

Diplomarbeit zur Ausbildung

„diplomierte CY® Paar- und Sexualtrainerin“

(Auszug mit Genehmigung der Autorin L.S.)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Selbstreflexion
 - 2.1 Wie ich zu dieser Ausbildung gekommen bin
 - 2.2 Wo bin ich von Beginn der Ausbildung an bis heute in meiner Persönlichkeit gereift?
 - 2.3 Meine Schlüsselerlebnisse
 - 2.3.1 Besuch eines Sexshops
 - 2.3.2 Besuch einer privaten Sextoy-Party
 - 2.3.3 Besuch des Saunabereiches einer Therme
 - 2.4 Stolpersteine
 - 2.5 Mein Interessensschwerpunkt und zukünftiger Arbeitsschwerpunkt
 - 2.6 Werbemaßnahmen
 - 2.7 Meine Fähigkeiten, die es braucht für die Unterstützung anderer Menschen
3. Praxisbericht
 - 3.1 Wie kam ich zu dem Diplomfall?
 - 3.2 Vorbereitung für das erste Setting
 - 3.3 Erstes Setting vom 2. Juli 2011
 - 3.4 Nachbearbeitung des ersten Settings mit Gabriela
 - 3.5 Zweites Setting vom 30. Juli 2011
 - 3.6 Nachbearbeitung des zweiten und Vorbereitung des dritten Settings mit Gabriela
4. Literaturverzeichnis
5. Danksagung

1. Einleitung

Obwohl ich schon einmal eine Diplomarbeit für CY® erarbeiten durfte, ist die Einleitung noch immer der schwierigste Teil für mich. Deutsch war in meiner Schulzeit immer das Fach, vor dem ich am meisten Angst hatte. Mittlerweile hat sich das aufgrund meiner Persönlichkeitsentfaltung aber auch durch den rhetorischen Fachinput, den ich während meiner Ausbildung genießen durfte, weitgehend gelegt. Möglicherweise darf ich zukünftig noch einmal bei CY® eine Diplomarbeit erarbeiten und wer weiß, vielleicht ist dann die Einleitung auch keine Hürde mehr für mich. Meine Diplomarbeit gliedert sich in zwei Hauptthemen. Im ersten Teil möchte ich neben einer kurzen Einführung, wie ich zu dem Unternehmen Coaching You® und dieser Ausbildung gekommen bin, darauf eingehen, welche Veränderungen ich selbst an mir wahrgenommen habe seit Beginn der Ausbildung bis heute. Dazu gehören die Fortschritte, die ich für mich persönlich gemacht habe. Ich möchte aber auch darlegen, welchen Stolpersteinen ich begegnet bin und wo ich für mich selbst noch wachsen möchte. Zum Abschluss dieses ersten Teils möchte ich auch einen Blick in meine Zukunft werfen. Ich werde darauf eingehen, wo ich mich selbst als Paar- und Sexualtrainerin sehe, wie ich weiter vorgehen möchte und warum ich denke, dass ich für diese verantwortungsvolle Herausforderung geeignet bin. Der zweite Teil meiner Diplomarbeit beschäftigt sich mit meinem Praxisfall, bei dem ich mit einer Klientin zwei Settings abhalten durfte und diese anonymisiert hierfür verwenden darf. Ich werde darauf eingehen, wie ich mich auf diese Settings vorbereitet habe und wie diese abgelaufen sind. Der größte Teil wird jedoch daraus bestehen, welche Interventionen ich angewandt habe und warum ich diese gewählt habe bzw. wie sie gewirkt haben.

2. Selbstreflexion

2.1 Wie ich zu dieser Ausbildung gekommen bin

Das Unternehmen Coaching You® sowie Gabriela Schildbach kenne ich mittlerweile seit rund sechs Jahren. Ich habe Coaching You® durch meinen Chef kennengelernt, der sich zu dieser Zeit intensiv mit Mentaltraining beschäftigte und selbst die Ausbildung zum Mentaltrainer machte. Hierbei kam ich das erste Mal mit Mentaltraining in Berührung. Das Thema interessierte und fesselte mich ungemein, sodass ich mich sehr häufig mit meinem Chef darüber unterhielt. Dieser war es auch, der mich in die wunderbare „Welt der Meditationen“ einführte, als ich mich damals von meinem damaligen Partner trennte und ich dabei einen Seelenschmerz erlitt. Im Jahr 2005 lernte ich Gabriela im Zuge eines Firmencoachings persönlich kennen. Als eine Kollegin kurz darauf ebenfalls die Ausbildung zum Mentaltrainer startete und ich sowohl bei ihr als auch bei meinem Chef wunderbare Veränderungen feststellen durfte, entschloss ich mich im Sommer 2009 auch die Ausbildung zum Mentaltrainer zu machen, die ich ein Jahr später mit einer Diplomarbeit und Diplomprüfung abschloss. Für mich stand sehr zeitig fest, dass ich den Aufbaulehrgang zum Paar- und Sexualtrainer im Anschluss absolvieren möchte. Ich bin fest davon überzeugt, dass viele Partnerschaften, Lebensgemeinschaften, Ehen, aber auch alle anderen Beziehungen zwischen zwei oder mehr Personen nicht in die Brüche gehen müssten, wenn es mehr und mehr selbstverständlich werden würde, einen kompetenten Fachmann bei Zwistigkeiten oder sexuellen Themen aufzusuchen. Dazu würde ich gerne etwas beitragen und so begann ich mit der Ausbildung zur CY® Paar- und Sexualtrainerin im Oktober 2010.

2.2 Wo bin ich von Beginn der Ausbildung an bis heute in meiner Persönlichkeit gereift?

Die größte persönliche Entwicklung durfte ich mit Sicherheit während der Ausbildung zur Coaching You® Mentaltrainerin erfahren. Viele Themen, die mich damals belasteten, sind heute nicht mehr relevant in meinem Leben. Ein großes Thema war zum Beispiel meine Eifersucht in der Partnerschaft, die ich dank dieser Ausbildung und mit Hilfe von Gabriela in einer Paarberatung nun so erleben darf, wie ich es mir nicht zu erträumen wagte. Die Ausbildung zur Coaching You® Paar- und Sexualtrainerin darf ich als das „Sahnehäubchen“ darauf bezeichnen. Eine für mich überaus wichtige Aufgabe während dieser Ausbildung war zum Einen das Erstellen meines eigenen Wertekatalogs und zum Anderen das Niederschreiben der eigenen positiven als auch negativen Erfahrungen hinsichtlich Sexualität, meiner Gefühle, meiner Vorstellungen und Fantasien, meiner Hoffnungen, meiner Wünsche und Bedürfnisse aber auch meiner Ängste. Ich habe mir zuvor noch nie so viele und konkrete Gedanken über mich und meine Sexualität gemacht. Es war für mich eine sehr positive und schöne Erfahrung, die aber auch einige „Aha- Erlebnisse“ zutage brachte; einige Erkenntnisse, die mir bis dahin nicht bewusst waren. Es waren jedoch in der gesamten Ausbildung sehr viele Themen dabei, die äußerst persönlichkeitsnah waren und die mich immer wieder zum Nachdenken über die eigene Person, eigene Partnerschaft und Sexualität animiert haben. Ich habe aus dem fachlichen Input sehr viel mitgenommen, das mir in meinem weiteren Leben durchaus hilfreich sein wird. So habe ich etwa gelernt, meinen Partner besser zu verstehen, z.B. hinsichtlich dessen, dass ein Großteil aller Männer meist nach dem Sex ihre Ruhe haben wollen, keine Power mehr haben und ich hingegen aktiv bin. Ich lasse ihm jetzt die Ruhe und Stille, die er braucht. Mein Partner und ich haben schon seit Beginn unserer Beziehung an über Sexualität, über unsere Wünsche und Bedürfnisse sprechen können. Jetzt, nach der Ausbildung, achte ich allerdings auf die Art und Weise wie ich mit ihm kommuniziere. Ich achte auf sein Wohlbefinden und verstärkt darauf, dass ich ihm durch meine Worte nicht unbeabsichtigt verletze. Ich merke vor allem, dass sich meine rhetorischen Fähigkeiten enorm entwickelt haben. War mein Wortschatz früher ein wenig eingeschränkt, ist dieser nun aufgrund der hochprofessionellen Ausbildung, die ich bei Coaching You® erfahren durfte, weitaus umfassender, fachmännischer und qualifizierter. Ich beachte im Allgemeinen meinen Kommunikationsstil mit Anderen und lasse mich nicht mehr so leicht zu überschnellen Antworten verleiten. Ich nehme und erlaube mir die Zeit um nachzudenken – ich habe alle Zeit, die ich brauche, eines meiner Lebensziele, das ich seit ich Coaching You® kenne, intensiv verfolge. In angespannten Situationen beobachte ich die Person, ob ihre Körperhaltung, Mimik und Gestik mit dem Gesagten übereinstimmen (Body-Mind-Kongruenz). Dies wird mir auch im Umgang mit meinen Klienten sehr entgegenkommen.

Besonders in der Paarberatung kann es vorkommen, dass ein Klient sich vor dem anderen nicht öffnen kann oder aber auch eingeschüchtert ist. Hier ist besonderes Augenmerk darauf zu richten, ob der Geist und der Körper dasselbe aussagen. Hierzu gefällt mir folgender Gedanke sehr gut. „Mit Worten zu lügen ist einfach, mit der Stimme zu lügen ist wesentlich schwieriger, mit dem Körper zu lügen ist fast unmöglich!“ Kommunikation ist eines der wichtigsten Mittel eines Coaches, Trainers oder Beraters. Gleichzeitig ist es aber auch sehr schwierig, alle Regeln der Kommunikation in der Beratung mit dem Klienten zu beachten. Es bedarf besonderer Wertschätzung und dem für mich als Mentaltrainer so wichtigem Hinspüren speziell beim Thema Sexualität. Ich fühle mich gut geschult hinsichtlich der Erarbeitung einer gemeinsamen Sprache mit dem Klienten (auf Augenhöhe sprechen), dem Verständnis von Fachbegriffen, auf das in meiner Ausbildung sehr viel Wert gelegt wurde, sowie der Verantwortung und der Kompetenz des so wichtigen Nähe-Distanz-Verhältnisses. Ich beobachte nicht nur den Klienten sondern auch mich selbst auf der Metaebene! Sehr erfreulich habe ich empfunden, dass wir auch intensiv Sigmund Freud und die Sexualität bei Babies bzw. Kinder besprochen und diskutiert haben. Mein fachliches Wissen darüber wurde immens gesteigert. Nicht nur, dass mein Partner und ich selbst Kinder haben möchten und ich nun gut informiert bin, ist es nicht weit her geholt, dass auch mal der eine oder andere Klient mit so einem Thema auf mich zukommt, auch wenn ich mich nicht auf die Arbeit mit Kindern spezialisieren möchte. Ich fühle mich sicher und gut ausgerüstet um die eine oder andere Frage beantworten zu können. Für diese Sicherheit bin ich sehr dankbar! Die Wichtigkeit der Abgrenzung ist mir in dieser Ausbildung noch einmal so richtig bewusst geworden. Speziell in diesem Themenbereich ist diese wichtig, um sexuell gesund zu bleiben und nicht das eine oder andere mit nach Hause zu nehmen. Als Mentaltrainer habe ich alle Werkzeuge bei mir um mich jederzeit abgrenzen zu können. Trotzdem bin ich mir bewusst, wie wichtig es besonders als Paar- und Sexualtrainer ist, selbst seinen Coach regelmäßig aufzusuchen. Als sehr wertvoll habe ich das Angebot empfunden, Referate von Fachbüchern zu halten. Da diese immer sehr umfangreich von meinen Kollegen aufbereitet wurden und wir selbst auch danach die Möglichkeit hatten, über den Autor und sein Werk zu diskutieren, nahm ich auch hieraus sehr viel mit. Im speziellen ist mir das Referat von einer Kollegin über das Buch „Die Liebe“ von Peter Lauster in Erinnerung geblieben. Seine 9 Mythen und die darauffolgende Diskussion unter den Kollegen haben mich dazu bewegt, über meine Einstellungen zur Liebe, zur Partnerschaft und zur Sexualität nachzudenken. Ich habe in dieser Ausbildung sehr viel Wichtiges gelernt, um als Coach bzw. Trainer zukünftig erfolgreich und kompetent am Markt auftreten zu können. Umso mehr stelle ich mir die Frage, wie andere Auszubildende dieses Wissen in nur wenigen Tagen transportieren wollen – ohne dies bewerten zu möchten! Erst durch diese umfassenden Inhalte, wie Rollenspiele, Fachwissen, Referate, aber auch Diskussionen unter den Kollegen fühle ich mich sicher genug auf den Markt zu gehen und Klienten erfolgreich zu unterstützen. Nicht nur, dass ich nun Andere unterstützen kann, es war für mich eine äußerst wertvolle persönliche Erfahrung, mich einige Stunden ausschließlich mit mir zu beschäftigen. Es ist schön für mich, sagen zu können, dass ich jederzeit diese Ausbildung, als auch die zum Mentaltrainer, noch einmal machen würde – auch dann, wenn ich mir ein Arbeiten mit Klienten nicht vorstellen könnte. Ich kann mit Sicherheit und voller Überzeugung sagen, dass ich diese persönliche Entwicklung ohne diese Ausbildung in vielen Jahren nicht erreicht hätte.

2.3 Meine Schlüsselerlebnisse

Ich habe mich in den vergangenen 10 Monaten sehr intensiv selbst beobachtet – meine Einstellung, meine Gefühle, meine Vorurteile, meine Gedanken. Ich möchte gerne drei Schlüsselerlebnisse erwähnen, die ich ein wenig näher beschreiben möchte.

2.3.1 Besuch eines Sexshops

In einem der Module während der Ausbildung bekamen wir als „Hausaufgabe“ mit, dass wir einen Sexshop besuchen sollen. Auch wenn alle Übungen für zu Hause immer nur ein Angebot darstellten, war mir bewusst, dass es auch von Wichtigkeit ist, als angehende Paar- und Sexualtrainerin sich selbst in dieser Situation zu beobachten: Wie gehe ich damit um? Wie fühle ich mich dabei? Ist es mir unangenehm oder schäme ich mich sogar? Ich selbst war schon einige Male davor in einem Sexshop, meist mit meinem Partner. Dieses Mal ging ich alleine. Ich wollte ein Weihnachtsgeschenk für meinen Partner besorgen. Als ich hineinging, schaute ich

mich zuerst eine Weile um. Ich finde die Vielfältigkeit und die Menge an Sexspielzeug bzw. an erotischen Lustmachern aufregend und faszinierend. Vieles von dem kenne ich, allerdings gibt es auch immer wieder neue Toys, die ich nicht kenne. Ich sehe mir diese besonders gern an und bin selbst nicht abgeneigt, das eine oder das andere in die Sexualität mit meinem Partner einzubauen. Mir selbst ist aufgefallen, dass die weiblichen Besucherinnen oft gezielt wissen, was sie kaufen möchten und sich verhältnismäßig relativ kurz im Geschäft aufhalten. Bei Männern empfand ich dies ganz anders. Die meisten von ihnen sahen sich um und es erweckte den Anschein, als wüssten sie nicht, was sie kaufen wollten. Sie hielten sich auch dementsprechend länger im Shop auf. Für mich war es ein amüsanter aber auch lehrreicher Abend. Ich war bemüht, die anderen Gäste ein wenig zu beobachten. So ist mir aufgefallen, dass Menschen ganz verschieden mit dem Thema Sexualität und alles was dazu gehört, umgehen. Einige waren sehr still, nahezu schüchtern, und haben sich kaum eingebracht. Andere wiederum waren mutig und haben z.B. das Gel, welches erhitzt oder erkaltet, wenn es auf die Klitoris eingerieben wird, ausprobiert. Die Mehrheit der Frauen lachten jedoch nahezu über jedes einzelne Spielzeug – die einen gehemmter und schüchterner, die anderen laut und auffällig. Ich denke, auch wenn wir im TV, auf Plakatwerbungen, usw. mittlerweile ständig mit Erotik und Sexualität konfrontiert werden, ist es noch nicht selbstverständlich über die eigene Intimität, über das eigene Sexualleben und seine Wünsche und Bedürfnisse offen in einer Runde zu sprechen.

2.3.3 Besuch des Saunabereiches einer Therme

Im April dieses Jahres wollten mein Partner und ich mit Verwandten meiner- und seinerseits, als auch Freunden für einige Tage in eine Therme fahren. Bis zu diesem Zeitpunkt vertrat ich immer die Meinung, dass ich mich vor fremden Männern ausziehen kann, jedoch nicht vor männlichen Verwandten und Freunde. Da die meisten Mitreisenden einschlägige Saunageher waren, war mir bewusst, dass ein Großteil der Gruppe sich im Saunabereich aufhalten würde und vor Ort beschloss ich spontan, ebenfalls saunieren zu gehen. Meine Einstellung war immer, dass jeder Mensch eine gewisse Intimität besitzen sollte und so war es mir zu Beginn auch unangenehm, mich vor meinen Schwagern und Freunden zu entblößen. Schon nach kurzer Zeit merkte ich jedoch, dass Nacktheit hier was völlig Normales war und auch keiner darauf achtete. Meine Befürchtung, dass andere mich anstarren könnten, trat absolut nicht ein. Das Schwimmen und sich allgemein ohne Kleidung bewegen war ein völlig neues Körpergefühl für mich. Die Vermutung, dass es meinem Partner nicht Recht wäre, mich vor seinem Freund zu entblößen, bestätigte sich ebenfalls nicht. Es war bis zum Schluss noch etwas ungewöhnlich für mich, aber immer mehr und mehr vergaß auch ich, dass ich keine Kleidung anhatte. Auch wenn ich noch nicht ganz ich sein konnte, war es für mich ein sehr positives Erlebnis, das ich mit Sicherheit wiederholen werde.

2.4 Stolpersteine

Auch wenn ich in relativ kurzer Zeit eine große persönliche Entwicklung an mir selbst wahrnehmen durfte, gab bzw. gibt es auch Themen, die mir Schwierigkeiten bereiteten. So habe ich zwar während meiner Ausbildung gelernt, wie wichtig es für eine gesunde Sexualität ist, Bilder und Fantasien zu besitzen. Allerdings habe ich meinem Partner gegenüber ein schlechtes Gewissen, wenn ich selbst z.B. von Intimitäten mit meinem ehemaligen Freund träume. Auch wenn ich vom Verstand her weiß, dass diese Fantasien und Träume kein Betrügen darstellen, habe ich ein schlechtes Gefühl dabei. Mithilfe von Gabriela habe ich dieses Gefühl schon weitestgehend bearbeitet und ausgeräumt, doch möchte ich für mich noch gerne daran weiter arbeiten. Auch der Umgang mit hübschen Männern, die ich z.B. in der Diskothek kennenlerne, verursacht ein mulmiges Gefühl in mir. Ich habe immer sehr gerne geflirtet, unterlasse das aber meinem Partner zuliebe. Ich denke, dass ich mich in dieser Hinsicht zu sehr einenge, auch wenn ich mich diesbezüglich in den letzten Jahren schon sehr stark verändert habe. Noch vor einigen Jahren gestand ich mir nicht zu, andere Männer, die mir gefielen, länger als eine Sekunde anzusehen. Unter meinen damaligen Arbeitskollegen trug ich schon den Spitznamen „die mit dem Heiligenschein“. Die männlichen Kollegen sagten mir damals, dass ich sehr kühl, fast unnahbar wirkte. Heute sehe ich mir hübsche Männer gerne an, ich rede und scherze auch mit ihnen. Allerdings habe ich je nach Intensität und je nachdem wie gut mir dieser Mann gefallen hat, ab und zu noch immer ein schlechtes Gewissen meinem Partner

gegenüber. Ich möchte für mich und meinem Partner daran arbeiten, weil ich gelernt habe, dass es absolut nichts Schlimmes darstellt sondern im Gegenteil, es erhält unsere Sexualität aktiv. Auch wenn ich meine rhetorischen Fähigkeiten und Kenntnisse immens ausbauen durfte, ist es doch die Kommunikation, die mir die größten Schwierigkeiten bereitet. Besonders im privaten Umfeld setze ich das Gelernte nicht immer um, speziell dann, wenn es ein emotionales Thema betrifft. Die Emotionen und Gefühle lassen mich das Gelernte vergessen. Ich kann mich im privaten Umfeld nicht so sehr herausnehmen und merke selbst, dass ich häufig nicht auf meinen Kommunikationsstil achte und die eine oder andere Seelenverletzung verursacht habe. Im Moment bereinige ich die Seelenverletzung selbstverständlich sofort, in der ich sie bemerke. Allerdings ist es mir ein großes Anliegen, diese Seelenverletzungen gar nicht erst zu verursachen. Deshalb möchte ich zukünftig sehr intensiv an diesem Thema arbeiten. Während der Ausbildung haben meine Kollegen und ich auch viel über Homosexualität gehört und gesprochen. So ist irgendwann die Diskussion aufgekommen, ob es positiv oder negativ ist, dass ein homosexuelles Paar Kinder adoptieren kann. Ich selbst habe in dieser Diskussionsrunde die Meinung vertreten, dass ein homosexuelles Paar mit Sicherheit genauso gut oder schlecht ein Kind erziehen kann wie ein heterosexuelles Paar. Ich befürchte allerdings, dass ein Kind mit homosexuellen Eltern es sicherlich nicht leicht haben wird. Zum Einen wird Homosexualität noch immer nicht in der Gesellschaft so akzeptiert wie es sein sollte und zum Anderen können Kinder gehässig werden. Meist werden Kinder, die nicht unter die Norm fallen und somit „anders“ sind, von anderen Kindern gehänselt und gedemütigt; seien es nun dicke Kinder oder Kinder mit einer Behinderung oder eben auch Kinder mit zwei Vätern oder zwei Müttern. Ich vermute, dass diese Kinder ausgeschlossen werden würden. Meine Kollegin hingegen vertrat die Ansicht, dass jedes Paar – auch ein homosexuelles – das Recht auf Kinder hätte und alles andere keine Gleichberechtigung darstellen würde. Es ergab sich zwischen uns eine Diskussion, in der jeder seine Meinung vertrat und den anderen von seiner Meinung überzeugen zu versucht hatte. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich zu viele Emotionen in dieses Gespräch hineinbrachte und ich nicht so ohne weiteres die Meinung meiner Kollegin gelten lassen wollte. Ich denke, perfekte Kommunikation gibt es nicht. Alle Regeln der Kommunikation zu beherrschen und auch anzuwenden ist nicht immer möglich, aber ich möchte so viel wie möglich dazu beitragen eine gute Form der Kommunikation zu betreiben. Da mir, wie schon erwähnt, besonders im privaten Umfeld aufgefallen ist, wie schwer es ist nicht emotional zu werden, ist mir ein Leitsatz von Coaching You® von äußerster Wichtigkeit: Coache niemals Verwandte, Bekannte, Freunde und alle anderen Personen in Deinem privaten Umfeld!!!

2.5 Mein Interessensschwerpunkt und zukünftiger Arbeitsschwerpunkt

Schon zu Beginn meiner Ausbildung zur Coaching You® Mentaltrainerin fesselte mich das Thema Paar- und Sexualberatung. Für mich war von Anfang an klar, dass ich diesen Aufbaulehrgang absolvieren möchte. Auch heute, nach dieser Ausbildung, sehe ich meine Zukunft im Coaching darin. Nichts desto trotz möchte ich zu Beginn auch meine Erfahrungen im Einzelcoaching sammeln. Besonders die Arbeit mit zwei oder sogar mehreren Klienten fordert viel Übung, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Es gilt immer auf den Energiepegel der Klienten zu achten, ihnen die gleiche Redenszeit einzuräumen und bei Zwistigkeiten die Führungsposition zu bewahren. Ich sehe mich derzeit nicht in der Wirtschaft tätig, wobei ich es auch nicht für meine Zukunft ausschließen möchte. Derzeit kann ich mich gar nicht mit der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie mit Senioren identifizieren.

2.6 Werbemaßnahmen

Jedes Unternehmen, jeder Mitarbeiter eines Unternehmens präsentiert sich selbst auch mit einer Visitenkarte. Deshalb denke ich, dass es im ersten Step wichtig ist, Visitenkarten anfertigen zu lassen. In weiterer Folge möchte ich mich auf einer Homepage präsentieren, denn Google & Co sind mittlerweile einer der wichtigsten Medien geworden. Diese Homepage gehört selbstverständlich gut durchdacht und geplant. Außerdem ist es wichtig, diese immer up to date zu halten um seriös zu wirken. Ich denke jedoch, dass die wichtigste Werbemaßnahme mit Sicherheit die Mundpropaganda sein wird. Da ich meine Ausbildung in einem sehr renommierten Unternehmen absolvieren durfte, denke ich, dass dies schon allein mir zu einer guten Position am Markt verhelfen wird.

2.7 Meine Fähigkeiten, die es braucht für die Unterstützung anderer Menschen

Ich denke, für diese Arbeit ist es von besonderer Wichtigkeit, Offenheit für viele Situationen zu zeigen. Durch meine Ausbildung habe ich gelernt, dass nicht nur das richtig sein muss, was ich denke, fühle und wie ich lebe. Sondern auch anderes, mir vielleicht Unbekanntes, kann in Ordnung sein. So z.B. ist es für mich und meine Partnerschaft selbstverständlich dem Anderen treu zu sein; allerdings darf ich nicht davon ausgehen, dass dies auch auf alle anderen Partnerschaften zutrifft. Aber auch die Agape, Wertschätzung, Empathie und Toleranz sehe ich als Grundvoraussetzung für die Arbeit mit Klienten. Mir selbst ist es wichtig, keine Vorurteile gegenüber Menschen zu haben, die anders leben und bei Unstimmigkeiten, die ich in mir spüre, umgehend meinen Coach aufzusuchen. Lebensfreude und einen vollen Energietopf zu verspüren, im Reinen mit mir selbst zu sein – nur so kann ich anderen helfen. Sich auf den Klienten einlassen, sich hinzuspüren, föhlig zu sein, mitzuföhlen (≠ mitzuleiden) und sich in die Schuhe des anderen zu stellen, das alles habe ich in den vergangenen zwei Jahren gelernt. Der Klient muss sich gut aufgehoben und verstanden bei mir föhlen. Es ist unabdingbar, dem Klienten meine Wertigkeit an Diskretion zu vermitteln und so das Vertrauen des Klienten geschenkt zu bekommen. Dabei schließe ich auch ein, dass ich meine Kompetenzen als Coach kenne, genauso wie meine Nicht-Kompetenzen. Selbstverständlich ist die fachliche Kompetenz ebenfalls von äußerster Wichtigkeit, wobei ich davon überzeugt bin, dass ich hinsichtlich dessen, einer der wertvollsten Ausbildungen genießen durfte. Der Lehrstoff war immer up to date und es wurde sehr viel Wert darauf gelegt, viele Themen und trotzdem im Detail durchzunehmen. Doch am allerwichtigsten für mich stellt die Abgrenzung dar. Ich kann nur gut als Coach am Markt tätig sein, wenn ich die Themen meiner Klienten nicht mit nach Hause nehme und diese mich belasten. Als Mentaltrainer habe ich Werkzeuge mitbekommen, die mir das ermöglichen. Ich denke, ich habe in meiner Ausbildung zur Coaching You® Mentaltrainerin als auch Paar- und Sexualtrainerin alles vermittelt bekommen um eine kompetente und erfolgreiche Kollegin zu werden. Die Ausbildung hat mich nicht zu einem anderen Menschen gemacht, aber zu einem Menschen, der seine Werte kennt, an ihnen festhält und an sie glaubt.

5. Danksagung

In erster Linie möchte ich Gabriela für diese professionelle Ausbildung danken. Die Qualität und die Aktualität des Lernstoffs und der theoretischen Inputs machen diese Ausbildung einzigartig. Ich danke Gabriela dafür, dass sie sehr viel Rücksicht auf alle Teilnehmer nimmt und auf deren Wohl stets bedacht ist. Die Harmonie und die positive Energie, die Gabriela versprüht, lassen einem, die doch auch intensive Arbeit Freude und Spaß machen. Aufgrund Gabrielas Kompetenz darf ich mich heute als sehr gute Mental- als auch Paar- und Sexualtrainerin bezeichnen. Dafür danke ich ihr. Großer Dank gilt auch meinem Partner und meiner Familie, die mich die letzten 2 Jahre während meinen Ausbildungen jederzeit unterstützt haben. Sie brachten mir sehr viel Verständnis entgegen und standen immer hinter mir, auch wenn ich nicht immer Zeit für sie hatte. Sie zeigten mir Begeisterung für das was ich machte und motivierten mich dadurch zusätzlich. Heute sind mein Partner sowie meine Familie stolz auf mich und ich danke ihnen dafür, dass sie mir das auch zeigen. Ich möchte mich auch ganz herzlich bei meinen Kollegen, Franz und Anita, bedanken, ohne die ich wahrscheinlich diese Ausbildungen nie begonnen hätte. Ich danke den beiden dafür, dass ich mich zum Austausch an gesammelten Informationen, bei Fragen und Unsicherheiten jederzeit an sie wenden konnte. Zu guter Letzt möchte ich mich bei meinen Kurskolleginnen bedanken. Jede Kollegin war ein sehr wertvolles Gruppenmitglied, das offen eigene Einstellungen, Meinungen und Erfahrungen mit einbrachte und so für viele heitere, diskussionsreiche und spannende Module sorgte.