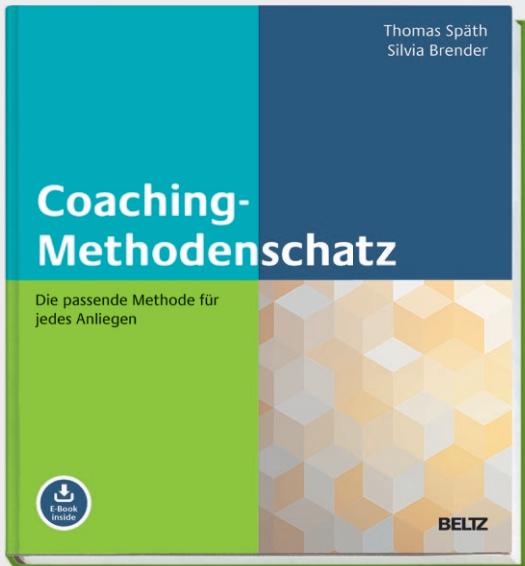


⚡ Downloadmaterialien



Thomas Späth • Silvia Brender
Coaching-Methodenschatz
Die passende Methode für jedes Anliegen
ISBN 978-3-407-36748-8

Inhalt

Die Matrix

Die Abbildungen

- Bewusstseinsrad
- Grundbedürfnisse erkennen
- Coaching-Leitfaden
- Visualisierung Veränderungsanliegen
- Wertveränderungsmodell
- Resilienzfaktoren
- Faktoren für Führungswirksamkeit
- Neun Kardinalfehler in Bezug auf Führung
- Modell der Wertveränderung mit den Polen »Mitleid« und »Mitgefühl«
- Drei Helfer

Antreibertest

Auswertungsbogen zum Antreibertest

Übung »Selbst-Bewusst-Sein mit dem inneren Beobachter

BELTZ

Beltz Verlag • Weinheim und Basel • www.beltz.de

Die Matrix

Hypnosystemik	Anteilsarbeit	Wert-veränderung	Körper-orientierung	Auf-stellungen	Simulatio-nen	nonverbale Kommunikation	emotionale Selbststeuerung	Bewusstheit	Aktivierung der Kernressourcen
Gelassenheit und innere Ruhe	8, 12, 14, 16, 18, 19, 22, 24, 28, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58	8, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 36, 38, 40, 41, 42, 47, 48, 51, 58	8, 14, 16, 34, 39, 40, 42, 47	8, 12, 24, 37, 39, 44, 52, 53, 54, 58	31	14, 21, 29, 37, 39, 40, 46, 52, 54, 57	12, 19, 32, 36, 38, 39, 46, 48, 57, 58	8, 12, 14, 16, 18, 20, 28, 34, 38, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 58	26, 34
Abgrenzen und Durchsetzen	2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 33, 40, 42, 43, 45, 47, 49, 50, 52, 54, 58	2, 3, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 40, 42, 43, 47, 49, 50, 58	2, 3, 8, 9, 14, 15, 17, 18, 19, 40, 39, 42, 47	2, 1, 33, 37, 52, 54, 58	31	2, 3, 14, 17, 21, 29, 33, 35, 39, 40, 52, 54	9, 10, 14, 19, 21, 29, 33, 39, 40, 52, 54	39, 45, 58	2, 3, 11, 18, 33, 43, 45, 47, 49, 52, 58
Sinnsuche, Orientierung, Entscheiden	10, 12, 25, 52, 55	10, 12, 30	9, 12, 34, 52	12, 25, 26, 30	23, 30, 31, 31, 55	29, 52	52	12	18, 30, 31, 34, 52, 55
Zufriedenheit und Leidfreiheit	1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 36, 38, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 57, 58	4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 20, 21, 22, 30, 32, 38, 41, 42, 43, 48, 50, 51, 58	4, 9, 15, 34, 39, 41, 44, 46, 54	1, 8, 12, 30, 37, 41, 44, 46, 58	23, 30, 31	1, 6, 21, 32, 37, 46, 52, 54, 57	4, 5, 9, 19, 21	1, 12, 19, 32, 36, 38, 39, 45, 46, 48, 57, 58	8, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 34
Selbstwert und Selbstfürsorge	3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 33, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 58	3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 30, 38, 40, 41, 42, 43, 47, 49, 50, 51, 58	8, 9, 40, 47	3, 7, 8, 12, 21, 30, 33, 41, 44, 51, 52, 54, 58	23, 30	3, 14, 33, 40, 52, 54	3, 9, 14, 21, 33, 40, 52, 54	12, 38, 45, 58	3, 8, 11, 18, 20, 30, 33, 38, 43, 45, 47, 51, 52, 58
Impulskontrolle und Selbstbeherrschung	2, 5, 6, 7, 16, 18, 32, 44, 46, 48	5, 6, 7, 19, 32, 39, 46	15, 32, 34	7, 27, 39, 44, 46	2, 27, 32, 39, 46	5, 16, 27, 39	5, 19, 27, 32, 39, 45, 46	2, 5, 32, 34, 45, 46	34
Leistungs- und Lebensfreude	7, 8, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 28, 38, 43, 44, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 56, 58	7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 38, 43, 46, 47, 48, 51, 58	8, 9, 14, 16, 47	7, 8, 12, 24, 37, 44, 52, 53, 54, 58	23, 30, 31, 35	14, 19, 29, 35, 37, 52, 54	9, 14, 16, 18, 19, 52	19, 36, 38, 48, 58	8, 16, 18, 20, 28, 35, 43, 47, 51, 52, 53, 56, 58
Musterbruch und neue Muster	1, 2, 3, 4, 8, 11, 16, 18, 21, 21, 24, 27, 28, 32, 37, 43, 44, 46, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58	3, 12, 14, 19, 21, 22, 30, 32, 37, 43, 50, 51, 58	9, 16, 47	12, 21, 30, 32, 33, 44, 46, 52, 54, 58	30	1, 21, 27, 28, 29, 32, 33, 52, 54	9, 27, 33, 52, 54	1, 19, 32, 39, 45, 46, 58	11, 28, 32, 33, 37, 43, 44, 45, 51, 52, 53, 55, 56, 58
Konflikte lösen	5, 14, 15, 16, 17, 19, 27, 28, 32, 36, 38, 39, 44, 46, 48, 54, 57, 58	5, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 32, 37, 39, 45, 46, 48, 54, 58	14, 15, 16, 17, 39	21, 27, 32, 37, 39, 44, 46, 54	31, 35	2, 14, 17, 19, 21, 27, 29, 32, 35, 37, 39, 46, 51, 57, 54, 57	5, 14, 16, 17, 19, 21, 27, 29, 32, 35, 37, 39, 46, 51, 57	5, 19, 32, 36, 38, 39, 46, 48, 54, 57, 58	2, 5, 14, 16, 28, 31, 32, 35, 38, 39, 44, 51
Führungswirk-samkeit	5, 14, 17, 19, 24, 28, 32, 36, 38, 39, 44, 46, 48, 55, 57, 58	5, 14, 17, 19, 20, 32, 36, 43, 46, 48, 58	14, 17, 32	24, 32, 44, 46, 58	35, 51, 55	14, 17, 19, 32, 35, 46, 51, 57	5, 14, 17, 19, 32, 35, 46, 51, 57	5, 19, 20, 28, 32, 35, 43, 44, 51, 55, 58	5, 19, 20, 28, 32, 35, 38, 39, 44, 51

Die Abbildungen



Aufmerksamkeit

beachtet / gesehen werden
Anerkennung / Status
Selbst-Wert

nicht beachtet
Missachtung / Abwertung

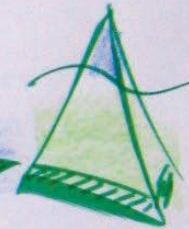
Überlastung / Versagen
Verunsicherbar
unsicher
Kontrollverlust,

Sicherheit / Schutz

Energie sparen
Überlastungsschutz
Kontrolle

der "verdeckte Nutzen"

Grundbedürfnisse erkennen



Was vorwärts bringen Sinn geben

Was bewegen
Sinnvolles tun
Erwartungen durchsetzen

ausgebrannt
Sinnlos
hilflos

Ohnmacht

Zugehörigkeit

verbunden / eingebunden

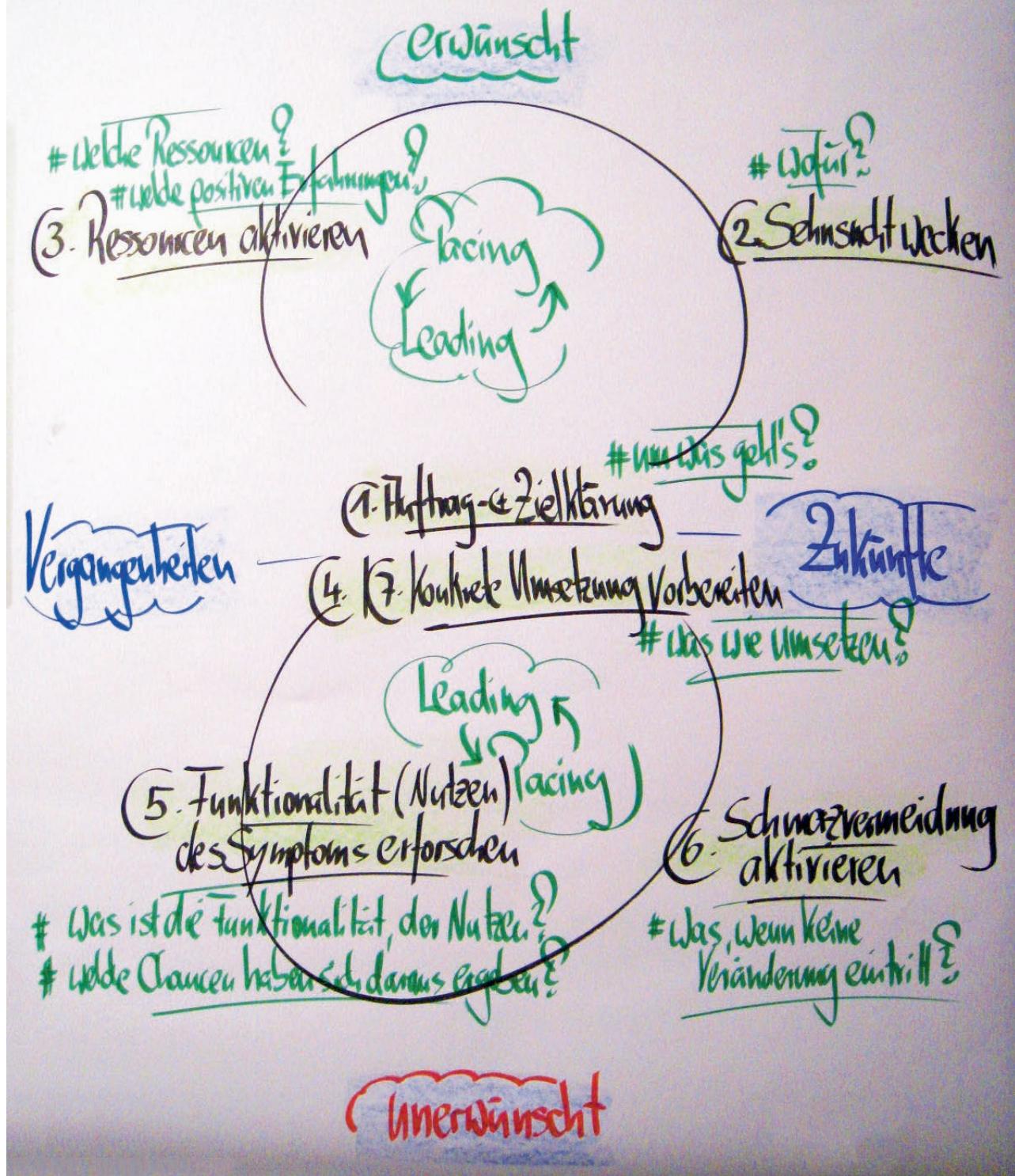
allein / einsam
ausgegrenzt
isoliert

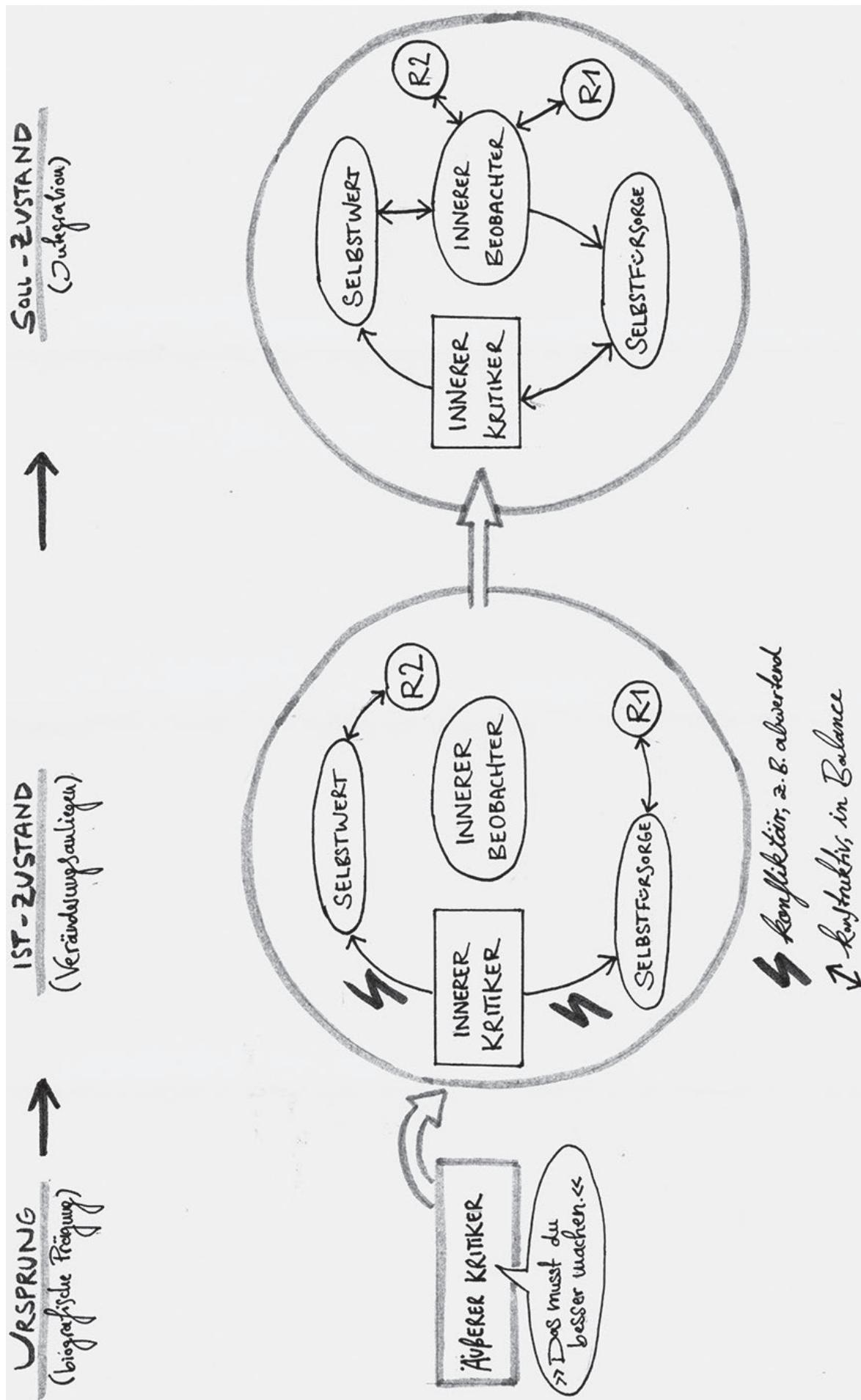
Freiheit / Autonomie

Selbstbestimmt

abhängig
eingrenzt
eingesperrt

Coaching-Leitfaden





Vorteile, Nutzen, Gewinn

- Anerkennung, beliebt sein
- dazugehören
- Energie sparen
- keine Konflikte
- Komfortzone
- Harmonie bequem
- Zeit für das Wesentliche
- wirkt stark und selbstbewusst
- Klarheit schaffen
- Respekt verschaffen
- Zufriedenheit, Stolz
- eigene Bedürfnisse vertreten

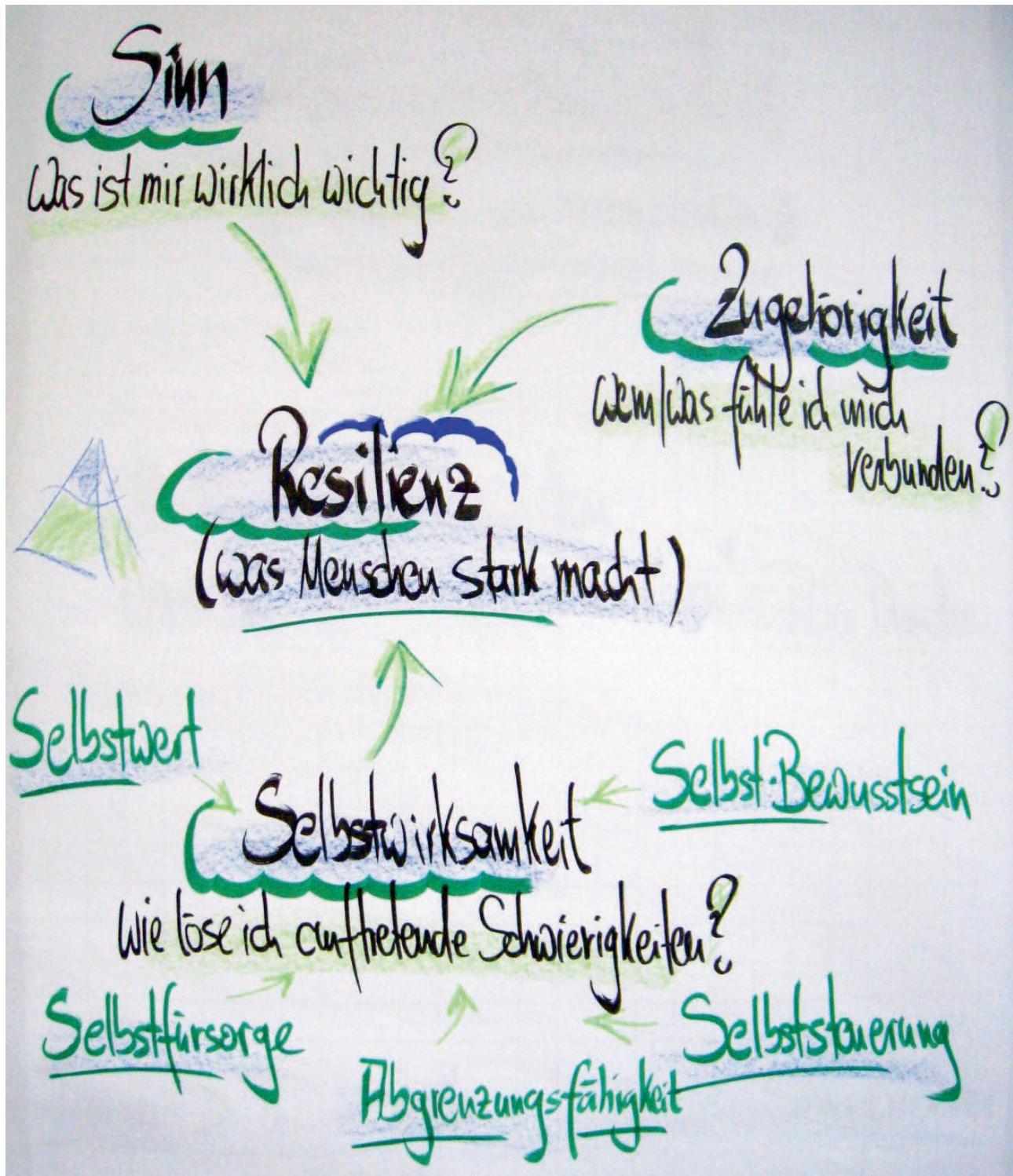
Mache es allen recht, nachgeben



Grenzen setzen, durchsetzen

- nicht gehört und gesehen
- Es wird über meinen Kopf hinweg entschieden
- Ja-Sager-Image
- Eigene Bedürfnisse vernachlässigen
- wirkt schwach
- grübeln, Themen mit nach Hause nehmen
- Unzufriedenheit
- kostet Kraft
- Konflikte, Reibung
- Disharmonie
- andere verlieren, verprellen
- Anschluss verlieren

Nachteile, Risiken, Gefahr



Führungs Wirksamkeit

Führungs Kompetenz

Fokus auf.....

- Lösungen
+ Probleme
- Wesentliche
+ Kozellen im Details
- Ziele
+ operatives

- Selbst.....
.... in Balance?
.... zufrieden?
.... energievoll?



Die 9 Führungs kardinalfehler

- + Entscheidungsschen
 - + Unklare Ziele
(Detailfokus)
 - + Kein Blick auf's Wesentliche
- + Konfliktschen
 - + Work-Life-Disbalance
- + Fokus auf Defizite, Fehler, Negatives
- + Taube Ohren (NICHT-zuhören)
- + Keine Delegation
 - (Bzw. Delegation von Aufgaben anstatt Verantwortung)
- + Misstrauen (Kontrollillusion)

Vorteile, Nutzen, Gewinn

- durch Leid Liebe bekommen
- bekomme Nähe und Liebe
- Leid körperlich spüren → in andere hineinversetzen können
- Aufmerksamkeit
- es geht um den anderen, nicht um mich
- fühlt sich echt und gut an
- keine Enttäuschung
- gute Abgrenzung
- tiefes Verständnis
- Menschen sind nah
- gute Energie

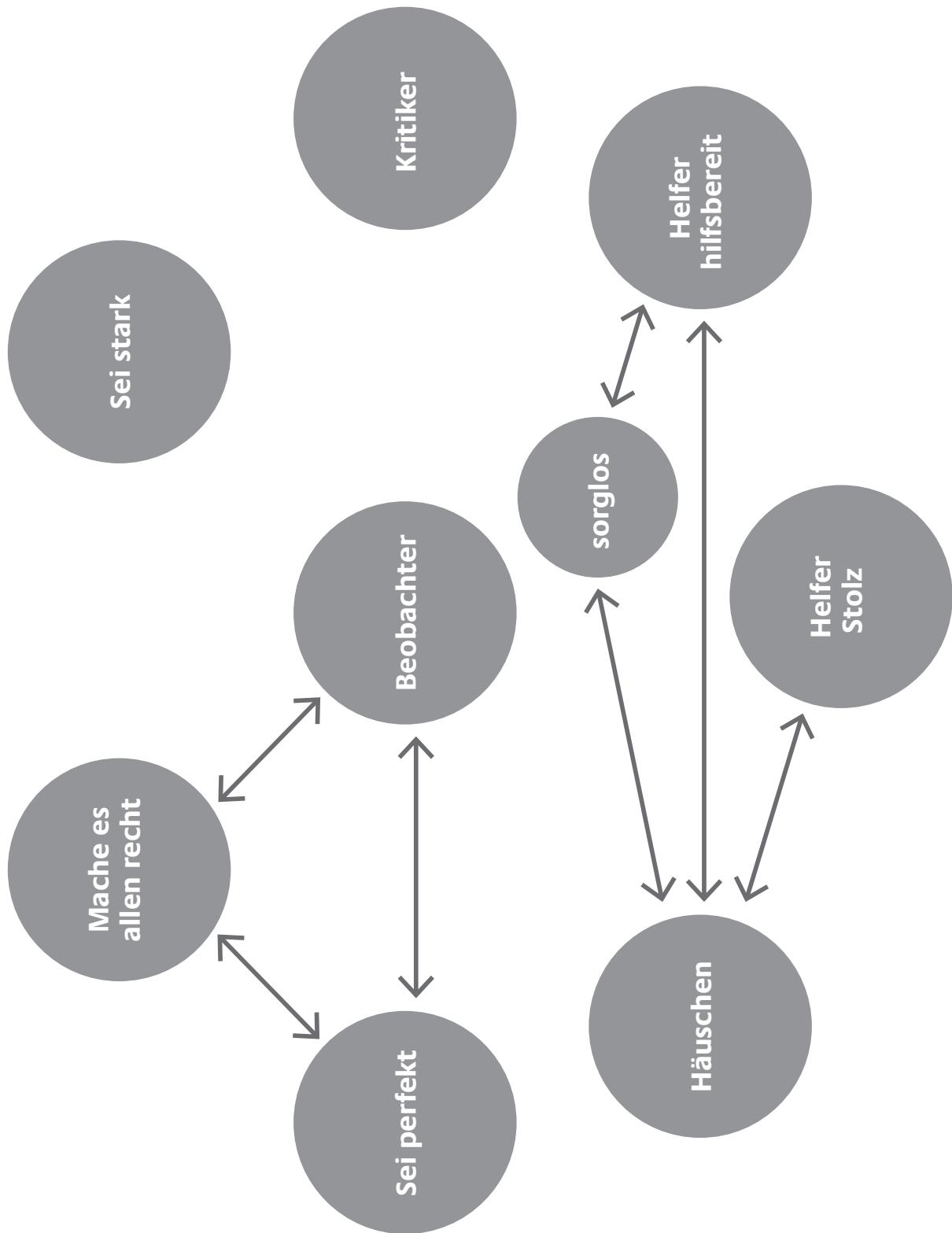
Mitleid



Mitgefühl

- macht mich krank
- keine echte Liebe
- saugt mich aus
- egoistisch → es geht um mich, weniger um den anderen
- keine Abgrenzung zum Leid
- fühlt sich nicht gut an
- eventuell zu sehr bei anderen und zu wenig bei sich

Nachteile, Risiken, Gefahr



Antreibertest

Beantworten Sie bitte die Fragen mithilfe der Bewertungsskala (1 bis 5), so wie Sie sich im Moment selbst wahrnehmen. Schreiben Sie den Zahlenwert in die zweite Spalte.

	()	1	2	3	4	5	
		gar nicht	kaum	etwas	gut	voll und ganz	
1.	()	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich.					
2.	()	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.					
3.	()	Ich bin ständig auf Trab.					
4.	()	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.					
5.	()	Ich sage und mache oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
6.	()	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht korrekt genug arbeiten.					
7.	()	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
8.	()	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.					
9.	()	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.					
10.	()	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.					
11.	()	Leute, die »herumtrödeln«, regen mich auf.					
12.	()	Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.					
13.	()	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
14.	()	Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten.					
15.	()	Bei Diskussionen unterbreche ich andere oft.					
16.	()	Ich löse meine Probleme selbst.					
17.	()	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.					
18.	()	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.					
19.	()	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.					
20.	()	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.					
21.	()	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
22.	()	Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten.					
23.	()	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.					
24.	()	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.					
25.	()	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					

Beantworten Sie bitte die Fragen mithilfe der Bewertungsskala (1 bis 5), so wie Sie sich im Moment selbst wahrnehmen. Schreiben Sie den Zahlenwert in die zweite Spalte.

		1	2	3	4	5	
		gar nicht	kaum	etwas	gut	voll und ganz	
26.	()	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.					
27.	()	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung »1., 2., 3.«.					
28.	()	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.					
29.	()	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
30.	()	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.					
31.	()	Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.					
32.	()	So schnell kann mich nichts erschüttern.					
33.	()	Meine Gefühle gehen andere nichts an.					
34.	()	Ich sage, denke oft: »Mach mal vorwärts«.					
35.	()	Ich verwende oft die Begriffe: »Genau – exakt – klar – logisch – selbstverständlich.«					
36.	()	Ich sage eher: »Könnten Sie es nicht einmal versuchen als ›Versuchen Sie es einmal.«					
37.	()	Ich bin diplomatisch.					
38.	()	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
39.	()	Beim Telefonieren bearbeite ich häufig nebenbei andere Dinge.					
40.	()	»Auf die Zähne beißen« heißt meine Devise.					

Auswertungsbogen zum Antreibertest

Auswertungsbogen

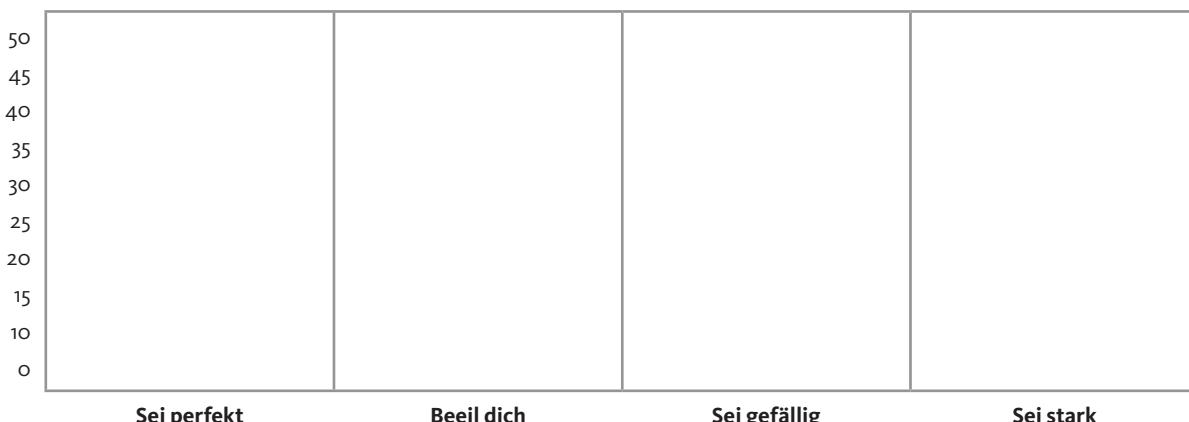
Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

»Sei perfekt«-Fragen											Antreiberrangplatz
1	6	8	10	19	20	27	30	35	38	Total	Antreiberrangplatz
»Beeil Dich«-Fragen											Antreiberrangplatz
3	9	11	15	17	22	26	31	34	39	Total	Antreiberrangplatz
»Sei gefällig«-Fragen											Antreiberrangplatz
2	5	12	14	23	24	28	29	36	37	Total	Antreiberrangplatz
»Sei stark«-Fragen											Antreiberrangplatz
4	7	13	16	18	21	25	32	33	40	Total	Antreiberrangplatz

Dort, wo Sie die höchsten Punktwerte haben, müsste der stärkste Antreiber in ihrem Leben sein.

Um die Ausprägung Ihrer Antreiber grafisch sichtbar darzustellen, übertragen Sie bitte die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema.

Punkte



Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass Mitmenschen ihn nach sehr kurzer Zeit in Ihrem Verhalten beobachten können.

Übung »Selbst-Bewusst-Sein mit dem inneren Beobachter

Die Audio-Datei steht auf der Seite des Buches unter https://www.beltz.de/fachmedien/training_coaching_und_beratung/produkte/details/46374-coaching-methodenschatz.html