



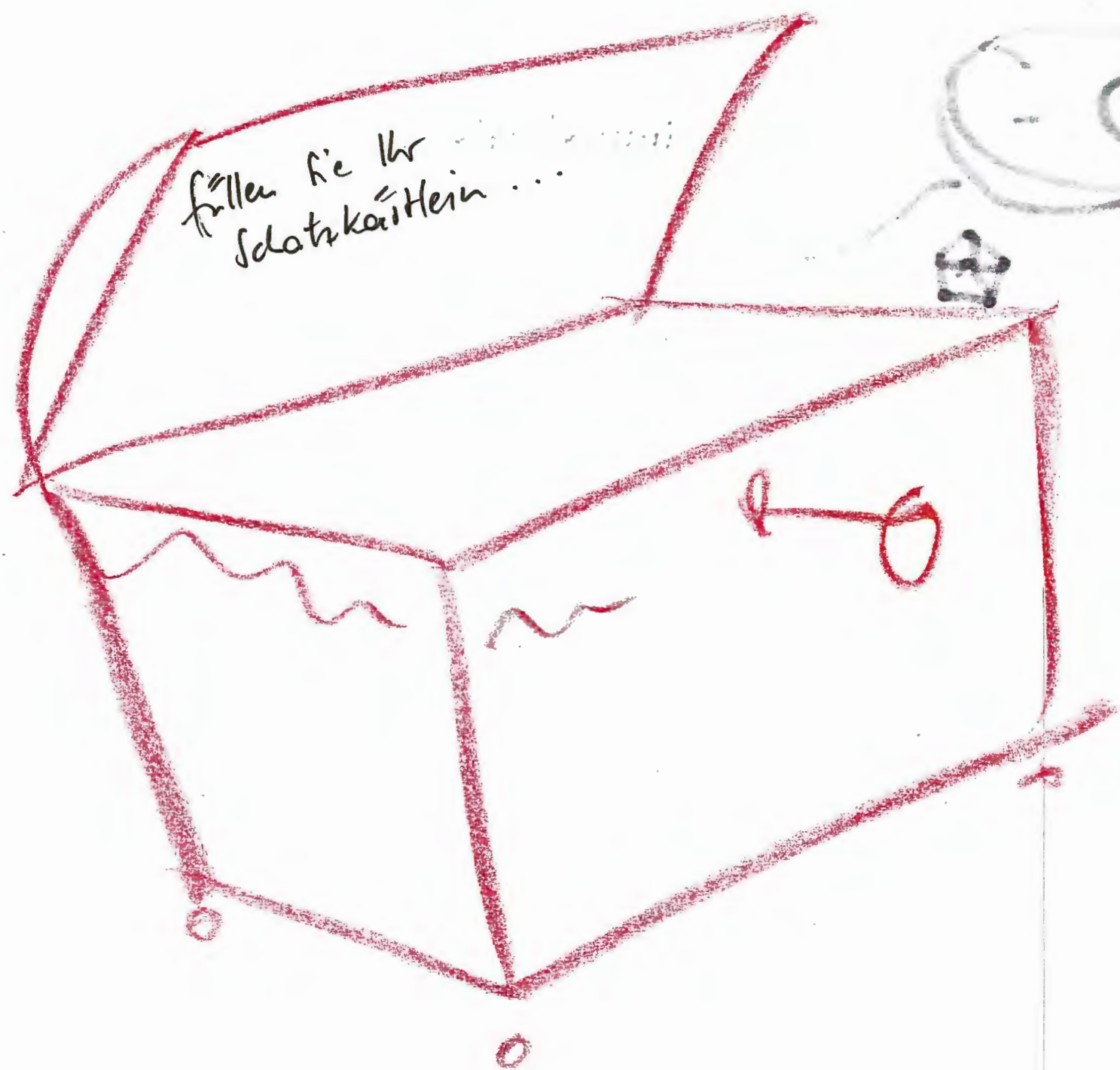
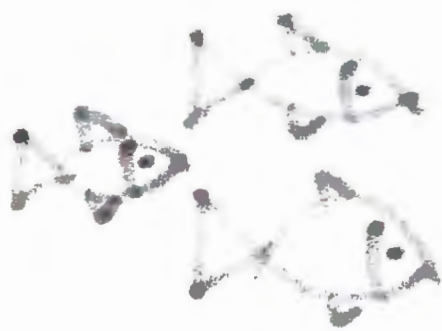
Das Coachingelement
"Schätze auf dem
Meeresgrund"

Die Coachingfrage:
Stellen Sie sich Ihre Vergangenheit
einmal als Ozean vor, auf dessen
Grund unzählige Schätze schlummern -
Ihre Erfolge, Ihre Erfahrungen, Ihre
Kontakte, Ihre schönen Erlebnisse.
Wenn Sie jetzt an den Grund tauchen
müßten, um etwas an die Ober-
fläche zu holen, das Ihnen im Moment
besonders hilft - was könnte das sein?

Folgefragen:

- > Schauen Sie sich genau am Meeresgrund
Ihrer Vergangenheit um, in diesem
Abenteuerland unter Wasser: Welche
weiteren Schätze könnten Sie heben?
- > Welches ist der älteste Platz Ihres Lebens?
Und welches der jüngste?
- > Welche motivierenden Bilder könnten Sie
schießen, wenn Sie eine Unterwasser-
kamera dabei hätten? Welche Bilder
könnten Sie sich gerade jetzt vor Augen
halten?
- > Wenn Sie nach oben schauen, zur Ober-
fläche, zur Gegenwart: Was von all dem,
was Sie jetzt geborgen haben, kann Ihnen
in der gegenwärtigen Situation am
hilfreichsten sein?
- > Und was genau wird sich durch diesen
Schatz verändern?

Sind sie sich einen
Gesprächspartner. Stellen sie sich
wechselseitig die Coachingfragen
auf der ersten Seite...





Das Coachingelement „Zielfoto“

Bei olympischen Läufen werden Zeiten gestoppt und Fotos geschossen.

Welchen zweifelsfreien Beweis könnten Sie vorlegen, wenn Sie die Linie Ihres persönlichen Erfolgs überquert haben?

Die Coachingfrage:

Welche Belege für das Erreichen Ihres beruflichen Zieles können Sie vorlegen?

Folgefragen:

- > Bei einem Lauf kann man die Zeit messen. Welcher Maßstab ist für Ihr Ziel der wichtigste?
- > Woran würden andere Menschen in Ihrem Umfeld – nennen wir sie: die Unparteiischen – bemerken, dass Sie die Ziellinie überschritten haben?
- > Angenommen, Sie müssten ein persönliches Zielfoto als Beweis liefern: Was könnte auf diesem Foto zu sehen sein?
- > Sportler jubeln nach erfolgreicher Lauf. Welches Gefühl wird sich bei Ihnen einstellen, wenn Sie die Ziellinie hinter sich gelassen haben?

Mein Zielfoto



und andere
Gedanken

Suchen Sie sich
bitte einen
Gesprächspartner
und stellen Sie
sich wechselseitig
die Coachingfragen
auf der ersten
Seite...

Das Coachingelement „Flow und Stagnation“

Oft ist es sinnvoll, gelungene und mißlungene Aktionen z.B. als SchulleiterIn zu analysieren, um Stärken zu entdecken und künftiges Agieren zu optimieren.

⑥ Spiritualität

⑤ Identität

④ Überzeugungen

③ Fähigkeiten-
Fertigkeiten

② Verhaltens-
besonderheiten

① Umgebung

1. Suchen Sie sich bitte einen Gesprächspartner.
2. Überlegen Sie sich (beide) eine gelungene Aktion und eine mißlungene Situation/Aktion.
3. Führen Sie sich bitte wechselseitig nacheinander durch die sechs äußeren und inneren Dimensionen Ihrer Persönlichkeit. Fragen können sein: Wie war in der gelungenen/mißlungenen Situation die Umgebung? Wie war dein Verhalten? ... Warst Du mit Dir im Reinen? Welcher größere Sinnzusammenhang hat Dich dabei geleitet? usw. ...
4. Stellen Sie reflektierend fest, auf was in dir und in ihrer Umgebung Befindliches Sie sich immer verlassen können.



meine nachwachsenden
Ressourcen
und meine
„Perlen“

nach APS
Lilrecht



Das Coachingelement "Popeye"

Wenn es doch so einfach wäre –
ein Dose Spinat essen, und dann
bin ich voller Kraft.

Wer vor einer Herausforderung steht,
braucht Kraft. Und es muss auch
gelingen, Kraft zu aktivieren.

Das bringt die Frage nach persönlichen
Ressourcen auf die Bühne.

Der Coach stellt sich vor, so wie
Popeye, dass seine/ ihre Lösungskraft
plötzlich enorm zugenommen hat. Und
nun fällt leicht, was vorher schwer war –
es gelingt, was vorher nicht gelungen ist.

Die Coachingfrage:

Angenommen, Sie wären Popeye, und ihre
Problemlösungskraft würde mit jeder Dose
Spinat wachsen – woran würden Sie merken,
dass Sie Spinat gegessen haben?

Folgefragen:

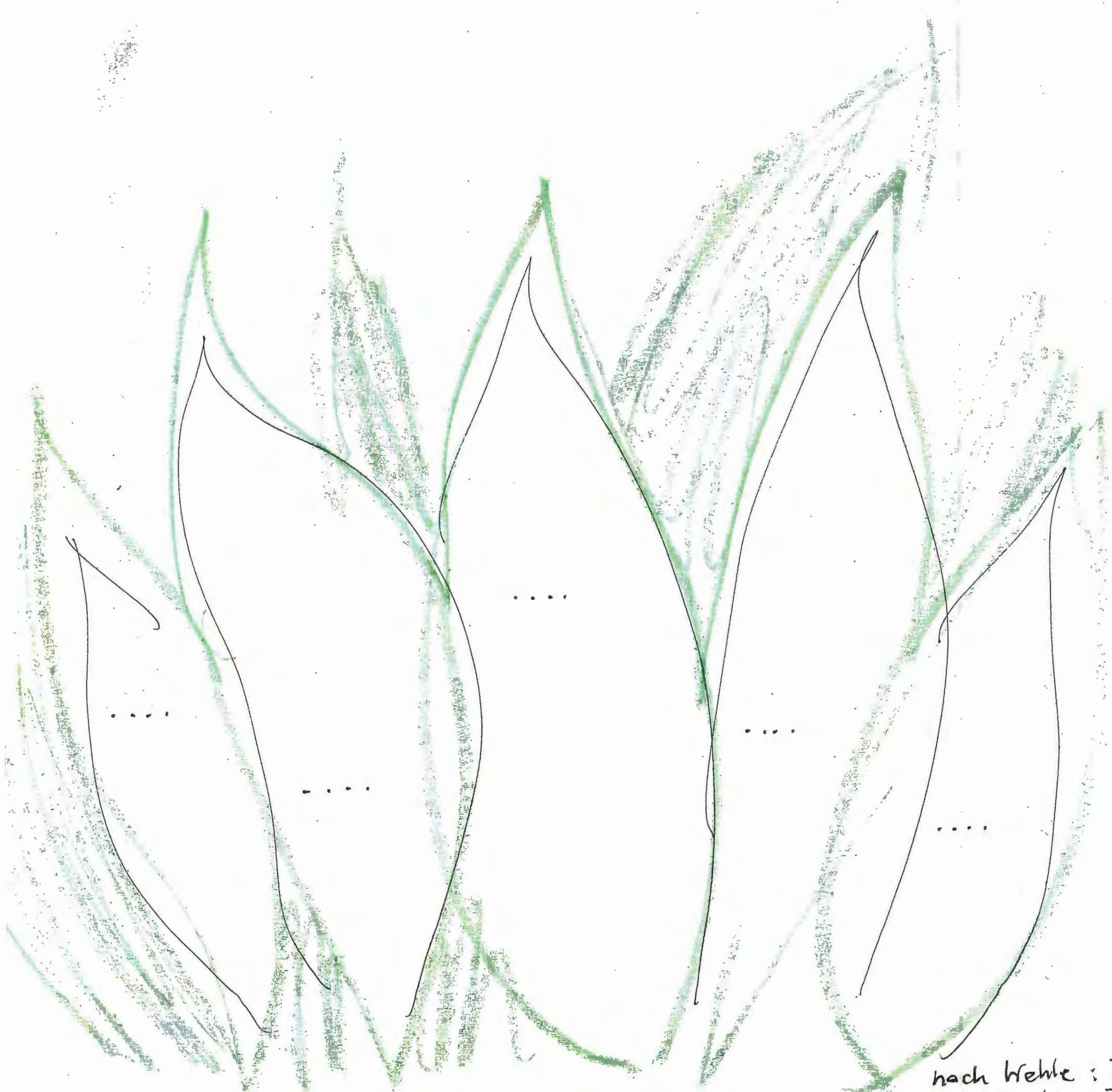
- > Woraus könnte Ihr Spinat bestehen,
was stärkt Sie auf dem Weg zum Ziel?
- > Welche Menge von diesem Kraftfutter
bräuchten Sie, um die ersten Schritte in
Richtung Ziel zu bewältigen?
- > Was könnten Sie tun, um sich den
Nachschub von diesem Kraftfutter zu
sichern?
- > Welche Fortschritte könnten Ihnen gelingen,
wenn Sie morgen einfach mal so taten, als
hätten Sie einen ganzen Teller von diesem
ganz speziellen Kraftfutter gegessen?

1. Suchen Sie sich einen Gesprächspartner und stellen Sie sich bitte wechselseitig diese Fragen.

2. Reflektieren Sie bitte gemeinsam diese Coachingform.

3. Haben Sie bitte viel Spaß dabei.

4. Was ist Ihr nachwachsendes Spezial-Kaffee?



Coachingelement „Erstellung eines Berufswappens“

1. Gestalten Sie bitte Ihr Berufswappen mit Bildern, Symbolen, Wörtern, Wortgruppen

2. Suchen Sie sich bitte einen Gesprächspartner, erläutern Sie Ihre Entwicklungsvorhaben bezogen auf Ihre berufliche Situation

3. Lassen Sie sich bitte ein Feedback geben.

JETZT
Wo stehe ich,
was ist mein
aktueller Status?

ZIEL
Wo will ich hin?
Was will ich in
der näheren
Zukunft verändern?

HINDERNISSE
Was hindert mich?
Welche Steine liegen
auf dem Weg zum
Ziel?

STÄRKEN
Was/wer hilft mir?
Welche Stärken
habe ich?

(siehe Rückseite...)

noch: Pallasch, Kölln u.a.:
Das „Kieles Coaching“

