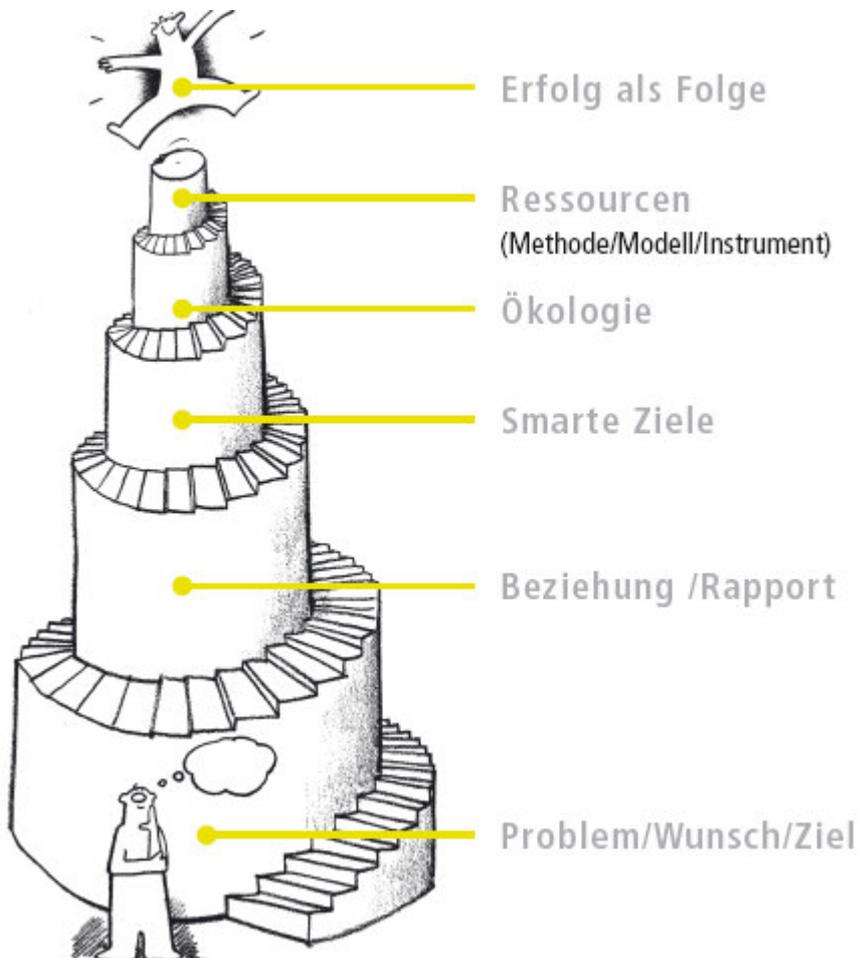


Coachingmodell

Ein grob strukturierter
Leitfaden für alle Fälle

Worum es geht

Das ist ein generisches Coachingmodell, das so grob strukturiert ist, dass es sozusagen für alle Fälle anwendbar ist. Es hilft dem bereits mit den NLP-Modellen vertrauten Personen, entlang eines roten Fadens zu coachen und anderen zu erklären, was die hauptsächlichen Schritte eines Coachings sind.



Coachingmodell

Ein grob strukturierter
Leitfaden für alle Fälle

Und so geht's

Step	Ziel	Fragen	Tools
<p>Rapport aufbauen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Vertrauen herstellen Dem Klienten ermöglichen, sich ganz einlassen Basis für „merk-würdige“ Interventionen schaffen, die ausserhalb des vertrauten Rahmens des Klienten liegen 	<ul style="list-style-type: none"> Was führt sich zu mir? Wie kommst du auf mich? Was müsste ich über dich als Person wissen, damit ich dich und deine Situation gut verstehen kann? Was glaubst du, wie häufig wir zusammen arbeiten müssten, um dein Ziel zu erreichen, dein Problem zu lösen? 	<ul style="list-style-type: none"> B.A.G.E.L. Pacing und Leading Klientenfragebogen
<p>Situationsanalyse</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ausgangslage verstehen Gefühl geben, ernst genommen zu sein mit dem Problem Pacing des Weltmodells 	<ul style="list-style-type: none"> Wie würdest du jemandem in 5-6 Sätzen deine Situation erklären? Was daran ist das Problem? Was sind die Auswirkungen des Problems, wenn es nicht gelöst würde? Was müsstest du haben/können, damit du das Problem lösen könntest? Wofür von dem, was du brauchst, hast du auch Energie, es zu tun? 	<ul style="list-style-type: none"> SPINE Analyse

Coachingmodell

Ein grob strukturierter
Leitfaden für alle Fälle

Step	Ziel	Fragen	Tools
Zielbestimmung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielklarheit haben ▪ Aus der Problemtrance in den Lösungsmodus führen ▪ Vorbereiten von Körper und Geist auf das Ziel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was wäre wenn...? ▪ Tu mal so als ob Fragen ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VAKOG ▪ Wunderfrage
Ökologie klären 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Nutzen/Vorteil des Problems verstehen, um ihn erhalten zu können ▪ Versöhnung mit dem Alten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was würde zusammen mit dem Problem auch noch verschwinden, was dir wichtig ist? ▪ Was könnte das neue Problem sein, wenn du dein Ziel erreicht hast? ▪ Welche negativen Konsequenzen für dich und andere könnte es haben, wenn du dein Ziel erreicht hast? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Metaposition ▪ Dissoziation ▪ In eine andere Rolle schlüpfen
Ressourcen finden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die grundsätzliche Lösbarkeit des Problems erkennen ▪ Handlungskompetenz erlangen ▪ Ressourcen identifizieren und nutzen, um Ziel zu erreichen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen und die Ökologie zu erhalten? ▪ Wann hattest du/konntest du das schon mal? Und was hast du damals gemacht, um...? ▪ Wie würde jemand anders, der besonders talentiert in der Lösung dieses Problems ist, dieses Ziel erreichen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Modelling selbst und andere ▪ Zeitlinie ▪ Metaposition ▪ Anker

Coachingmodell

Ein grob strukturierter
Leitfaden für alle Fälle

Step	Ziel	Fragen	Tools
Future Pace 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielzustand vorweg nehmen ▪ Ressourcen testen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was läuft jetzt besonders gut? ▪ Wie reagiert dein Umfeld auf dein neues Verhalten, deinen neuen Zustand? ▪ Was von deinem Ziel hast du jetzt schon erreichen können? Was müsste hier zusätzlich noch sein, damit du 100% zufrieden bist? ▪ Wem hast du vorher von deinem Ziel erzählt, damit es für ihn/sie möglich war, sich darauf einzulassen/dich zu unterstützen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeitlinie ▪ Metaposition
Patenschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Unterstützungsnetz für den Fall der Fälle haben ▪ Verbindlichkeit erzeugen ▪ Mit jemandem darüber reden können und sich damit zusätzlich zu motivieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wem könntest du über dein Ziel erzählen, damit er/sie dich daran erinnert? ▪ Von wem könntest du besonders gut Unterstützung (welche) brauchen, damit du dein Ziel sicher erreichen wirst? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪

Viel Spass und Erfolg bei euren Coachingabenteuern.