



Emotions - Coaching

„Jedes Gefühl hat einen Ursprung und einen Schlüssel, der den Zugang öffnen kann“
(Rumi, persischer Dichter)

Mit Emotions - Coaching meinen wir den konstruktiven Umgang mit negativen oder belastenden Gefühlen.

Es geht nicht darum negative Emotionen wegzudrücken oder positiv umzuwandeln. Oft bewirken solche Versuche eher das Gegenteil. Vielmehr ist es hilfreich negative Emotionen neugierig zu erforschen, sie ins Blickfeld zu nehmen und mit dem Coach gemeinsam zu betrachten und zu benennen. Schon allein die erforschende Distanz schafft Raum und hilft, sich nicht von den Emotionen mitreißen zu lassen.

Emotions - Coaching hilft dabei, urteilsfrei zu erkennen welche Emotionen gehört werden wollen und die inneren Prozesse wahrzunehmen.

Das bewusste Wahrnehmen der Emotionen ist eine notwendige Voraussetzung, um Verhaltensentscheidungen treffen zu können.

Wir unterstützen dabei, neue Verhaltensmuster im Umgang mit schwierigen Emotionen zu erlernen und entstressen negative besetzte Erlebnisse wie Ängste und Phobien u.a. mit der wingwave® Methode.