

## Fallbeispiel Coaching Auf dem Weg – „Du bist so weit weg von mir“

### Ausgangslage:

**Paar, zwei Kinder, beide erfolgreich berufstätig in anspruchsvollen Positionen:** Alltag auch mit Kindern gut organisiert, Finanziell stabil, Wochenende gefüllt mit Familienthemen, gelegentlich begrenzt durch Arbeitsthemen, Unterstützung durch Großeltern; wenig qualitative Paar-Zeit, Sexualität eher als Routine, eigentlich nach wie vor große Verbundenheit und Sympathie füreinander aber immer weniger „Lust“ aufeinander. Wachsende Sorge, sich in all den Ansprüchen allmählich zu verlieren.

### Der Auftrag an uns:

Unterstützung und Orientierung in der Paarbegegnung, Wunsch nach mehr Lebendigkeit im Miteinander und gegenseitiges Spüren

### Der Prozess – im Outdoorsetting:

- Setting: Gemeinsamer Weg in der Natur; 5 Fragen erleben und erfahren – schweigend gehen und reflektieren – durch Coach unterstützter Gedankenaustausch - innere Verankerung.
- Schritt 1: Gemeinsames Erinnern
- Schritt 2: Ressourcen der Beziehung im Hier und Jetzt, was will gelebt werden?
- Schritt 3: Alltag – was zehrt?
- Schritt 4: Beziehungsnahrung – was schützt uns?
- Schritt 5: Verankerung: Wie können wir dafür sorgen, dass uns das bleibt?

### Erkenntnisse des Coachees:

- Es hat guten Grund warum wir uns gefunden haben und das ist gut so. Es ist gut immer wieder darüber zu sprechen was uns beiden eigentlich wichtig ist.
- Wir sind stolz und glücklich über das was wir miteinander aufgebaut haben
- Wir stellen die Kinder mehr in den Mittelpunkt als sie es brauchen
- Wir haben oft ein schlechtes Gewissen aber gehen damit nicht gut um
- Wir wollen künftig uns mehr Raum je einzeln geben und zuverlässig Zeit zu zweit ohne Kinder und Arbeit einplanen
- Häufig stehen uns unsere gegenseitigen unausgesprochenen Erwartungen im Weg
- Jeder von uns bringt ein eigenes (altes) Päckchen mit in die Beziehung und laden es zu sehr beim andern ab. Es ist wichtig, mit dem anderen zu teilen, wie es einem geht
- Konflikte ist Ausdruck von unterschiedlichen Perspektiven und damit von gesunder Individualität
- Draußen Halten von Konflikten ist nicht Harmonie, sondern ein Katalysator für wachsende Distanz
- Wir planen regelmäßig kurze Boxenstopps; darin soll auch gemeinsames Schweigen einen wichtigen Stellenwert bekommen
- Die Natur und Bewegung darin hilft uns zu uns zu kommen – das „erlebte“ Coaching schafft innere Bilder die uns helfen werden uns zu erinnern worum es uns geht.