

PŘÍPADOVÁ STUDIE

Koučinkový program: Zvyšte své sebevědomí

Věk klienta: 28 let

Počet schůzek: 15

Jméno kouče: Lenka Černá



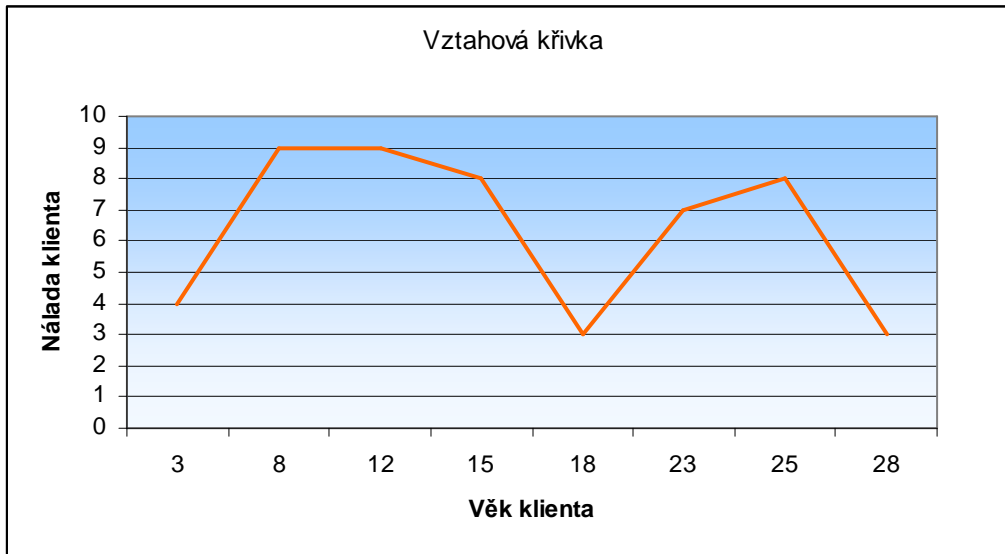
Nástin situace klienta:

Klientka původně ke koučovi přišla kvůli těžkému rozchodu, kterým procházela. Jak se však ukázalo, trpěla také nízkým sebevědomím, a bylo tedy dohodnuto, že se zapracuje i na této oblasti. Klientka vyrůstala v rodině, kde se chválou spíše šetřilo. Její matka byla přísná a kladla na ni vysoké nároky. Za jedničky se nechválilo, neúspěchy však nepřicházely v úvahu. I přesto, že byla klientka štíhlá, v období puberty často slýchávala od matky upozornění na možnost ztloustnutí a „genetickou výbavu“, kterou po ní zdělila.

Kouč určil následující postup:

1. Převyprávět dětství a partnerské vztahy klientky
2. Sestavit a analyzovat vztahovou křivku klientky
3. Odhalit Emoční rovnice v oblasti vztahů a otočit je
4. Sestavit s klientkou její „emoční léčbu“

Analýza vztahové křivky:



- Ve třech letech klientky (nálada na stupnici – 3) došlo k emočnímu propadu (matka musela chodit do práce a klientka žila bez ní u babičky)
- V 18 letech zažila klientka první těžký rozchod
- V 28 letech zažila klientka druhý těžký rozchod
- **Příčinou obou rozchodů** byla nevěra a následná „výměna“ klientky za novou partnerku

Odhalené Emoční rovnice:

Musím být pro partnera dokonalá.

Žádat o pomoc je ponižující.

Pro blízké musím být nejlepší.

Když mě někdo potřebuje, tak mě miluje.

Mámě se nikdy nezavděčím.

Krásu musím prodat.

Jsem hnusná a blbá.

Musím být dokonalá.

Mám velký zadek a tlustá stehna.

Každá vypadá lépe než já.

Jsem obyčejná.

Závěrem:

Výchovou náročné matky vzniklo klientce negativní emoční nastavení v oblasti vztahu k sobě. Její nízké sebevědomí se nadále promítlo do jejích partnerských vztahů, ve kterých zažívala pocity nedostatečnosti a podřadnosti. Díky změněným Emočním vzorcům zlepšila vztah sama k sobě, začala o sebe více pečovat, naučila se mít ráda samu sebe. Díky tomu také po roce našla partnera, se kterým má rovnocenný a šťastný vztah.

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujkouc.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz</p> <p>Tyto materiály není možné publikovat ani šířit bez svolení autora pod pokutou 1.000.000 Kč</p>
---	--