

Coaching med brug af Core Dynamics er en effektiv problemknuser

Hvad gør man, hvis man er bange for at tale i store forsamlings, gå til jobsamtale, sove alene eller måske hele tiden er på randen af at bryde sammen med stress?

Instinktivt vil man prøve at gå i en stor bue udenom de situationer, hvor man er nødt til at gøre det man frygter, selvom det utvivlsomt vil være meget bedre at blive problemet kvit.

Her kan en ny coachingmetode som bygger på Core Dynamics være løsningen. Metoden har været anerkendt i Tyskland i årevis, men i Danmark er den stadig forholdsvis ny og ukendt.

“Jeg har aldrig i mine mere end 30 år indenfor branchen set noget så effektivt og samtidig så enkelt”, siger Fredi Falk Vogelius om Core Dynamics metoden. Fredi er certificeret coach og konsulent i konsulenthuset Nymand & Vogelius og han har set og afprøvet de fleste former for terapi.

“I Tyskland bruges metoden til bl.a. at behandle allergi og man bliver henvist til Core Dynamics Coaching på samme måde som man i Danmark bliver henvist til fx fysioterapi” fortæller han. Fredi har de sidst 3 år haft over 100 personer i Core Dynamics Coaching og resultaterne er overbevisende.

“Jeg blev en rigtig dårlig kæreste, fordi jeg var bange”

Helle Bager Eriksen på 30 år, der arbejder som organisationskonsulent, har prøvet Core Dynamics Coaching hos Fredi. “Jeg opsøgte Fredi, fordi jeg havde nogle massive problemer med at sove alene, som fyldte helt enormt meget. Hvis min kæreste fx skulle i byen med sine venner, prøvede jeg at spolere hans planer eller give ham så dårlig samvittighed over det, at han til sidst blev hjemme eller i det mindste kom tidligt hjem. Jeg blev en rigtig dårlig kæreste og begrænsede ham utrolig meget.” fortæller Helle.

Helles problem med at sove alene eskalerede løbende, og hun blev også nervøs for at sove på hoteller, sove i stueetagen osv. hvilket var en stor forhindring i hendes arbejde, hvor hun ofte er på konferencer som involverer overnatning på hoteller rundt omkring. “Det betød jo, at jeg altid var helt smadret, fordi jeg ikke fik noget søvn” forklarer hun.

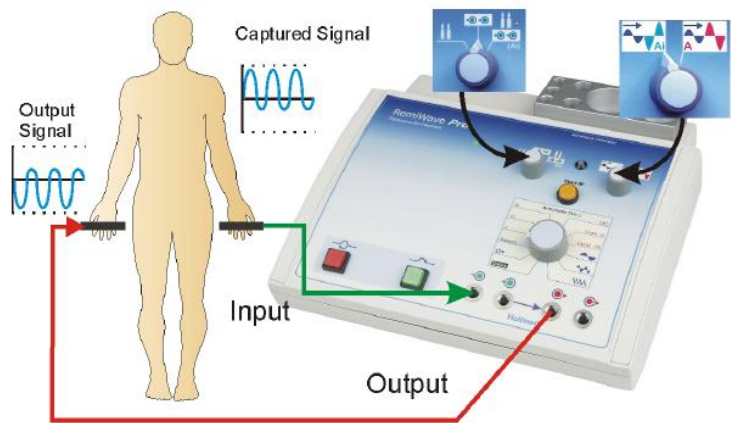
Egen læge tog ikke angsten alvorligt

Helle sove-problemer var dog ikke det eneste. Hun havde også henover det seneste år udviklet en voldsom angst for især at flyve. “Jeg er simpelthen grundangst for at flyet skal eksplodere, og at jeg skal dø”.

Helle havde opsøgt sin egen læge, for at få hjælp til at løse op for angsten, men var blot blevet henvist til at læse en bog om angst. “Jeg syntes, det var dybt useriøst, og jeg kunne ikke placere mig selv ind det, jeg læste” fortæller hun.

Man skal kunne fremkalde følelsen

Når man bliver behandlet med Core Dynamics Coaching, er det afgørende, at man kan mærke en reaktion i kroppen når man tænker på sit problem. Hvis man kan det, kan sammen med Core Dynamics Coaching benytte et bioresonans-apparatet, hvis håndtag man sidder med i hænderne, opfange den energi og inverttere den. I princippet kan man gøre det samme med almindelig coaching, men bioresonans-apparatet er en slags hjælperaket, som får processen til at ske meget hurtigere.



“Det Fredi gjorde, var at få mig til at fokusere på ubehaget, han brugte meget coaching samtidig, som fik mig ind i følelsen. Og så forestiller man sig ligesom, at man sender god energi ind i knuden af angst, som så ligeså langsomt opløser den. Det var sindsygt hårdt, og jeg var fuldstændig kvæstet bagefter fordi jeg havde brugt så meget energi” siger Helle.

Føles som at løbe et maraton

“Det er den typiske reaktion, at folk føler de lige har løbet et maraton eller været i fitnesscenter en hel dag” siger Fredi, og fortsætter “det kræver mange kræfter, når man går lige direkte ind i det, man er bange for, i stedet for at forsøge at finde en vej udenom, som vi ellers er vant til”.

En anden kvinde, som Fredi Falk Vogelius har haft til Core Dynamics Coaching, beskriver det dagen efter i en mail: “ På selve dagen havde jeg det godt nok mærkeligt. Den der konstante uro var væk, og jeg følte mig overskudsagtig indeni – og fuldstændig smadret. Meget mærkelig sammenhæng og oplevelse..”

Mange succeser

Helle fik endnu en session 5 dage efter den første, og så kom virkningen for alvor. “Jeg har haft mange succeser siden. Den største var nok, at jeg var stand til at sove alene på forskellige hoteller 14 dage i træk i november - og nu kan jeg også sove derhjemme uden at min kæreste nødvendigvis skal være der. “Fredi har givet mig nogle redskaber som gør, at jeg kan håndtere følelsen, hvis den dukker op – for det gør den stadig lidt indimellem, selvom det ikke er så voldsomt som før”, fortæller hun.

Kan afhjælpe stress

Core Dynamics metoden kan bruges til at løse mange typer af problemer – fx præstationsangst, stress, fobier osv. Meget relevant for virksomheder og deres medarbejdere er det, at stress er en af de tilstande som metoden kan modvirke og afhjælpe. Det er ofte at to til tre sessioner kan kurere problemet helt, siger Fredi, der dog understreger at det selvfølgelig ikke er en mirakelkur, men ikke desto mindre meget meget effektivt.

Hvis du vil høre mere om Core Dynamics metoden er du velkommen til at kontakte Fredi Falk Vogelius på ffv@nymand-vogelius.dk eller 4050 3911