, überlegt*: Ja, irgendwie schon.

Coach: Wie sieht das aus?  
 Klientin: Irgendwas Großes, Schweres ...  
 Coach: Wie groß? Zeigen Sie doch mal mit Ihren Händen!  
 Klientin *beschreibt mit ihren Armen einen nach oben offenen Kreis*: Riesig – größer als ich zeigen kann!  
 Coach: Dann machen Sie es jetzt kleiner. Schritt für Schritt. Kleiner und kleiner und noch kleiner. Und schnell. Ganz schnell! Wie im Schnelldurchlauf!  
 Klientin *schaut nach oben und seufzt*: Es ist zu schwer ... Es geht nicht!  
 Coach: Dann treten Sie einen Schritt zur Seite und dirigieren Sie es ganz langsam mit Ihren Händen auf den Boden. Und schauen Sie dabei zu! Gaaaanz vorsichtig!  
 Klientin *bewegt sich und bückt sich*: Hm, ja, jetzt liegt es auf dem Boden. *(Sie schaut nachdenklich auf den Boden)*  
 Coach: Gut! Dann machen Sie es jetzt kleiner und kleiner und kleiner – so klein, dass es in Ihre Hände passt.  
 Klientin *sieht konzentriert auf den Boden*.  
 Coach: Wie groß ist es jetzt?  
 Klientin *deutet mit den Händen ein kleines Viereck an*.  
 Coach: Wie ist das Gewicht bei der Größe?  
 Klientin *nickt*: Das ist bei der Größe okay!  
 Coach: Darf ich vorstellen, das ist Ihr Druck – sind Größe und Gewicht jetzt okay?  
 Klientin *grinst*: In der Maßeinheit gut auszuhalten. Ach, ich fühl' mich irgendwie schon viel besser!

Coach: Sagen Sie, wie Sie das eben beschrieben haben, von beiden Seiten Druck und Sie in der Mitte ... und müssen allen alles schmackhaft machen ... Da fielen mir doch tatsächlich diese köstlichen Panini aus Italien ein.  
 Klientin *schmunzelt*: Oh ja, die finde ich auch immer so lecker ... Stellen Sie sich vor, die gibt es ganz in der Nähe, wo ich arbeite, in so einer schicken Bar. Hm, köstlich die lauwarmen mit Mozzarella und Tomaten ...  
 Coach *schmunzelt*: Oben Brot, unten Brot und das Wichtigste in der Mitte!  
 Klientin *nickt und bestätigt*: Genau!  
 Coach: Oben Gruppenleiter, unten Kollegen und Sie als wichtigste Zutat in der Mitte ...  
 Klientin *lacht und schüttelt sich vor Vergnügen*: Ach, du lieber Gott! Hurra, ich bin ein leckeres Sandwich!  
 Coach: Ja, so gut wie Sie sich jetzt im Augenblick fühlen – mit dem herrlichen Geschmack von lauwarmem Mozzarella mit Tomaten auf der Zunge und der lustigen Vorstellung, Sie wären „Sandwich“, so werden Sie sich demnächst auch bei der Begegnung mit Druck von oben und unten fühlen.  
 Klientin *schüttelt den Kopf*: Hört sich verrückt an!  
 Coach *nickt*: Schließen Sie einmal Ihre Augen und gehen Sie in Gedanken in einen zukünftigen „Drucktermin“. Sehen Sie Gruppenleiter und Kollegen. Hören Sie Anweisungen und Gejammer. Fühlen Sie Druck von oben und unten!  
 Klientin *konzentriert sich, runzelt die Stirn, fängt an zu lä-*

#### Interventionen in der Reihenfolge des Protokolls

Reframing, Brainstep, Sicherheitstechnik, Submodalitätenarbeit, Magic Pictures, Metapher Trance Circle, Trance

*cheln*: Ach, Frau Lönne. Mit der Idee vom köstlichen Panino ... Also irgendwie – fühlt sich alles leichter an. Und das gute Gefühl auf der Zunge! Also, mich macht die Vorstellung jetzt gar nicht mehr an.  
 Coach: Tun Sie noch cholerasches Geschrei dazu. Wildes Gefuchtel mit den Armen! Heftigste Auseinandersetzungen.  
 Klientin *grinst*: Na, als wichtige Mitte bin ich nun Zuschauer – ist jetzt irgendwie eher 'ne Lachnummer.  
 Coach *schmunzelt*: Genießen Sie es!

Coach *(nach ein paar Augenblicken)*: Übrigens habe ich heute noch etwas anderes Schönes für Sie mitgebracht. Wo wir gerade von Mitte sprachen ... Es ist ein ganz wunderbares Gefühl, die eigene Mitte zu spüren. Es verankert uns mit der Erde und gibt uns mentalen Halt. Wie wär's?  
 Klientin: Gerne. Sie machen mich ganz neugierig!  
 Coach: Okay. Stellen Sie sich bitte vor mich. Entspannt und gerade aufgerichtet. So, ja. Und nun spüren Sie einmal die Gravitation der Erde, die Schwerkraft, die uns alle nach unten zieht ...  
 Klientin *konzentriert sich und nickt*.  
 Coach: Spüren Sie es ganz intensiv! Alles in Ihrer Mitte zieht nach unten. Und jetzt spüren Sie einmal, wie ein Zug von unten langsam mitten durch Ihren Körper nach oben geht – von unten nach oben. Und stellen Sie sich vor, Sie sind wie eine Marionette oben aufgehängt ...  
 Klientin *richtet sich auf, stellt sich ganz gerade und schließt die Augen. Sie nickt*.  
 Coach: So, und nun bleiben Ihre Augen einmal geschlossen. Sie genießen einfach nur die wunderbare Bewegung, die ich jetzt mit Ihnen mache. Bleiben Sie ganz locker, wenn ich Sie jetzt anfasse. Ja, ganz locker, locker, so locker ...

Ich umfasse die Hüfte der Klientin ganz vorsichtig und bewege sie sanft und zart erst nach vorne, dann zurück, dann nach rechts, dann nach links, immer wieder, bis aus dieser Bewegung ein Kreisen aus der Mitte des Körpers wird. Ich lasse die Klientin kreisen um einen imaginären Mittelpunkt in ihrem Körper.

Coach *(flüsternd)*: Ja, etwas Wunderbares geschieht. Du bist ganz locker, ja, alles ist so leicht, so leicht, ganz leicht, dein Mittelpunkt gibt dir ein so herrliches Gefühl. Du schwebst

zwischen Himmel und Erde. So gedankenlos, so tief und nur bei dir ...

So geht das noch ein Weilchen. Meine Klientin lächelt glücklich. Sie ist herrlich entspannt, vollkommen kongruent, in leichter Trance. Ich lasse sie sehr vorsichtig auf den bereitstehenden Stuhl gleiten.

Coach (*nach ein paar Augenblicken, gedämpft und langsam artikulierend*): So, Frau B., das war die wunderbare Reise zu Ihrer mentalen Mitte. Die Reise geht nun langsam zu Ende. Genießen Sie ein letztes Mal das herrliche Gefühl und kommen Sie dann zu mir zurück.

Kurze Pause.

Coach *mit leiser, dann mit immer lauter werdender Stimme*: So, Frau B., ich zähle jetzt bis drei. Und bei drei, erst bei drei, werden Sie wach und sind wieder ganz bei mir. Eins – zwei – drei! Öffnen Sie jetzt die Augen und freuen Sie sich, wieder hier zu sein.

Klientin *öffnet die Augen. Schaut mit verklärtem Blick in die Runde. Mit einem strahlenden Lächeln fängt sie an, sich zu dehnen und zu strecken.*

Coach: Na, wie geht es Ihnen so nach dieser Reise?

Klientin: Ach, das macht ja süchtig. Ein irres Gefühl! Ich fühle mich so entspannt und ausgeglichen. Wie nach einem Wellness-Wochenende. Ach, irgendwie fast besser! Das möchte ich das nächste Mal wieder erleben.

Coach: Gerne. Mit dem größten Vergnügen! Genau dafür treffen wir zwei uns auch.



**Gabriele Lönne**, NLP in Business und privat, Hypnose, wingwave, Master Coach (DVNLP), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Consultant BGM, Lehrbeauftragte an der European Medical School Oldenburg-Groningen.  
Website: [www.loenne.info](http://www.loenne.info)

## Trance Camp Germany 2014 with Dr. Stephen Gilligan

10.-15.1.2014 // 22.-27.5.2014  
Marah Seminarhaus Bielefeld, Retreat

Anmeldung über:

EVA WIEPRECHT  
PERSONAL-MANAGEMENT

TRAINING | COACHING | BERATUNG  
[WWW.EVA-WIEPRECHT.DE](http://WWW.EVA-WIEPRECHT.DE)



[info@eva-wieprecht.de](mailto:info@eva-wieprecht.de) // 01 63-58 90 665

