

Coaching Mandala

Ein Mandala mit den eigenen Stärken und Wünschen zu malen ist ein guter Startpunkt für die Annäherung an den eigenen Purpose, den eigenen Beitrag zu etwas Größerem. Die Gestaltung des Mandalas sollte in mehreren Schritten und kreativ entstehen - über Bilder haben wir einen guten Zugang zu unserem unbewusstem Wissen.

Es wird von innen nach außen mehrschichtig anhand von Leitfragen erarbeitet:

Fragenkomplexe:

1. In die Mitte mein Foto! „ich stehe in der Mitte meiner Welt – es geht um mich!“
2. Im Kreis um die Mitte: Was macht mich aus? Was sind meine Stärken, aber auch meine Vorlieben? Was kann ich und was mag ich?
3. Im nächsten Kreis geht es um die Handlungsorientierung: Wo setze ich meine Fähigkeiten ein, was mache ich und was mache ich auch gerne?
4. Der äußere Kreis richtet den Blick auf die Zukunft: welche Fähigkeiten bringe ich mit, was tue ich jetzt schon und was möchte ich zukünftig tun? Welche Visionen und Ziele lassen sich daraus entwickeln?

Wichtig ist es, wirklich von innen nach außen zu arbeiten und die einzelnen Schritte nacheinander (auch an mehreren Tagen) zu vollziehen.

Es ist gut, die Fragen in sich hin- und her zu bewegen und die Antworten entstehen zu lassen. Die Antworten können auch im Malen selber entstehen – indem der Pinsel/Stift wie von alleine über das Blatt geht – so kommt das Unbewußte leichter an die Oberfläche. Dieses so Entstandene sollte aber im nächsten Schritt wieder einen Namen bekommen und benannt werden, bevor man in der nächsten Ebene weiterarbeitet.