



Warum „Opfer“ bleiben, wenn man das Leben in die Hand nehmen kann? Mit etwas Hilfe findet man die Lösung leicht im eigenen Kopf.

Motivation.
Seelen-Coach
Daniela
Sabelko weist
in wenigen
Sitzungen
den Weg aus
Lebenskrisen.
Karriereknick?
Beziehungs-
qual? Frust?
Die Expertin
weiß, wie
man seine
Lebensfreude
wiederfindet.

FEEL-GOOD-SÄULE 3 **SOUL**

Gut gelaunt und auf Erfolgskurs durch Kurzzeit-Coaching.

DIE IDEE. Guten Mutes durchs Leben zu gehen ist oft keine leichte Übung. Manchmal weiß man nicht einmal, warum schon das morgendliche Aufstehen müde macht oder man sich **lustlos durch den Tag schleppt**. Deshalb bieten neue Seelen-Coaches wie die 33-jährige Wienerin Daniela Sabelko „lösungsfokussierte Kurzzeit-Coachings“, die – ohne lang in Vergangenem zu wühlen – den Weg zurück zu Lebenslust und Power weisen. Sabelko kombiniert **verschiedenste Therapieansätze** je nach Bedarf zu genau jenem Konzept, das neue Türen öffnet. „Man muss den Menschen als Gesamtheit, aber auch als Teil seines Umfeldes sehen. Dann kann man das wirkliche Problem, das oft gar nicht klar ist oder nicht ausgesprochen wird, erkennen und den Klienten helfen, **sich seiner Stärken wieder bewusst zu werden**“, erklärt die Werbefachfrau und NLP-Trainerin mit Heilpraktiker- und systemischer Coaching-Ausbildung. Ihr Credo: **Der Coach ist ein Begleiter**, der den Klienten zur Lösung führt, ohne Partei zu ergreifen oder Ratschläge zu geben.

DAS PROGRAMM. Die erste Sitzung beginnt meist mit einer „**Aufstellung**“, die sich am vorgebrachten Anliegen orientiert. Mal sind es bunte *Mensch ärgere dich nicht*-Männchen, mal Bauklötze, mit denen es **Situationen und Gefühle darzustellen gilt**. Sabelko liest daraus zielsicher ab, ob das, was der Klient für sein Anliegen hält, tatsächlich Ursache des Übels ist – und beginnt, die „richtigen“ Fragen zu stellen: „Meist kennt der Klient die Antworten selbst und könnte sein eigener Mentor sein, hat allerdings durch Gewohnheiten oder Krisen **den Überblick verloren**. Der Coach wird zur Brille, durch die der Klient neue Blickwinkel sieht. Familie und Freunde ergreifen Partei, ermutigen oder trösten. Das ist auch gut. Aber der Coach betrachtet objektiv und eröffnet so **neue oder vergessene Möglichkeiten**.“ Ob es um Beziehungen, Job-Wiedereinstiege, Karrierehemmnisse oder Lebens-Unlust geht: **Mehr als sechs Sitzungen sind selten nötig**, um den Kick zum Neustart und den Weg aus dem Dilemma zu finden – 80 Euro pro Termin, die für gewöhnlich Gold wert sind.

SO GEHT'S. Beim ersten Gespräch werden Anliegen, Ziele und **persönliche Wertesysteme definiert** und untersucht. Sabelko: „Lösungen im Coaching sind einfach, aber für die Klientin oft nicht leicht zu erreichen. Ich versuche, einen Drama-freien Raum zu schaffen, in dem sie ihr Dilemma aus einem neuen Blickwinkel betrachten kann.“ Die Palette reicht vom dramatischen „Ich weiß nicht mehr weiter“ bis zum zukunftsorientierten „Soll ich mich selbstständig machen?“ Ist das wirkliche Anliegen und Ziel erst einmal klar, jongliert die Beraterin je nach Fall mit Fragespielen, Übungen, Visualisierungen und Therapieansätzen. Auch kleine „Hausaufgaben“ sind immer wieder drin. Oft geht's einfach nur darum, sich zu **erinnern, wie sich das Glückseligsein früher angefühlt hat**, was für ein Mensch man ohne das bestehende Problem war oder wäre, welche Werte tatsächlich wichtig sind und was man selbst – nicht die Familie oder das Umfeld – erreichen will. Ab der zweiten Sitzung beginnt die **Veränderungsarbeit**, die dann zum Ende des Coachings in Zukunftsarbeit mündet.