

Сесилия Арри, Weltweit Coaching, Бремен
Заявка на премию Wingwave Coaching Award 2021: "Быть в контакте".

Одинокий лев в клетке, который нашел ключ внутри себя
Успешное сопровождение онлайн-коучинга по методу Wingwave®



В мае и июне 2021 года я имела удовольствие провести онлайн-коучинг с итальянским предпринимателем, находящимся в Италии.

Исходная ситуация: Клиент чувствовал себя измученным, очень одиноким, страдал бессонницей. Он сильно прибавил в весе, в то время он весил 130 кг при росте 173 см. Он чувствовал себя отдаленным от жены и детей, потому что казался неприступным. По крайней мере, так ему казалось.

Его цель: снова чувствовать себя хорошо физически и душевно, не быть таким одиноким и похудеть.

Я считаю эту историю коучинга очень показательной для темы этого года. Это было сделано только онлайн: Мы с клиентом никогда не встречались лично (мы живем на расстоянии более 2000 км друг от друга), и все же нам удалось создать очень доверительное и продуктивное виртуальное пространство, где приветствовались любые эмоции, а между ними было много смеха! После трудных времен Короны и большого одиночества мы смогли почувствовать связь и действительно быть "на связи".

Также использовались различные техники:

- Музыка Wingwave® (на каждом сеансе).
- Нарезание резьбы бабочкой
- Воображаемое семейное созвездие
- Коучинг по самовосприятию
- REM
- Волшебный разговор
- Волшебные слова

После первоначальной короткой беседы для знакомства с методом Wingwave® было проведено 5 онлайн-сессий по 60 минут каждая.

Сессия 1: Выявление самых серьезных факторов стресса. Быстро выяснилось, что причины его нынешней ситуации кроются в основном в неразрешенных конфликтах с его родной семьей. Он чувствовал себя брошенным, отвергнутым, критикуемым и непонятым. Его старания

угодить и позаботиться о благополучии семьи не были признаны. В течение нескольких месяцев не было никаких контактов. Напротив, неприятные ситуации возникали снова и снова, потому что родители живут в том же семейном доме, только этажом выше. Поэтому полностью избежать их было довольно сложно. Кроме того, за год до этого клиент оставил семейный бизнес и начал свой собственный. Через год он смог зафиксировать первые значительные успехи, в то время как семейный бизнес, казалось, становился все хуже и хуже. На этой первой сессии клиент работал в основном с музыкой wingwave. Клиент смог определить негативные эмоции (грусть, одиночество и гнев) и довести их из минусового диапазона до значений между + 7 / 8 по шкале.

Результат: Положительное предложение: "Я чувствую себя уравновешенным" ощущается на уровне + 7. Затем он был еще больше приукрашен и усилен с помощью Волшебных слов (+9). Домашнее задание: каждый день уделяйте себе не менее 20 минут, лучше всего во время прогулки, и слушайте музыку wingwave. Запишите все мысли, идеи, чувства, которые возникли, в блокнот. Цель: привести релаксацию в повседневную жизнь и научиться свободно создавать "время для себя". Кроме того, в Magic Talk должно появиться предложение "Я чувствую себя уравновешенным".

2-я сессия: здесь с помощью музыки wingwave была проведена имажинативная семейная констелляция, поскольку неудовлетворенность и разочарование клиента были связаны в основном с его родной семьей.

Клиент разыграл сцену из детства, когда, будучи 8-летним ребенком, он подвергся публичной критике и разоблачению со стороны отца, а присутствовавшая при этом мать не смогла защитить ребенка. После настройки ситуации и всех людей, зазвучала музыка (пляжная прогулка), и эмоциональный стресс был поднят из минусового в плюсовый диапазон. В конце концов, клиент понял, что хотя его родители вели себя неподобающим образом с ним в детстве, они сами были жертвами своего времени и культуры (оба родителя родом из Южной Италии, довольно консервативной и патриархальной культуры, где эмоциям нет места). Предложение "Я чувствую себя униженным" было поднято с - 10 до + 8. Позитивное предложение "Я заслуживаю уважения" получило 6 баллов по шкале позитивности и было включено в программу Magic Talk в качестве домашнего задания.

Сессия 3: В начале работы на этой сессии клиент сказал, что чувствует себя как одинокий лев в клетке. „Как вы думаете, у кого есть ключ, чтобы открыть клетку?“ - спросила я его в ответ, на что он с отвращением усмехнулся. И именно из этого образа я взяла название этой истории. На 3-й встрече семейному созвездию были предоставлены ресурсы. Была использована волшебная палочка с мелодиями звонка, что было воспринято очень позитивно и с улыбкой. Сначала каждого члена семьи простукивали бабочкой, затем каждый человек получал от крестной феи важный ресурс.

В конце этой изобретательной работы клиент почувствовал себя сильным и решительным: "Я иду своим путем один!". Позитивное предложение "Я забочусь о себе" составило от 2 до 7 (по позитивной шкале 1 - 7).

Домашнее задание: запишите два предложения "Я прохожу свой путь один" и "Я обращаю внимание на себя" в Magic Talk и объедините их с его любимой музыкой (Slim Walk).

Сессия 4: После того, как я вернулась к вопросу о семье, я предложила поработать над самовосприятием. Это было связано с тем, что клиент чувствовал себя тяжелым и толстым (что было правдой, особенно после многих месяцев, проведенных в заточении). Как бывший пловец, он стыдился возвращаться в воду, потому что считал себя слишком толстым. Он думал, что больше не может двигаться и что все это его слишком смущает. Мы работали над его самооценкой с помощью зеркала, в основном над его грудью и талией, которых он стыдился. В оставшееся время он включил музыку wingwave. Он начал с чувства разочарования, страдания и печали. Во время музыкальных пауз мы постоянно смотрели на его отражение в зеркале, чтобы понять, изменилось ли что-нибудь в его восприятии. В конце сеанса стресс увеличился с -

8 до + 8! Пришло предложение "Я могу это сделать"! "Я буду плавать снова!", которые были быстро записаны.

В качестве домашнего задания он провел "Волшебную беседу" с двумя предложениями. В качестве подспорья он посмотрел на другую фотографию себя, когда он был молодым, спортивным и успешным пловцом. Он воспринимал положительные чувства при взгляде на картинку и вплетал их в изображение: он очень медленно двигал рукой перед глазами в форме цифры 8 и следил за ней взглядом, не двигая головой (REM).

5-й сеанс: первые 4 сеанса проходили еженедельно. Последний раз, из-за нехватки времени, был проведен через 3 недели. Клиент сразу же рассказал, что в течение этих 3 недель он каждый день последовательно слушал музыку wingwave, 2 раза в неделю ходил на прогулку, нашел бассейн, где ему комфортно, и будет ходить туда каждые выходные. Теперь он обрел ясность и должен продолжить работу самостоятельно, чтобы доказать себе, что он может сделать это сам, без поддержки тренера. Мы только заменили слово "I" ("IO", на итальянском) на Magic Words, чтобы сделать его сильнее и красивее. Он нарисовал это слово во время сессии, как напоминание.

Общие результаты были действительно потрясающими:

- Снова началось плавание, от 1 до 2 раз в неделю.
- Он уже потерял 3 килограмма.
- Он перестал работать по воскресеньям (который больше не позволял себе выходных, что, вероятно, означало побег с дополнительной абстиненцией). Теперь он старался каждое воскресенье делать что-то вместе с женой.
- Его жена сказала, что с начала тренерского сопровождения он совершенно изменился, а климат в семье стал хорошим и приятным.
- Он решил подыскать себе новый дом, чтобы быть подальше от родителей.
- У него будет твердая цель - купить яхту, в соответствии с девизом "Я важен для меня".
- Он понял, что должен заботиться о себе и своих потребностях, чтобы чувствовать себя хорошо, а не отстраняться. Он больше не был одинок!

Хотя я подумала, что жаль, что коучинговая поддержка закончилась так внезапно, я была очень рад за клиента. Это стало еще одним подтверждением того, что работа над собой, особенно с помощью метода Wingwave®, творит чудеса.

Лев нашел ключ от своей клетки внутри себя и наконец-то смог чувствовать и двигаться свободно!

Переведено с помощью [Deepl.com/Translator](https://www.deepl.com/Translator)