

Partnerschaft & Sexualität

Sensibles Coaching in Partnerschaft und Sexualität“

Ziel:

Verbesserung der Fähigkeiten im Umgang mit sensiblen Themen rund um Partnerschaft und Sexualität, Steigerung der Selbstwahrnehmung und Sensibilisierung für den Umgang mit Trauma.

1. Indirekte Herangehensweisen

- **Metaphorische Kommunikation:** Nutzung von Metaphern und Symbolen, um sensible Themen anzusprechen, ohne direkt zu konfrontieren.
- **Kreative Ausdrucksformen:** Einsatz von Techniken wie dem Zeichnen von Beziehungslandkarten oder dem Schreiben von Tagebucheinträgen, um Klienten zu ermutigen, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken.
- **Anwendungsbereich:** Diese Techniken sind besonders hilfreich, wenn Klienten Schwierigkeiten haben, direkt über persönliche oder schmerzhaft Themen zu sprechen.

Im LiveCall haben wir die „Movie-Methode“ entwickelt!

2. Umgang mit Trauma

- **Traumasesensitives Coaching:** Verständnis der psychologischen Auswirkungen von Trauma auf individuelle und partnerschaftliche Dynamiken.
- **Empathisches Reagieren:** Fähigkeit, empathisch auf die Bedürfnisse traumatisierter Klienten einzugehen, indem eine sichere und unterstützende Umgebung geschaffen wird.
- **Praxisbeispiel:** Simulation von Coaching-Situationen mit Szenariokarten, um die Anwendung traumasensitiver Techniken zu üben.

3. Selbstreflexion und -bewusstsein

- **Bedeutung der Selbstreflexion:** Erkennen und Verstehen eigener Werte, Vorurteile und Annahmen und deren Einfluss auf das Coaching.

- **Selbstbewusstsein im Coaching:** Entwicklung eines Bewusstseins für eigene emotionale und kognitive Prozesse, um diese vom Klientenerlebnis unterscheiden zu können.
 - **Übung:** Durchführung von Selbstreflexionsübungen, um eigene Einstellungen zu Partnerschaft und Sexualität zu hinterfragen und kritisch zu reflektieren.
-

Fragen zur Selbstreflexion

Wie definierst du „gesunde Sexualität“ und wie beeinflusst diese Definition deine Sicht auf die Probleme deiner Klienten?

1. Welche Erfahrungen haben deine Ansichten über Partnerschaft und Sexualität am meisten geprägt?
2. Gibt es bestimmte sexuelle Verhaltensweisen oder Lebensstile, mit denen du dich unwohl fühlst? Wenn ja, warum fühlst du dich so?
3. Wie gehst du mit Situationen um, in denen deine persönlichen Werte mit denen eines Klienten kollidieren?
4. Inwiefern beeinflussen deine persönlichen Glaubenssätze deine Fähigkeit, offen und unvoreingenommen zu coachen?
5. Hast du jemals deine eigenen Überzeugungen hinterfragt basierend auf den Erfahrungen oder Geschichten deiner Klienten? Beschreibe eine solche Situation.
6. Welche Strategien könntest du entwickeln, um sicherzustellen, dass deine persönlichen Überzeugungen die Qualität deines Coachings nicht negativ beeinflussen?
7. Wie könntest du deine Selbstreflexionsfähigkeit weiterentwickeln, um ein empathischer und effektiverer Coach zu werden?