

**Toolbox**  
**Coaching**

Rainer Biesinger | Bärbel Römer | Darja Böhme

Rainer Biesinger | Bärbel Römer | Darja Böhme

# Toolbox Coaching

10 Methoden mit Materialien,  
Arbeitsbuch und Online-Materialien



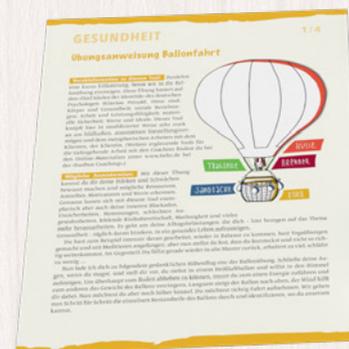
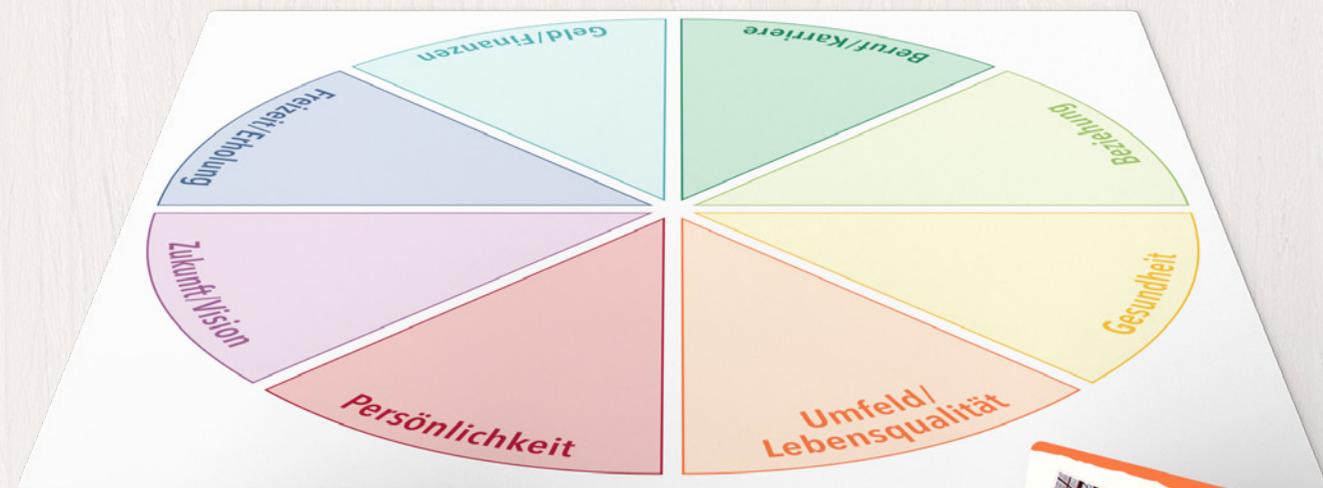
**BELTZ**

Rainer Biesinger | Bärbel Römer | Darja Böhme

# Toolbox

# Coaching

10 Methoden mit Materialien,  
Arbeitsbuch und Online-Materialien



# Prall gefüllter Werkzeugkoffer für professionelle Coachings

Diese Toolbox liefert eine solide Grundlage fürs Coaching. Rainer Biesinger und Bärbel Römer haben gemeinsam mit Darja Böhme zusammengestellt, mit welchen Tools Coaches am effektivsten arbeiten können. Die Coaching-Area mit acht Bereichen bildet den Ausgangspunkt. Mit dieser Coaching-Area aus Stoff können Coaches herausfinden, in welchen Bereichen die Coachinganliegen angesiedelt sind. Mithilfe der Zahlenkarten werden die Lebensthemen der Coachees, die Klärung verlangen, schnell sichtbar. Passgenau können nun entsprechende Methoden ausgewählt werden. Zu den acht Bereichen und den Methoden gibt es in der Toolbox das dazugehörige Material in Kartenform beziehungsweise zum Ausdrucken bei den Online-Materialien. Die Karten können in die Kartenhalter gesteckt werden, so haben sowohl Coach als auch Coachee den jeweiligen Bereich und die Methoden gut im Blick. Die Bereiche sind:

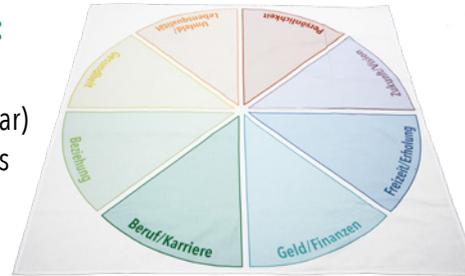
- Persönlichkeit/persönliches Wachstum
- Umfeld/Lebensqualität
- Gesundheit
- Beziehung
- Karriere/Beruf
- Geld/Finanzen
- Freizeit/Erholung
- Vision/Zukunft

Durch die sofort einsetzbaren Methoden erhalten Coaches eine einzigartige und individuelle Varianten- und Methodenvielfalt. Mit einem Griff kann schnell und individuell auf neue Situationen reagiert werden. Die Vielfalt folgt keinem bestimmten Coachingansatz, sondern öffnet viele Wege. Neben dem ausführlichen Arbeitsbuch gibt es zudem umfangreiche Online-Materialien, die weitere praxiserprobte, individuell einsetzbare Coaching-Tools beinhalten.

## Die »Toolbox Coaching« enthält:

### Coaching-Area:

Stoffmatte (aus Bio-Baumwolle, waschbar) mit acht Feldern, aus denen Anliegen kommen können



### Arbeitsbuch:

ausführliche Informationen zu Coachinggrundlagen und zu den zehn Tools



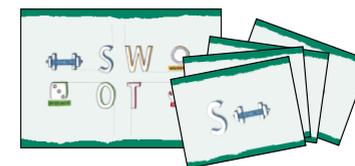
### Bildkarten:

24 Karten in der Größe 24 x 16,5 cm mit einem Foto auf der Vorderseite



### Übersichtskarten und Detailkarten:

neun Übersichtskarten zu den Tools in der Größe 24 x 16,5 cm und insgesamt 33 Detailkarten (16 x 12 cm), die im Coaching als optische Unterstützung eingesetzt werden



### Übungsanleitungen:

13 A4-Karten mit konkreten Anleitungen zur Durchführung der Tools: Anmoderation und exemplarische Beispielfragen



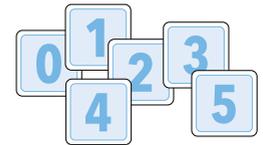
### Listen:

sieben unterschiedliche Listen auf A4-Karten, Informationen zur jeweiligen Arbeit damit auf der Kartenrückseite, auch bei den Online-Materialien zum Ausdrucken enthalten



### Zahlenkarten:

24 Karten im Memoryformat zur Bewertung der acht Felder auf der Coaching-Area



### Kartenhalter:

vier Kartenhalter für die jeweilige Übersichtskarte und die Detailkarten, an denen gearbeitet wird



### Online-Materialien:

umfangreiche weitere Informationen und ergänzende Tools



Rainer Biesinger | Bärbel Römer | Darja Böhme

# Arbeitsbuch

## Toolbox Coaching

**BELTZ**

Biesinger | Römer | Böhme

**Arbeitsbuch zur Toolbox Coaching**



Rainer Biesinger | Bärbel Römer | Darja Böhme

# Arbeitsbuch zur Toolbox Coaching

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



1. Auflage 2021

© 2021 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Illustrationen: Rebekka Ludwig, Nürnberg  
Satz und Herstellung: Victoria Larson, Michael Matl  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	7
<b>Einleitung</b>	9
Die Toolbox als Werkzeugkasten für Coaching, Training und Beratung	9
Der Inhalt der Toolbox	11
<b>Voraussetzungen für die Arbeit mit der Toolbox</b>	14

## **Teil 1** **Die Grundlagen zur Professionalität im Coaching:** **der Kernkompetenzbegriff,** **Wirk- und Erfolgsfaktoren, Kernkompetenzen**

---

<b>Kompetenz als genereller Überbegriff</b>	18
Wirkfaktoren im Coaching: Struktur-, Prozess- und Ergebniskompetenz	19
<b>Erfolgsfaktoren im Coaching</b>	21
<b>Sechs Coachingkompetenzen, die den Unterschied machen</b>	23
Techniken und Tools versus Dialog und Resonanzfähigkeit	26
Grundsätzliche Einstellung und Haltung von Coaches	27
<b>Vier Gruppen der Kernkompetenzen</b>	31
Erste Gruppe: Grundlagen schaffen	31
Zweite Gruppe: Beziehung gemeinsam gestalten	32
Dritte Gruppe: Effektives Kommunizieren	33
Vierte Gruppe: Zeitgemäßes Lernen und individuelle Entwicklung fördern	36
<b>Ein kleines Statement der Autoren</b>	40
<b>Bevor es nun endlich losgeht</b>	41

## Teil 2

### Methoden und Materialien der Toolbox

Die Coachings-Area und die Methoden	44
Einstiegsübung mit der Coaching-Area: Anliegen erkennen	46
Persönlichkeit: Johari-Fenster	51
Umfeld/Lebensqualität: Arbeit mit Bildkarten	58
Gesundheit: Ballonfahrt	66
Beziehung: Logische Ebenen der Persönlichkeit (nach Dilts)	71
Beruf/Karriere: SWOT-Analyse	76
Geld/Finanzen: Die Drei-Kisten-Methode	82
Freizeit/Erholung: Arbeit mit Listen	88
Zukunft/Vision: Walt-Disney-Methode	91
Gesamtreflexion und Perspektivenwechsel: Die Sieben-Kappen-Methode	95

## Teil 3

### Weitere Informationen

DANKE!	100
Danksagung von Rainer Biesinger	100
Die Online-Materialien	103
Die Autoren	105

#### Anmerkung

Diese Toolbox ist mit weiteren ausgewählten, praxisnahen, ergänzenden Online-Materialien ausgestattet. Diese ist auf der Homepage des Beltz Verlag direkt beim Produkt abrufbar. Der Code steht auf Seite 102.

# Vorwort zum Arbeitsbuch der Toolbox Coaching

*»Bevor du sofort mit deinen neuen Werkzeugen loslegst, ist es oftmals besser, sich überraschen zu lassen, wie viel mehr passiert, wenn du mit deinem Klienten mitgehst, anstatt permanent bemüht zu sein, ein Werkzeug (oder dich selbst) in Szene zu setzen.« (S. 38)*

Ich kann dieses Vorwort nicht unvoreingenommen schreiben, da ich zwei aus der Autorenschaft, nämlich Bärbel und Rainer, schon lange kenne und liebgewonnen habe. Ich schätze ihre Arbeit und habe erlebt, wie achtsam, individuell und dennoch kraftvoll sie mit ihren Klientinnen und Klienten mitgehen. Beide lehren Coaching mit viel Herz, Präsenz und Natürlichkeit.

Ihre Arbeitsweise spiegelt sich auch in diesem Arbeitsbuch und in der ganzen »Toolbox Coaching« wider: Zunächst geht es um Begegnung und eine Haltung von *Akzeptanz und Offenheit*, die auch im Zitat oben deutlich wird. Erst dann wirken Tools oder Methoden als Bereicherung in der persönlichen Entwicklung. Das ist den beiden Autorinnen und dem Autor in ihrer partnerschaftlichen, *dialogischen Arbeitsweise* wichtig. Daher ist diese Haltung in Form von *Coachingkompetenzen* den Tools im Arbeitsbuch vorangestellt.

Bärbel Römer, Darja Böhme und Rainer Biesinger stellen in ihrer Toolbox *acht Lebensbereiche oder Areas* vor, die jedes Coachinganliegen berühren und damit den »ganzen Menschen« berücksichtigen. Dieser Ansatz kann bereits viel Klärung bringen und wirft neue Fragen auf, die den Einstieg ins Coaching erleichtern. Mit *zehn effektiven und bewährten Grundübungen* wird das Anliegen auf kreative Weise weiterbearbeitet. Klientinnen, Klienten und Coaches werden darin durch die klug ausgedachten und schön gestalteten Materialien und Visualisierungen der Toolbox unterstützt, deren Grundkonzept Darja Böhme entwickelt und das Rebekka Ludwig in Illustrationen optimal umgesetzt hat. Hierdurch wird mehr als nur zu reden möglich. Es gibt zusätzlich: bildliche, visuelle, räumliche und haptische Arbeit. Das ist nachweislich viel wirkungsvoller als der Austausch von bloßen Worten – und es macht mehr Freude.

Die Auswahl an Kompetenzen, Hinweise zur Haltung, die acht Lebensbereiche und die vorgeschlagenen zehn wirkungsvollen Tools mit Arbeitshinweisen, konkreten Materialien und jeder Menge ergänzendem Online-Material finde ich sehr

gelingen und wunderbar geeignet für berührende und tiefgreifende Arbeit im Coaching. Dabei ist die Toolbox sowohl für Anfänger als auch für Profis bestens geeignet. Die Klientinnen und Klienten werden es schätzen, denn dieser Ansatz ist verspielt, kreativ, aktiviert das ganze Hirn und ist gleichzeitig sehr strukturiert und bewährt. Eine tolle Toolbox, die ich von Herzen empfehle.

Björn Migge

# Einleitung

## Die Toolbox als Werkzeugkasten für Coaching, Training und Beratung

Wir möchten mit dieser hochwertigen und universell einsetzbaren Toolbox allen denjenigen einen »Werkzeugkasten« aus dem Bereich der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung zur Verfügung stellen, die professionell Coachings, Trainings und Beratungen durchführen. Gleichmaßen können die Materialien und Übungen in zahlreichen weiteren Bereichen eingesetzt werden: in der Therapie, in der Sozialarbeit, der Personalentwicklung, in Beratungsstellen, Reha-Einrichtungen und sogar in Schulen. Dennoch schreiben wir im Folgenden stets Coach, Klientinnen und Klienten und Coachees.

Die Toolbox liefert Ihnen die Grundlage dafür, eine gute Beziehung (Rapport) herzustellen, um Ihre Klientinnen und Klienten mithilfe der tiefgehenden und probaten Methoden schnellstmöglich an den Kern des eigenen Themas heranzuführen. Zudem erhalten Sie Orientierung zum weiteren lösungsorientierten Handeln. Sie können die zahlreichen Coachingtools, Werkzeuge und Übungen miteinander kombinieren. Das erleichtert Ihre Coachingarbeit enorm. Und genau das ist unser Ziel.

Die Coachees werden unmittelbar und aktiv ins eigene Denken, Fühlen, Handeln und Arbeiten gebracht. Alle Tools und Übungen dienen dazu, die aktuelle und individuelle Berufs- und Lebenssituation zu hinterfragen und genauer zu betrachten: Was treibt sie an? Was plagt sie? Was hemmt sie? Wo stehen sie sich selbst im Weg? Welche Alternativen gibt es? Was könnte sie motivieren, bestärken, ihre Situation klären? – Stets mit dem Ziel an sich selbst zu wachsen!

Die Vorteile dieser Werkzeugsammlung:

- Durch die sofort einsetzbaren Tools bietet die Toolbox sowohl dem Coach als auch den Klientinnen und Klienten Planungssicherheit und Orientierung.
- Diese Toolbox ist Werkzeugkoffer und Notfallkoffer in einem, denn sie ist sofort zur Hand und verspricht eine effektive und zielorientierte Planung, Klärung und Realisierung des jeweiligen Anliegens.
- Durch die Bandbreite der Tools ist es viel besser und sicherer möglich, die oftmals anfänglich nicht ganz klare, unterschwellige Thematik des Coachees

strategisch zu hinterfragen, anstatt sich in stundenlangen Erstgesprächen zu verlieren. Das eigentliche Anliegen, die tatsächlichen Lebensthemen, die Klärung verlangen, werden schnell sichtbar, sodass gezielt und konkret gearbeitet werden kann.

- Diese Toolbox wurde von Expertinnen und Experten entwickelt, die aufgrund ihres langjährigen praxiserprobten Erfahrungsschatzes wissen, mit welchen Tools am weitreichendsten gearbeitet werden kann.
- Das enthaltene Material kann ohne Weiteres durch die zahlreichen weiteren Tools im Arbeitsbuch und in den Online-Materialien variiert werden, um auf diese Weise genau das optimale Werkzeug zur Verfügung zu stellen. Es entsteht eine einzigartige und individuelle Varianten- und Methodenvielfalt.
- Mit einem Griff kann sehr schnell und individuell auf neue, unvermittelte Situationen reagiert werden. Ein langes Suchen nach Alternativen entfällt und spart kostbare Zeit!
- Ein schneller Wechsel zwischen den einzelnen Tools ist sofort vorhanden und möglich.
- Die Toolbox ist jederzeit erweiterbar, kann mit und durch zusätzliche eigene Tools und Übungen ergänzt und modifiziert werden.
- Das große Angebot an verschiedenen Tools, Übungen und Arbeitsmaterial – der prall gefüllte Werkzeugkoffer – sichert die Flexibilität. Mit Weitsicht können Sie als Coach, als Beraterin oder Psychologin, als Lehrer oder Trainer treffsicher das Passende auswählen. Die Vielfalt ermöglicht also nicht nur einen bestimmten Coachingansatz, sondern öffnet viele Wege.
- Egal ob Sie gerade zum Beispiel als Coach starten oder bereits schon seit vielen Jahren Ihre Profession ausüben, mit der Toolbox vermeiden Sie ein langwieriges Zusammensuchen von jeweils geeigneten Tools. Sie können gleich loslegen und der Erwerb einzelner Coachingmaterialien entfällt. Das vermittelt den Klientinnen und Klienten sofort die Professionalität des Coaches und dient somit ungefragt der Kompetenzfeststellung.

»Wer nur einen Hammer in der Hand hat, sieht spätestens bei der Verarbeitung einer Schraube ziemlich blöd aus.« (Rainer Biesinger & Bärbel Römer – *Das Seminarhaus-NRW*)



Die Toolbox enthält folgende Materialien:

- **Coaching-Area** = Stoffmatte mit den acht Lebensbereichen
  - Persönlichkeit
  - Umfeld/Lebensqualität
  - Gesundheit
  - Beziehung
  - Beruf/Karriere
  - Geld/Finanzen
  - Freizeit/Erholung
  - Zukunft/Vision
- Dazu gibt es die **zehn Grundübungen**, zu denen wir im Arbeitsbuch sowie bei den **Übungsanweisungen** (A4-Karten) ausführliche Informationen geschrieben haben.
  - Einsatz der Coaching-Area mit **Zahlenkarten** zur Bewertung
  - Persönlichkeit – JOHARI-Fenster
  - Umfeld/Lebensqualität – Arbeit mit Bildkarten
  - Gesundheit – Ballonfahrt
  - Beziehung – Die logischen Ebenen der Persönlichkeit
  - Beruf/Karriere – SWOT-Analyse
  - Geld/Finanzen – Die drei Kisten-Methode
  - Freizeit/Erholung – Arbeit mit Listen
  - Zukunft/Vision – Disney-Stühle
  - Für die Gesamtreflexion und zum Perspektivenwechsel – Die sieben Kappen

Alle Übungen orientieren sich durchweg an folgendem, methodischen »roten Faden«:

- Beschreibung
- Zielsetzung und Effekte
- Beschreibung der Übung
- mögliche Anmoderation (Übungsanweisung)
- exemplarische Beispielfragen (Übungsanweisung)
- Arbeitshinweise
- Materialliste
- Einsatzvarianten und Modifikationen

Zu jeder Übung gibt es eine **Übersichtskarte** sowie halb so große Einzelkarten zu den jeweiligen Unteraspekten. Bei den Listen gibt es eine Übersichtskarte sowie A4-Karten mit der jeweiligen Liste auf der Vorderseite sowie Anweisungen auf der Kartenrückseite. Zudem sind die Listen in den **Online-Materialien** enthalten und können ausgedruckt werden.

In die vier **Kartenhalter** werden die Karten des jeweiligen Tools gesteckt, mit dem gearbeitet wird.

**Hinweis 1:** Im Text wechseln wir zwischen maskuliner und femininer Ansprache und verwenden das kollegiale »Du«.

**Hinweis 2:** Wir empfehlen dir vor »Inbetriebnahme« der Toolbox, dieses Arbeitsbuch gewissenhaft durchzulesen.

### Überblick über den Inhalt der Toolbox Coaching

- Stoffmatte Coaching-Area
- Arbeitsbuch
- 24 Bildkarten (24 x 16,5 cm)
- 9 Übersichtskarten (24 x 16,5 cm)
- 33 Detailkarten (16 x 12 cm)
- 13 A4-Karten mit Übungsanleitungen
- 7 A4-Karten Listen
- 24 Zahlenkarten (Memoryformat)
- 4 Kartenhalter
- umfangreiche Online-Materialien

# Voraussetzungen für die Arbeit mit der Toolbox

**Bitte beachte:** Diese Toolbox ist für professionelle Anwendungen entwickelt. Wenn du sie privat anhand der vorgeschlagenen Übungen nutzen möchtest, dann solltest du gesund sein oder vorher den Rat deines Arztes oder Psychotherapeuten einholen!

**Wichtig!** Folgende Aussagen und Anregungen sind als dringende Empfehlung und bestenfalls als Grundvoraussetzung für die Arbeit mit der Toolbox zu sehen:

- Neben einer grundsätzlich ausgeprägten und sauberen Beziehungsarbeit und weitgehend übertragungsfreien Empathiefähigkeit, einem gesunden Menschenverstand und einer am Menschen orientierten Professionalität sind es kommunikative Fähigkeiten sowie kreative, systemische und auch herausfordernde Fragetechniken, die die Coachees zum Erkennen, Bewusstmachen, Nach- und Umdenken anregen sollen und Coachingprozesse nach vorn treiben.
- Weiterhin sind Kenntnisse und Erfahrungswerte zu leichter Trancearbeit, hypnotischen Sprachmustern, die Kunst der Provokation, Irritation und Musterdurchbrechung und die Arbeit mit Bodenankern, also unter anderem Grundlagenwissen aus dem NLP, sowie weiteren methodenübergreifenden systemischen Coaching- und Beratungsverfahren sehr von Vorteil.
- Ganz abgesehen davon, sind – zwecks Abgrenzung zwischen Coaching und Psychotherapie – grundsätzlich Kenntnisse der psychologischen Grundlagen und Krankheitsbilder erforderlich.
- Eine fundierte Coachinausbildung bei einem renommierten Anbieter mit mindestens 120 Stunden Selbsterfahrung ist eine gute Voraussetzung für die Arbeit mit der Toolbox.

Bevor du dich als professioneller Coach in die Öffentlichkeit traust, solltest du deine eigenen Lebensthemen und Baustellen weitgehend aufgearbeitet haben. Als souveräne Coachpersönlichkeit solltest du dich bestenfalls zu einem laufenden Monitoring, kollegialem Austausch, Supervision, eigenen Reflexions-Coachings, Mastermind und Ähnliches selbst verpflichten. Lebenslanges Lernen und Weiterbilden sollte für jeden Coach selbstverständlich sein.

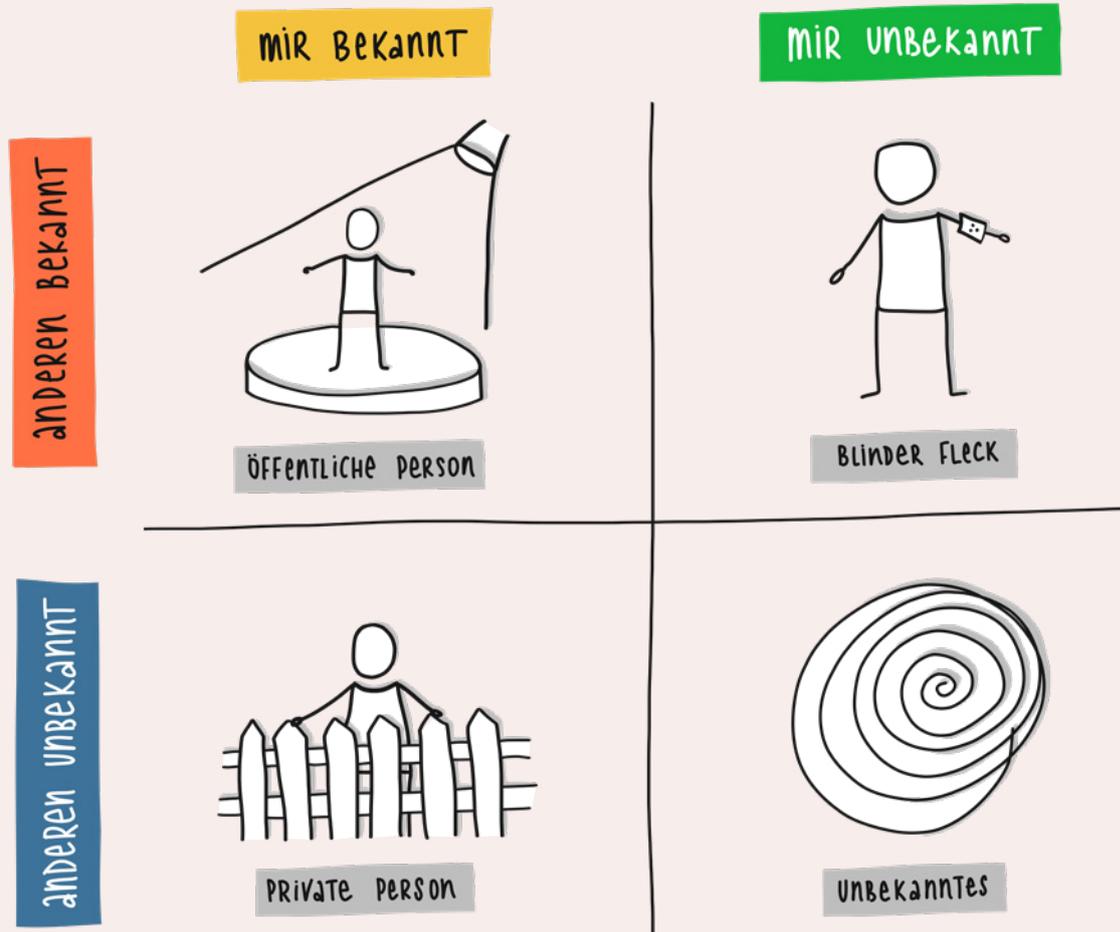
Gerade die lösungs- und prozessorientierte Transferarbeit in den Alltag der Klientinnen und Klienten sollte im Fokus stehen. Die Erkenntnisse nachhaltig zu ver-

ankern ist enorm wichtig. Erst wenn die Entscheidungen, Ziele, Umsetzungs- und Veränderungsansätze im Gehirn Wurzeln geschlagen haben, können die Themen tatsächlich prozessorientiert kanalisiert, fokussiert und gefestigt werden. Durch die professionelle Herangehensweise werden bei den Coachees gehirngerecht weitere Handlungsschritte konsolidiert, die immer tiefer in den Alltag und das Bewusstsein eindringen.

Diese Toolbox bietet die Basispalette an praxisnah ausgewählten Möglichkeiten, die selbstverständlich und individuell am Anliegen der Coachees orientiert, jederzeit kreativ und flexibel selbst ergänzt und modifiziert werden können und sollten. Gleichmaßen repräsentiert sie auch die eigene persönliche Schatzkiste, also den bestehenden Werkzeugkasten des Coachs.

Der Methodenwechsel an sich ist es, der hier offeriert wird, und der maßgeblich dazu beitragen wird, ein erfolgreiches Coaching durchzuführen: »Es wirkt, was wirkt«, hat Klaus Grawe einst in seinem Buch »Neuropsychotherapie« (2004) so treffend geschrieben.

## Übungsanweisung: Johari-Fenster



**Mögliche Anmoderation:** Bei dieser Übung besteht die Aufgabe darin, dass wir uns zunächst gemeinsam darüber Gedanken machen, was dir selbst zu deinem Thema und deinem Anliegen bekannt und bewusst ist. Dann schauen wir darauf, was dir unbekannt und unbewusst ist. Im nächsten Schritt blicken wir auf das, was andere von dir wissen und wahrnehmen könnten. Die jeweiligen Punkte dokumentieren wir auf dem Johari-Fenster am Flipchart (oder auf einem großen Blatt Papier).

Im Anschluss daran besteht deine Aufgabe darin, diese erarbeiteten Inhalte mit Personen deines Vertrauens abzugleichen, dir ein ehrliches Feedback zu deinen persönlichen Unsicherheiten einzuholen, um mögliche blinde Flecke zu entdecken. Diese »persönlichen Rückmeldungen« bilden die Basis für unser nächstes Coaching, indem wir diese Punkte weiter thematisieren und zusammenführen werden.

Als dein Coach gebe ich dir gern zum einen oder anderen Punkt ein Feedback. Es hängt natürlich auch immer damit zusammen, inwieweit du bereit bist, dich anderen gegenüber zu öffnen und diesen Personen (Feedbackgebern) vertraust. Feedbacks sind, selbst wenn sie möglicherweise zunächst als unangenehm wahrgenommen werden, wertvolle Geschenke. Du kannst sie annehmen, aber auch stehen lassen – nur du allein entscheidest. Die Mutigen belohnt das Leben!

## Exemplarische Beispielfragen

### Öffentliche Person:

- Was ist dir bekannt von dir?
- Was ist anderen von dir bekannt?
- Was genau wissen die anderen von dir?
- Was sagen oder denken andere über dich, wenn du nicht in der Nähe bist?

### Private Person:

- Was sollen andere von dir nicht wissen?
- Was sind deine ganz persönlichen Geheimnisse?
- Warum dürfen andere das nicht wissen?
- Was könnte passieren, wenn andere das erfahren, mitbekommen?
- Wie groß ist der Anteil von dem, was du bewusst zurückhältst?
- Was bleibt – aus welchem Grunde auch immer – einfach unerwähnt?

### Blinder Fleck:

- Was meinst du wissen andere von dir, von dem du bislang keine Ahnung hast?
- Wodurch passiert das (beispielsweise durch fehlinterpretierte Körpersprache, Mimik oder Stimmführung und Prosodie)?
- Wie fühlt es sich an, das Gefühl zu haben, dass andere mehr über dich Bescheid wissen als du selbst?
- Wie oft passiert dir das?

### Unbekanntes:

Wie die Bedeutungen des Unbekannten schon aussagen, ist es äußerst schwierig bis unmöglich, hier eine konkrete Frage zum Nichtwissen oder Nichtbekanntem zu stellen. Informationen in diesem Bereich sind – zumindest aktuell noch – weder dir selbst noch anderen Personen bekannt. Das können beispielsweise unbewusste Erinnerungen oder schlummernde Talente sein, die du einfach noch nicht entdeckt hast. Zum Beispiel hast du – im positiven Sinn – ein erstaunliches Talent zum Spielen einer Bassgitarre oder zum Action-Painting, jedoch davon weißt du noch gar nichts. Dennoch gehört dieser Bereich nicht ins Coaching. Er sollte nur von Psychologen aufgearbeitet werden!

Ich möchte dich an dieser Stelle ermutigen, deine, dir bekannte Komfortzone in deinem Tempo sowie auf deine eigene Art und Weise immer mal wieder zu verlassen: aufgeschlossen, erlebnisoffen, neugierig und mutig.

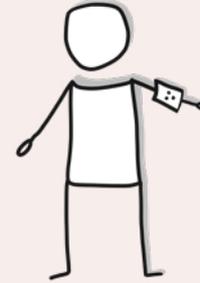
MIR BEKANNT

MIR UNBEKANNT

ANDEREN BEKANNT

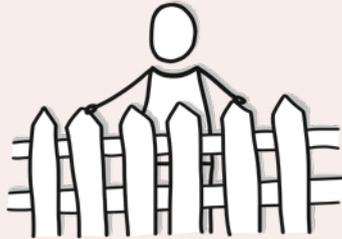


ÖFFENTLICHE PERSON



BLINDER FLECK

ANDEREN UNBEKANNT



PRIVATE PERSON

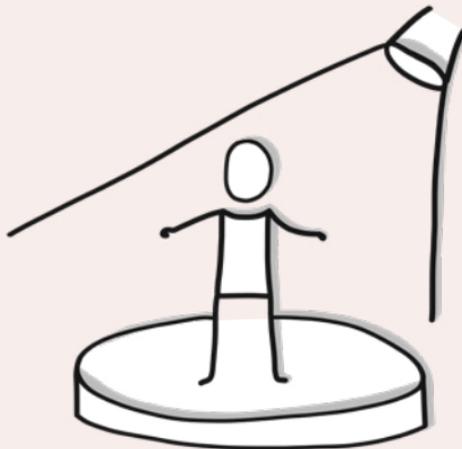


UNBEKANNTES

# PERSÖNLICHKEIT

MIR BEKANNT

ANDEREN BEKANNT

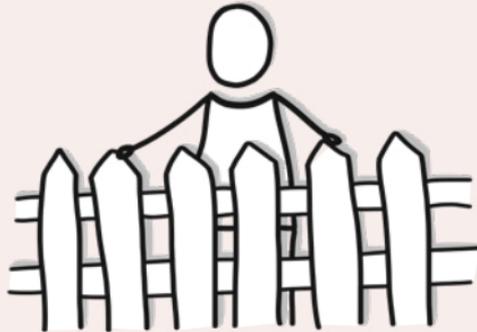


ÖFFENTLICHE PERSON

# PERSÖNLICHKEIT

MIR BEKANNT

ANDEREN UNBEKANNT



PRIVATE PERSON

# PERSÖNLICHKEIT

MIR UNBEKANNT

ANDEREN BEKANNT



BLINDER FLECK

# PERSÖNLICHKEIT

MIR UNBEKANNT

ANDEREN UNBEKANNT



UNBEKANNTES

# PERSÖNLICHKEIT