

Wohlfühlzustand für den Arbeitskontext

Prinzip

- Sie etablieren ein gutes, erwünschtes Gefühl für den Arbeitskontext so, dass es immer wieder auffindbar ist, wenn Sie es brauchen

Ziel

- Aktivierung der eigenen Ressourcen

Vorgehen

- Lassen Sie Ihren Gegenüber auf eine Arbeitssituation fokussieren, die gewöhnlich belastend ist bzw. nicht optimal verläuft
- Fragen Sie ganz interessiert nach dem stattdessen erwünschten Ablauf oder Resultat der Situation:
 - Wie genau fühlt sich das an?
 - Wo genau spüren Sie das im Körper?
 - Ist es eher groß oder klein, rund oder eckig, schwer oder leicht, eher dicht oder wolkig, warm oder kühl, eher mit scharfem Rand oder ganz ohne . . . ? (Benutzen Sie Ihre eigenen Fragen, lassen Sie Ihre Phantasie spielen versuchen Sie, das Gefühl zu erspüren)
 - Wenn es eine Farbe hätte, welche wäre das am ehesten?
 - Gibt es Töne oder Geräusche, die zu diesem Gefühl gehören?
 - Gibt es einen Geruch oder Geschmack, der dazu gehört?
 - Wie erleben sie Ihren Atem und Ihre Körperhaltung?
 - Fällt Ihnen ein Bild dazu ein?
 - Welches Wort oder welcher Satz beschreibt am besten, wie Sie sich fühlen?

Wiederfinden und Etablieren

- Welches ist der stärkste Eindruck, der Ihnen helfen kann, das Gefühl wiederzufinden?
- Welches Symbol oder was sonst könnte Sie erinnern und Ihnen helfen, das Gefühl wieder aufzufinden, wann immer Sie es wollen?
- Wenn Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vorstellen, und 1 hieße, das angenehme Gefühl ist überhaupt nicht da und 10 hieße, es ist vollständig präsent, wo sind Sie gerade auf dieser Skala?
- Fokussieren Sie jetzt kurz auf eine unangenehme Situation, wo sind sie dann auf der Skala, bezogen auf das gute Gefühl?
- Steigen Sie jetzt wieder in den Wohlfühlzustand ein, was erleichtert den Einstieg?
- Wenn Sie mögen, üben Sie das Einsteigen in dieses angenehme Gefühl
- Was glauben Sie, welcher Punkt der Skala wäre für Sie hilfreich in der beschriebenen Arbeitssituation?