



Dein Goodie

Fundament für sichere Sessions Erdung · Präsenz · Führung

Die kompakte Checkliste für stabile 1:1-Begleitungen und Gruppenräume – inkl. Übungen, Skripten & Vorlagen.

1) Wozu diese PDF?

Sichere Begleitung entsteht nicht aus „mehr Intuition“, sondern aus **geregelter Basisarbeit**. Dieses Heft gibt dir drei tragende Säulen:

- **Erdung:** Nervensystem beruhigen, Raum stabilisieren
- **Präsenz:** Wahrnehmen, was wirklich ist (statt zu projizieren)
- **Führung:** Prozess strukturieren – klar, sanft, verantwortungsvoll

Ergebnis: **klare, wirksame Sessions** ohne Drama, ohne Überforderung.

2) 60-Sekunden-Erdungs-Reset (Start jeder Session)

Ziel: Dich (und optional die Klientin/den Klienten) in 1 Minute regulieren.

Skript (du führst dich selbst):

1. Aufrecht sitzen, Füße spüren.
2. Einatmen 4 Zähler – Ausatmen 6–8 Zähler (3 Atemzüge).
3. Eine Hand aufs Herz, eine auf den Nabel:
„Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich bin bereit.“
4. Aufmerksamkeit 3 Punkte scannen: **Fußsohlen – Atem – Blickfeld**.
5. Entschluss: „Ich halte Raum, nicht das Ergebnis.“

Pro-Tipp: Timer auf 60 Sek. – konsequent vor **jeder** Session.

3) 3-Minuten-Raum-Scan (Vorbereitung)

Checkliste (ankreuzen):

- ☐ Technik stabil (Kamera/Mikro/Internet)
- ☐ Störquellen aus (Benachrichtigungen, Türen)
- ☐ Wasser/Taschentücher griffbereit
- ☐ Klare zeitliche Kante (z. B. 60 Min.)
- ☐ **Intention in 1 Satz:** „Heute dienen wir X“
- ☐ **Grenze in 1 Satz:** „Ich begleite, ich therapiere nicht“

4) Präsenz-Loop (während der Session)

Ziel: In Kontakt bleiben, ohne zu vereinnahmen.

Mikro-Schleife (alle 5–10 Min. innerlich):

- Wahrnehmen: *Was höre/fühle/sehe ich gerade?*
- Benennen (innen): *Fakt vs. Interpretation trennen.*
- Regulieren: 1 tiefer Atemzug, Schultern lösen.
- Ausrichten: *Was dient dem Prozess jetzt am meisten?*

2 Standardsätze (sanfte Führung):

- „Ich höre X. Darf ich spiegeln, was bei mir ankommt?“
- „Was braucht es, damit sich das gerade **2 % sicherer** anfühlt?“



5) 5-Phasen-Führungsrahmen (Struktur jeder Session)

1. **Ankommen (5 Min)** – Erdungs-Reset, Ziel für heute klären.
– Leitfrage: „Woran merken wir beide, dass dieser Termin gut war?“
2. **Klärung (10–15 Min)** – Sachverhalt, Gefühl, Bedürfnis trennen.
– Tool: 3 Spalten Notiz (Fakt/Gefühl/Bedürfnis).
3. **Vertiefung (20–25 Min)** – Intervention/Übung (z. B. Inneres Kind, Atem, Visualisierung, Karten als Spiegel).
4. **Integration (10 Min)** – Erkenntnis in Alltag übersetzen.
– Leitfrage: „Welcher **kleinste nächste Schritt** fühlt sich machbar an?“
5. **Abrundung (5 Min)** – Zusammenfassen, Hausaufgabe, Termin/Abschluss.

Goldene Regel: Eine Hauptbewegung pro Session genügt.

6) Ethik-Quick-Guide (auf 1 Seite)

- **Zustimmung:** „Ist es okay, wenn wir heute mit X arbeiten?“
- **Transparenz:** „Ich gebe keine Diagnosen; wir arbeiten prozess- & ressourcenorientiert.“
- **Grenzen:** „Bei akuten Krisen verweise ich an ärztliche/therapeutische Hilfe.“
- **Vertraulichkeit:** Inhalte bleiben im Raum; Aufzeichnungen nur mit Einwilligung.
- **Autonomie:** Kein Druck, kein Heilsversprechen, kein „Guru-Frame“.
- **Dokumentation light:** Datum, Thema, Intervention, Hausaufgabe (3–5 Sätze).

7) Mini-Übungen (Soforthilfe)

A) 2-Punkte-Regulation (90 Sek.)

Zeigefinger: Punkt 1 zwischen Augenbrauen; Punkt 2 auf Brustbeinmitte.

Atme 3x tief. Fokus nacheinander auf beide Punkte. Nervensystem „schließt“ Kreise.

B) 4-Ecken-Blick (1 Min.)

Schau nacheinander in die **vier Ecken** deines Raumes (langsam). Signal an das Gehirn: „**Kein akuter Alarm**“ → Präsenz steigt.

C) 5-Dinge-Orientierung (2 Min.)

Benenne 5 Dinge, die du siehst/hörst/spürst – jeweils kurz. Bringt dich **sofort** aus Grübelschleifen.

8) Karten als Coaching-Tool (ohne Hokusfokus)

Intention vor dem Ziehen (laut):

„Zeig uns einen **blinden Fleck** oder eine **Ressource**, die heute dient.“

3 sichere Fragen:

- „Woran erinnert dich dieses Bild in deinem Alltag?“
- „Welche **Ressource** in dir wird hier angedeutet?“
- „Welcher **kleinste nächste Schritt** wird hier sichtbar?“

Do: Bild als **Spiegel** nutzen, Klient:in deuten lassen.

Don't: Zukunftsprophetien, Autoritätsdeutung, Angstverstärkung.



9) Vorlagen

9.1 Intake-Kurzformular (1 Seite)

- Name / Kontakt / Termin
- Anliegen in 1–2 Sätzen: _____
- Ziele (max. 3, realistisch): _____
- Ressourcen (Menschen/Orte/Tätigkeiten): _____
- Kontraindikationen / laufende Behandlung? ☐ Ja ☐ Nein
Wenn ja: welche? _____
- Einverständnis Ethik & Datenschutz: ☐

9.2 Session-Protokoll (pro Termin)

- Datum / Dauer / Format (online/offline)
- Ziel heute: _____
- Kernpunkte (Fakt/Gefühl/Bedürfnis): _____
- Intervention/Übung (kurz): _____
- Hausaufgabe (kleinster Schritt): _____
- Skala „Sicherheit“ vor/nach (0–10): __/10 → __/10

9.3 Notfall-Karte (sichtbar am Schreibtisch)

- **Warnzeichen:** Suizidgedanken, akute Selbst-/Fremdgefährdung, Dissoziation, Panik.
- **Satz (klar):** „Das sprengt meinen Rahmen. Ich hole jetzt Hilfe/empfehle sofortige professionelle Unterstützung.“
- **Wege:** 112 · Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 · Krisendienste [lokal einsetzen]
- **Dokumentation:** Uhrzeit, Wortlaut, Verweis, Entscheidung – kurz & sachlich.

10) Mikro-Hausaufgaben (Compliance erhöhen)

- **2 %-Regel:** „Was macht es 2 % besser bis wir uns sehen?“
- **Wenn-dann-Plan:** „Wenn X (Trigger) auftritt, dann atme ich 4/6/8 & schreibe **1 Satz** in mein Notizfeld.“
- **Check-In-Karten:** 3 Emojis/Farben für Stimmung, täglich 10 Sek.

11) Positionierung in 15 Minuten (Mini-Canvas)

1. **Wen** verstehe ich am tiefsten? (Lebenssituation, Sprache, Werte)
2. **Welches Problem** sehe ich klar? (1 Satz, alltagsnah)
3. **Welches Ergebnis** verspreche ich **nicht**? (Grenzen)
4. **Was** ist mein kleinstes Einstiegsangebot? (60 Min, klarer Nutzen)
5. **Wie** lade ich ein? (1 Absatz „Marketing mit Seele“)

Formel Einladung (Beispiel):

„Wenn du X erlebst und dir Y wünschst, biete ich dir einen ruhigen, klar strukturierten Raum. Wir arbeiten an Z mit kleinen, machbaren Schritten – ohne Druck, ohne Versprechen. Schreib mir, wenn sich das stimmig anfühlt.“

12) Abschlussritual (3 Min.) – jede Session

1. **Anerkennen:** „Was war heute **gut genug**?“
2. **Sichern:** „Welche **1 Sache** nimmst du mit?“
3. **Verabreden:** „Bis wann testest du den kleinsten Schritt?“
4. **Körper:** 1 tiefer Atemzug, Schultern lösen, Blick weiten.



13) Checkliste – Bin ich bereit zu begleiten?

- ☐ Ich kann mich in 60 Sek. regulieren.
- ☐ Ich trenne Fakt / Gefühl / Bedürfnis im Gespräch.
- ☐ Ich führe **eine** Hauptbewegung pro Termin.
- ☐ Meine Ethik-Sätze sitzen.
- ☐ Ich habe eine Notfall-Karte griffbereit.
- ☐ Ich dokumentiere kurz & konsistent.
- ☐ Ich kenne meinen **kleinsten** Angebotseinstieg.

14) Weitergehen mit Timos Lichtblick

Wenn dich diese PDF unterstützt hat und du tiefer gehen willst:

- **Ausbildung „Spiritual Trainer“ – Start März 2026**
6 Monate Live-Training mit Praxis, Supervision, Einweihungen & Zertifikat.
- **Bewerbe dich:** info@timos-lichtblick.com · Tel. 04915780780627
- **Ratenzahlung** über „Später bezahlen“ möglich.

Impressum & Rechtliches (Kurz)

Timo Posowert · Timos Lichtblick · Spirituelles Coaching · Business Coaching

Ludwigstr. 124 · 64367 Mühlthal · Tel. 04915780780627

info@timos-lichtblick.com · USt-IdNr.: DE320635470

Hinweis: Coaching ersetzt keine Therapie.