



## 90-60-90

Von Stefanie Jastram-Blume

Selbstbild-Coaching: Die Beziehung zu uns selbst beginnt mit dem Blick in den Spiegel.

**O**h Gott, wie sehe ich denn aus? Die Haare sitzen nicht! Die Brust zu klein ... der Po zu dick! Oder: Haarausfall! Die Körpergröße zu klein ... Typisch: Wir orientieren uns nach dem vermeintlichen Ideal. Die Medien zeigen uns ja, wie wir am besten aussehen sollten: als Männer mit vollem Haar, hochgewachsen, rank. Als Frauen möglichst nicht älter als Mitte dreißig, mit Zähnen wie Perlen und mit makelloser Haut. Und die Maße: 90-60-90. Die sind wohl jeder und jedem ein Begriff.

Das Bild unserer eigenen Schönheit vermag sich angesichts solch dauerhafter Präsenz von Makellosigkeit gar nicht zu entwickeln. Unbewusst knüpfen wir es an das, was uns Medien an Realität vorgaukeln. Kein Wunder, dass wir beim eigenen Blick in den Spiegel verzagen. Ja, der Blick in den Spiegel kann Stress auslösen.

Realistisch gesehen fallen diese Makel anderen gar nicht auf. Wir achten doch selbst nicht bei unserem Gegenüber mit der Lupe auf jedes Detail. Wir entscheiden nach dem sogenannten Gesamteindruck, den jemand auf uns macht. Durch Mimik, Gestik, Haltung, Zugewandtheit, die Stimme, vielleicht noch die Atmung, auf jeden Fall die Art zu lachen – das ist es, was den individuellen Zauber eines Menschen ausmacht. Übrigens Merkmale, die wir in kei-

nem Geschäft der Welt erwerben können, denn sie entstehen in uns selbst. Durch unser Leben, unsere Erfahrung.

Die Art, wie wir uns sehen, hat tiefgreifend mit uns selbst zu tun. Mit unserer Art, uns mit der uns eigenen Geschichte anzunehmen. Wenn wir unser Selbstbild sympathisch finden, drücken wir genau diese Einstellung zu uns selbst, auch in unseren nonverbalen Signalen aus! Dieses Selbstbild ist Gegenstand des Coachings, wie ich es anbiete. Denn manchmal stecken belastende und unverarbeitete Themen hinter dem Blick in den Spiegel und diese können mit jedem neuen Blick aktiviert werden und so nachhaltig Stress für Körper und Seele auslösen.

Ich arbeite mit dem emotionalen Kurzzeit-Coaching und nutze dazu die wingwave-Methode. Im Kern geht es darum, den auslösenden Stress-Trigger zu identifizieren, den Stress zu regulieren und so den Zugang zu den Ressourcen freizulegen. Das geschieht vor dem Spiegel. Während des gesamten Coachingverlaufs richtet der Klient, die Klientin den Blick auf den Spiegel.

Wie ist der erste Eindruck? Was sagt er oder sie von sich, wenn der Blick starr im Spiegel bleibt? Was fühlt er oder sie? Mit dem Myostatiktest (Kraft eines zwischen Daumen

---

und Zeigefinger geformten Rings) vermag ich emotionalen Stress sofort ausfindig zu machen. Wir nutzen ihn als Muskelfeedback zum Beispiel, um zu schauen, ob der Klient oder die Klientin heute überhaupt bereit für eine Veränderung vor dem Spiegel ist. Nur bei einem stabilen Ergebnis arbeiten wir an diesem Tag weiter. Dann sucht sich unser Klient in seiner Vorstellung einen Ort, an dem er sich wohl und sicher fühlt, an den er sich jederzeit in seinen Gedanken begeben kann, wenn es unangenehm für ihn wird.

Es ist für Klienten oft schwer, den Blick die ganze Zeit zu halten. Als Coach stehe ich an seiner Seite. Doch schon beim ersten Blick in den Spiegel kommt der Myostatiktest. Und sehr häufig lässt schon jetzt die Kraft zwischen Daumen und Zeigefinger der Klienten nach. „Was denken Sie von sich?“ Auf diese Frage kommen immer wieder unterschiedliche Antworten: „Ist sie nicht etwas zu groß, meine Nase? Und die Falten! Ich bin zu dick, zu alt, nicht schön genug. Ich spüre gar nichts!“ – Um nur einige Antworten zu nennen.

Welche Emotion steht wirklich dahinter? Angst, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Schock, Panik? Mit dem Myostatiktest finden wir auch diese. Und wir finden den ungefähren Zeitpunkt in der Entwicklung des Klienten, zu dem er diesen Stress das erste Mal spürte und zu dem ihm nicht möglich war, diesen Stress emotional zu verarbeiten. Unser emotionales Gedächtnis, das limbische System, erinnert uns daran und sendet seine emotionalen „Flashbacks“ an uns ins Heutige. Es ist immer wieder spannend, an welche Episoden die Klienten sich erinnern: Das Hänkeln durch die Klassenkameraden auf dem Pausenhof der Grundschule. Der kritische Blick des ersten Liebhabers auf die eigene Figur. Oder das Bild des eigenen Großvaters – angesichts des sich lichtenden Haarschopfes. Das kann Wut auslösen, Angst, sogar Panik.

Die Stressfaktoren werden „bewunken“. Dieser Prozess verarbeitet die problematische Erfahrung neu bzw. nach und dieses Winken verändert dann das Gefühl. Der Myostatiktest zeigt an, wann der Klient, die Klientin an dieser Stelle mit seinem bzw. ihrem Selbstbild wieder im Einklang ist. Solcherart können wir uns allen „problematischen“ Aspekten des Selbstbildes widmen. Wenn die Klientin oder der Klient sich am Ende gut annehmen kann – mit allen Vorzügen und Schwächen –, dann erleben es Coach und Coachee immer wieder wie ein kleines Wunder.



**Stefanie Jastram-Blume**, Heilpraktikerin (Psychotherapie), wingwave-Coach und Lehrtrainerin, Diplom Resonanz Coach, NLP und EFT Practitioner, Magic Words Trainerin mit eigenem Institut in Bremen.