

## ↓ Online-Materialien zum Buch



Sylvana Grabitzki-Hatch

### **Mini-Handbuch**

### **Impact-Techniken im Coaching**

Person, Inhalt, Technik: praktische Umsetzung in Präsenz und digital. Mit umfangreichen Online-Materialien. Mit E-Book inside

ISBN 978-3-407-36816-4 Print

ISBN 978-3-407-36832-4 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-407-36833-1 E-Book (epub)

## **Inhalt**

Die – sehr praktischen – theoretischen Grundlagen .....	2
Sieben Impact-Prinzipien .....	3
Impact-Momente im Coaching .....	4
Vorlage Fehler-Helfer .....	5
Tipps für Ihre Coachingpraxis .....	6
Das Bewusstseinsrad .....	7
Der Coachingleitfaden .....	8
Übersicht Impact-Techniken .....	9
Liste der verwendeten Materialien .....	10

# Die – sehr praktischen – theoretischen Grundlagen

## Tipps für Ihre Coachingpraxis

- Nutzen Sie die Modelle in diesem Mini-Handbuch zur Erklärung und Bewusstseinsförderung. Und machen Sie dies transparent.
- Beispielsweise können Sie Mini-Inputs geben und diese durch Visualisierung unterstützen.
- Fördern Sie die Eigenwahrnehmung und Körperachtsamkeit durch stimmige Angebote.
- Bringen Sie Coachees in Kontakt mit deren somatischen Markern, dem eingebauten Entscheidungsnavi.
- Nutzen Sie das Potenzial von Priming. Wenn Sie noch unsicher in der Anleitung sind, trainieren Sie in Peergroups. Sie werden bestimmt einen Mitmenschen finden, der »mental baden gehen« oder die Lieblingsabfahrt auf dem Mountainbike fahren möchte.
- Sie können Priming durch Storytelling einbringen.
- Achten Sie auf eine Sprache, die das unbewusste Reservoir ebenfalls anspricht.

# Sieben Impact-Prinzipien

## Tipps für Ihre Coachingpraxis

- Welches Impact-Prinzip spricht Sie spontan besonders an?
- Lassen Sie erlebte Coachingsituationen vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren und stellen Sie sich vor, wie Sie dieses Impact-Prinzip angewendet hätten.
- Integrieren Sie die sieben Prinzipien nicht alle auf einmal in Ihr Coaching. Geben Sie sich Zeit. Fokussieren Sie sich beispielsweise auf ein Impact-Prinzip pro Woche.
- Legen Sie sich eine Sammlung hilfreicher Metaphern zu.
- Nehmen Sie sich für die Vorbereitung eines Coaching drei Minuten Zeit, um die sieben Impact-Prinzipien aufzufrischen und zu primen.
- Nehmen Sie sich nach einem Coaching fünf Minuten Zeit, um das Coachinggespräch auf gelungene und liegen gelassene Impact-Momente hin zu reflektieren.
- Machen Sie sich stets bewusst: Was kann ich erlebbar anbieten, statt nur zu reden?
- Machen Sie Angebote, die Ihre Coachees einladen und aktivieren.
- Üben Sie sich darin, sich zurückzunehmen: Je geringer Ihr Redeanteil, desto mehr arbeiten die Coachees.
- Legen Sie sich eine Sammlung von Umsetzungshilfen zu, die Sie Ihren Coachees überlassen können.
- Untersuchen Sie Ihre Coachings aus Ihrer Perspektive im Hinblick auf folgende Qualitäten: Leichtigkeit, Spaß, Dynamik, (Ziel-)Relevanz.

# Impact-Momente im Coaching

## Tipps für Ihre Coachingpraxis

- Halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten für ein Impact-Angebot. Je früher im Prozess Sie es einsetzen, desto mehr lässt es sich im Coaching nutzen.
- Nutzen Sie die verschiedenen Phasen des Coachings und fragen Sie sich: Inwiefern kann der Impact einen Mehrwert bieten?
- Scheuen Sie sich nicht davor, dass ein Impact-Angebot abgelehnt wird. Auch das lässt sich wertschätzend als kompetentes Feedback zurückspiegeln.
- Bleiben Sie ergebnisoffen im Umgang mit Impact-Angeboten.
- Denken Sie in Coachingprozessen, nicht allein in Coachingphasen. Achten Sie auf den Gesamtprozess und mögliche Impact-Momente.
- Geben Sie genügend »Nachspielzeit« zwischen den Coachings.
- Der Coachingprozess bleibt unvorhersagbar für Coach und Coachee. Machen Sie Ihre Rolle als Forschende und Erkundende hin und wieder transparent. Vielleicht entlastet Sie das und macht Sie flexibler.
- Üben Sie sich in Flexibilität und Ressourcenorientierung. Nach dem Motto: Es gibt keine schwierigen Klienten und Klientinnen, nur unflexible Coaches.

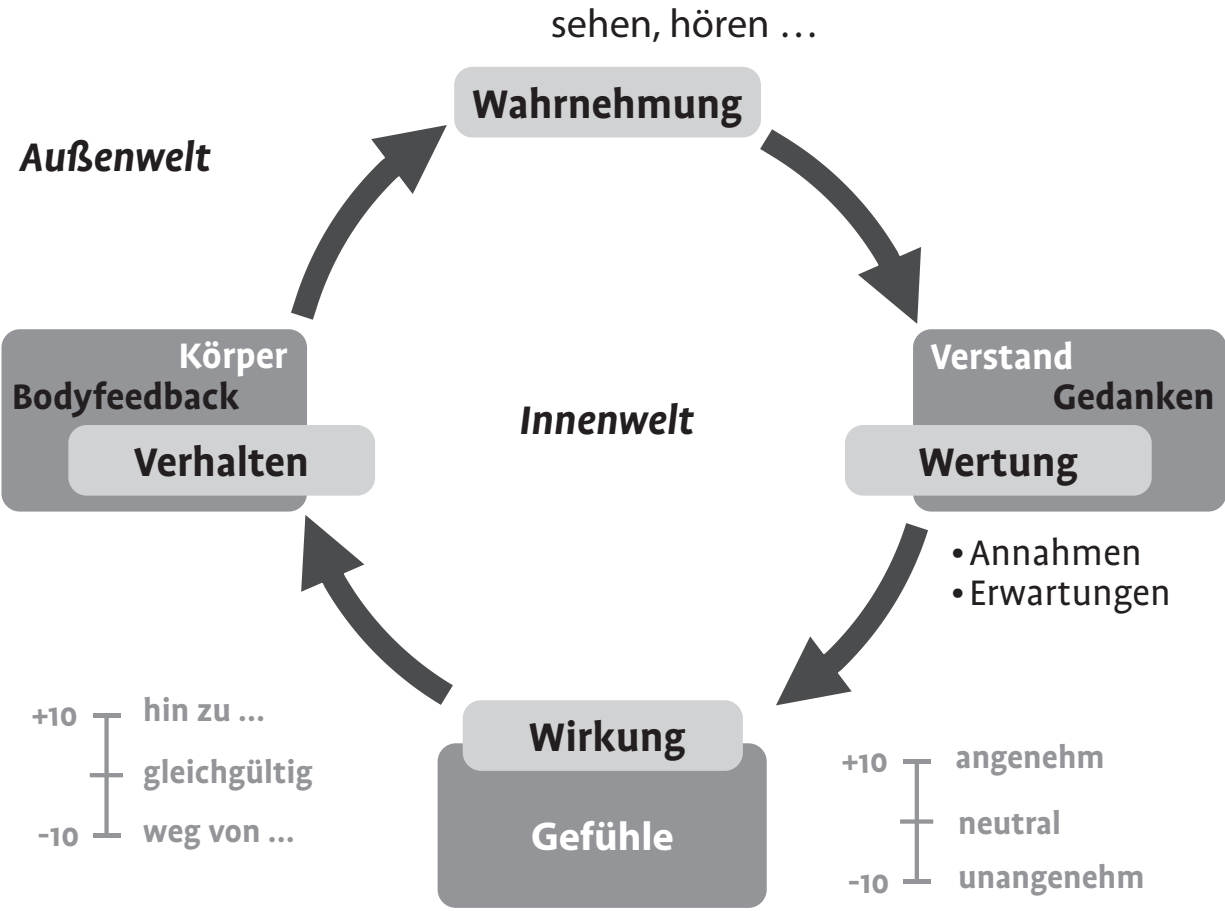
# Tipps für Ihre Coachingpraxis

- Die wichtigste Intervention im Coaching ist die Beziehungsebene: Verfeinern Sie Ihr Pacing, um die Aufwärmphase abzukürzen.
- Üben Sie sich – außerhalb einer Coachingsession – hin und wieder darin, auf die Struktur der Sprache zu hören, weniger auf den Inhalt.
- Nehmen Sie sich in der Vorbereitung eines Coachings drei Minuten Zeit, um die Erfolgsfaktoren Wertschätzung, Rapport, Humor und Fragen aufzufrischen und zu primen.
- Nehmen Sie sich nach einem Coaching fünf Minuten Zeit, um das Coachinggespräch auf die Erfolgsfaktoren Wertschätzung, Rapport, Humor und Fragen hin zu reflektieren.
- Reflektieren Sie Ihre Fragenangebote:
  - Stellen Sie genügend offene Fragen?
  - Welche Fragetypen könnten Sie öfter nutzen?
  - Welche Fragen waren heute besonders hilfreich?
- Bleiben Sie in Kontakt mit sich selbst während Sie coachen.
- Welche Atmosphäre nehmen Sie in sich wahr? Leichtigkeit versus Anstrengung? Spannung versus Entspannung? Vorfreude versus Anspannung? Neugier versus Angst?
- Sorgen Sie gut für sich: Wie ist Ihre Atmung? Sitzen Sie bequem? Haben Sie genug gegessen und getrunken?
- Seien Sie ein guter Gastgeber, eine gute Gastgeberin.
- Lüften Sie den Raum vor dem Coaching gut durch.
- Sorgen Sie für genügend Bewegungsfreiheit und Klarheit im Raum.

# Vorlage Fehler-Helfer

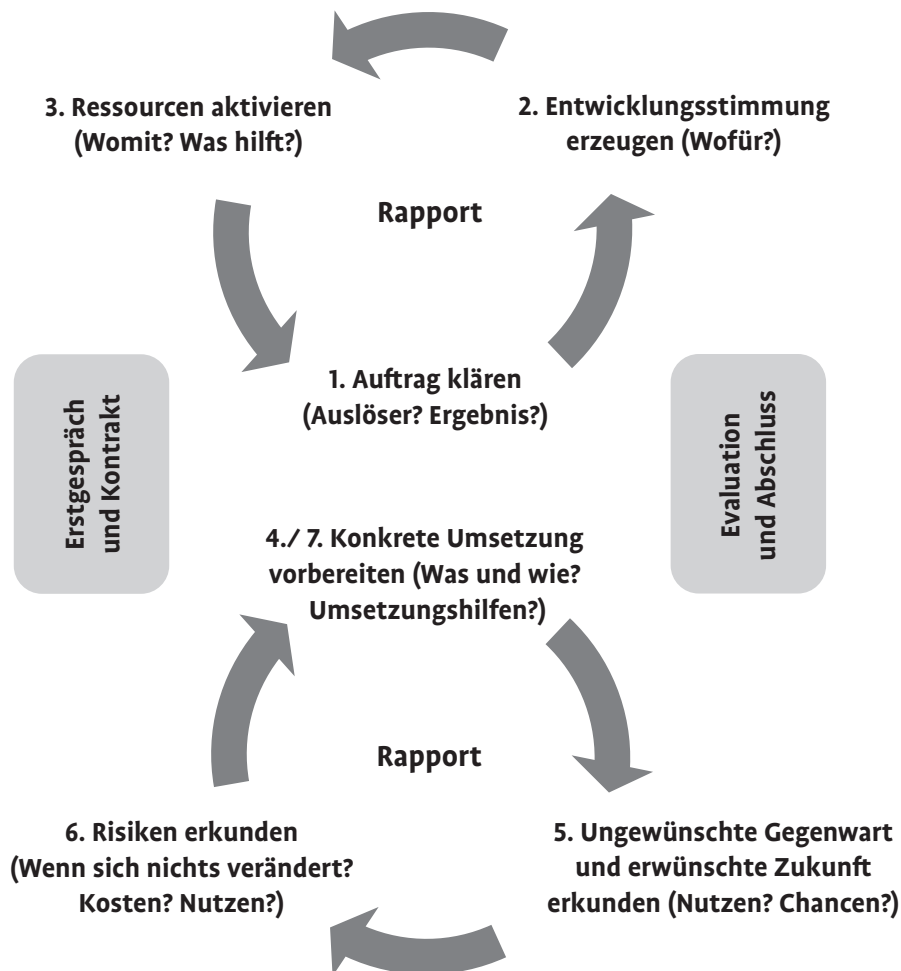


# Das Bewusstseinsrad



# Der Coachingleitfaden

1. Auftragsklärung (Was war der Auslöser für das Coaching? Beziehungsweise: Wie lautet das gewünschte Ergebnis?)
2. Entwicklungsstimmung erzeugen (Wofür?)
3. Ressourcen aktivieren (Womit? Was hilft?)
4. Konkrete Umsetzung vorbereiten (Was und wie?)
5. Ungewünschte Gegenwart und erwünschte Zukunft erkunden (Welcher Nutzen und welche Chancen lassen sich erkennen?)
6. Risiken bewusst machen (Was passiert, wenn sich nichts verändert?)
7. Konkrete Umsetzung vorbereiten (Was und wie? Welche Umsetzungshilfen lassen sich einstreuen?)





# Übersicht Impact-Techniken

	Impact-Technik	Loslassen abgrenzen	Spannung Druck Stress	Emotionen steuern	Entscheiden priorisieren	Gespräche führen	Zufriedenheit Balance	Selbstwert erhöhen	Gedanken Glaubenssatz	Mitarbeitende führen
1	WahrnehmungsfILTER								●	●
2	Aufziehauto	●					●		●	
3	Den Wert erkennen								●	
4	Rapport-Stift					●				●
5	Special Effects								●	
6	Toaster	●	●				●			●
7	Balance-Kompass				●		●			
8	Gespräche konstruktiv führen					●				●
9	Wunderkerzen	●					●			
10	Den Dimmer verschieben	●					●			
11	Rapper, Operndiva, Mickey Mouse		●						●	
12	Die Würfel fallen									●
13	Entscheidungsfindung				●					
14	Klarheit durch Ruheinseln	●			●		●			
15	Bitte filtern!	●		●					●	
16	Wasserspiele		●		●		●			
17	Der ausgespuckte Kaugummi	●			●				●	
18	Sprudelflasche		●	●						
19	Spannung und Entspannung		●		●					
20	Umsetzung ankern	●	●	●	●	●	●	●	●	●
21	Die Kunst, etwas schwerer zu machen			●			●			

# Liste der verwendeten Materialien

Aufziehauto (S. 85)  
Banknote (S. 88)  
Blatt Papier (S. 103)  
Bodenanker (S. 99 und 117)  
Dimmer (Smartphone, Stehleuchte ...) (S. 108)  
Geldschein (S. 88)  
Glas (S. 127)  
Gummiband (S. 137)  
Karaffe (S. 124)  
Kaffeefilter (S. 124)  
Kaugummi (S. 131)  
Kerze (S. 106)  
Kippbild (S. 94)  
Kugelschreiber (S. 91)  
Laptop (S. 144)  
Marker (S. 91)  
Moderationskarten (S. 117)  
Moderationswolken (S. 99)  
Objekte (S. 81)  
Reißzwecken (S. 124)  
Stuhl (S. 144)  
Smartphone (S. 108)  
Sprudelwasserflasche (S. 134)  
Teelicht (S. 106)  
Teesieb (S. 124)  
Toast (S. 96)  
Toaster (S. 96)  
Tonerde (S. 121)  
Wasser, Wasserglas (S. 121 und 127)  
Wasserflasche (S. 127)  
Wortspiel (S. 94)  
Wunderkerze (S. 106)  
Würfel (S. 114)