

Bilaterales Coaching

Andreas Zimmermann hat aus der Verbindung von EMDR und anderen Methoden, insbesondere NLP (Neuro Linguistisches Programmieren), MFT (Mentalfeld Therapie) und K.I.P. (Katathym-Imaginative-Psychotherapie) auf der Basis der Positiven Psychologie das Bilaterale Coaching entwickelt.

Dabei steht im Vordergrund die Ressourcen des Klienten zu aktivieren und stabilisieren. Der Bilaterale Stimulus kommt während des Coachings entweder von aussen in Form von Licht und Musik oder der Klient unterstützt sich selber bei bestimmten Erkenntnisphasen z.B. durch eine Klopfbewegung, die abwechselnd auf beiden Oberarmen erfolgt.

Neuro-Imaginatives-Coaching (NIC)

Für unser Gehirn ist es gleichgültig, ob wir uns bestimmte Dinge vorstellen, oder ob wir sie real erleben. Die neurologischen Muster sind dieselben.

Im *NIC* regen wir neuronale Netzwerke und Bahnungen an, sich neu (im gewollten Sinne) zu verschalten, bestmöglich zu interagieren und konstruktive Bahnungen im Gehirn zu entwickeln. Wir nutzen dabei die Fähigkeit des Gehirns zur Neuroplastizität (Veränderung der physiologischen Hirnareale) und greifen so bewusst auf die vollen geistigen Ressourcen des Menschen zu.

NIC hat seinen Ursprung im Katathymen Bilderleben nach Hans Carl Leuner. Es besteht aus themenspezifischen Motiven, die in einem entspannten Setting eingestellt werden. Der Klient bewegt sich in seiner geistigen Innenwelt, analysiert gemeinsam mit seinem Coach die dort gemachten Erfahrungen und überträgt sie auf die Realität und den Alltag. Durch tiefe Bewusstseins-Prozesse, Probe-Handeln, Ziel-Verankerung und neu erschlossene Ressourcen entsteht so eine völlig neue Form der Nachhaltigkeit und Selbstwirksamkeit im Coaching.

Quelle: Andreas Zimmermann, PAPB, www.papb.de