



# ROOTS OF LIFE

## EKVM-Coaching – Emotional kognitives Verhaltensmanagement-Coaching

Das EKVM-Coaching besteht aus folgenden 4 Phasen:

1. **Kognitive Phase**= Ihre aktuelle Sichtweise und die zugehörigen Einstellungen zu dem zu bearbeitenden Problem/Erlebnis/Trauma werden erkannt und beschrieben
2. **Emotionale Phase**= Ihre stark belastenden und hinderlichen Gefühle werden mit der Technik „Emotionales Selbstmanagement“ vollständig aufgelöst
3. **Kognitive Phase**= Nach der emotionalen Entlastung kommt es zu einer Veränderung Ihrer Sichtweise des Problems/Erlebnisses/Traumata und zu einer Änderung Ihrer entscheidenden Einstellungen diesem Problem/Erlebnis/Trauma
4. **Verhaltensphase** = Durch die Auflösung der belastenden Gefühle und die Änderung Ihrer Sichtweise des Problems/Erlebnisses/Traumata und der zugehörigen Einstellungen sind Sie in der Lage ein neues der Situation angemessenes Verhalten zu entwickeln. Mit diesem neuem Verhalten gehen Sie in die konkrete Beziehung/Situation, in der Ihre starken Gefühle entstanden und weiterhin aufgetreten sind, um dort das neu entwickelte Verhalten zu verankern und zu festigen. Durch diese gelebte und erfahrene Verhaltensänderung wird 1. ein für Sie konkretes und nützliches Ergebnis in Ihrem realen Leben erzielt und 2. Wird als Rückkoppelung aus dieser Erfahrung Ihre persönliche Weiterentwicklung einschließlich der Stärkung von Selbstwertgefühl, Wohlbefinden, Erfüllung forciert.

Ergebnis dieser Arbeit ist „Ihr befreites Sein“ in Ihrem Leben.

### Phase 1

Fragen:

- A. Welches ist Ihre Sicht des Ereignisses/Vorfalles/Problems? → persönliche Wahrnehmung - Für die Darstellung bitte maximal 5-10 Sätze nutzen.
- B. Wie denken Sie über das Ereignis, sich selber, die beteiligten Personen? → persönliche Einstellungen/ Bewertungen – jede Einstellung bitte in einem Satz ausdrücken
- C. Wie haben Sie sich in der damaligen Situation verhalten? Wie verhalten Sie sich jetzt?

Die nächsten beiden Fragen nur bearbeiten, wenn bereits eine Wunschwahrnehmung/-einstellung vorhanden sind:

- D. Wie möchten Sie das Ereignis/Vorfall/Problem gerne sehen? → Wunschwahrnehmung
- E. Wie möchten Sie gerne über das Ereignis/Vorfall/Problem denken? → Wunscheinstellung

## Phase 2

Fragen:

- A. Welche Gefühle sind durch das Ereignis ausgelöst worden und jetzt immer noch spürbar?
- B. Welche Gefühle behindern, belasten Sie so, dass Sie ihre Auflösung wünschen?

Durchführung der Technik des Emotionalen Selbstmanagements zu den ausgewählten Gefühlen.

## Phase 3

Fragen:

- A. Welches ist jetzt Ihre Sicht des Ereignisses/Vorfalles/Problems? → persönliche Wahrnehmung
- B. Wie denken Sie jetzt über das Ereignis, sich selber, die beteiligten Personen? → persönliche Einstellungen/ Bewertungen
- C. Ist es nützlich Ihre Einstellungen über das Ereignis, sich selber, die beteiligten Personen zu ändern?
- D. Welches sind Ihre veränderten nützlichen Einstellungen?

## Phase 4

Fragen:

- A. Ihre Gefühle und Einstellungen in Bezug auf das Ereignis haben sich geändert. Können Sie sich jetzt anders verhalten, als Sie es getan haben und wie sieht Ihr neues Verhalten aus?
- B. Welche Verhaltensänderungen sind für Sie nützlich?
- D. Welche dieser nützlichen Verhaltensänderungen wollen Sie in Ihrem Leben umsetzen/anwenden/ausprobieren?

➔ Zielbestimmung und Aktionsplan