

Denise Ritter

# 75 Coachingkarten

## Den eigenen Lebensentwurf gestalten

Mit  
40-seitigem  
Booklet  
und Online-  
Materialien



**BELTZ**

Leseprobe aus: Ritter, 75 Coachingkarten Eigener Lebensentwurf, GTIN 4019172300210

© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300210>

Bitte beachten Sie: Dieses Coachingkartenset ist für professionelle Anwender entwickelt, die Klienten in ihren Anliegen begleiten. Wenn Sie es privat anhand vorgeschlagener Übungen nutzen möchten, dann sollten Sie gesund sein oder vorher den Rat Ihres Arztes oder Psychotherapeuten einholen.

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.



Dieses Coachingkartenset ist erhältlich als:  
GTIN 4019172300210 Print  
ISBN 978-3-407-36752-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Umschlagfotos: Denise Ritter  
Herstellung, Satz und Layout: Michael Matl  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, 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>Hinweise zum Einstieg</b>	<b>2</b>
<b>Das 6E-Modell: Phasen der Gestaltung des Lebensentwurfs</b>	<b>7</b>
<b>Rolle und Aufgaben als Coach</b>	<b>13</b>
<b>Aufbau der Coachingkarten</b>	<b>14</b>
<b>Hinweise zur Arbeitsweise</b>	<b>16</b>
<b>Methoden für die jeweiligen Coachingphasen</b>	<b>19</b>
<b>Abschließende Überlegungen</b>	<b>32</b>
<b>Die Impulswörter</b>	<b>34</b>
<b>Autorin und Fotografin</b>	<b>35</b>
<b>Die Bildkarten</b>	<b>36</b>



01



02



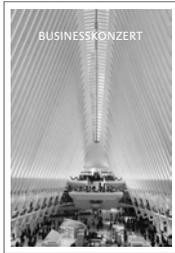
03



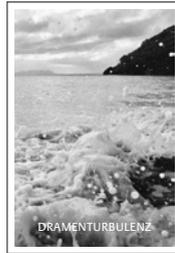
04



05



06



07



08



09



10



11



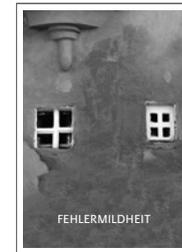
12



13



14



15



16



17



18



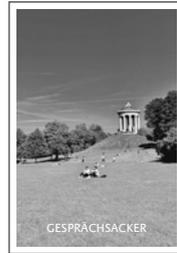
19



20



21



22



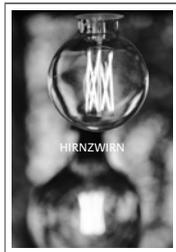
23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



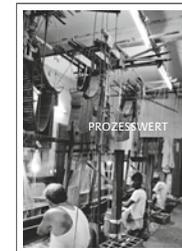
42



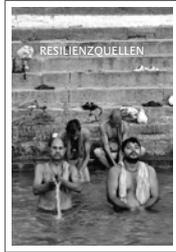
43



44



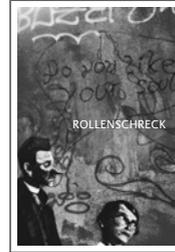
45



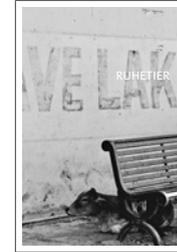
46



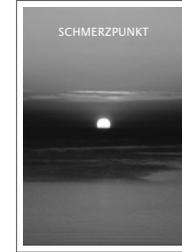
47



48



49



50



51



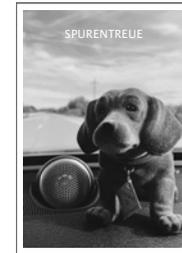
52



53



54



55



56



57



58



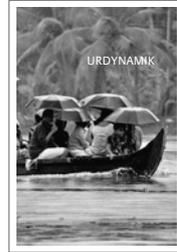
59



60



61



62



63



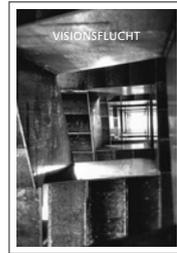
64



65



66



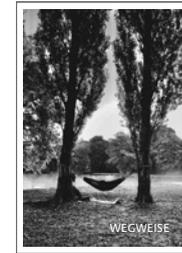
67



68



69



70



71



72



73

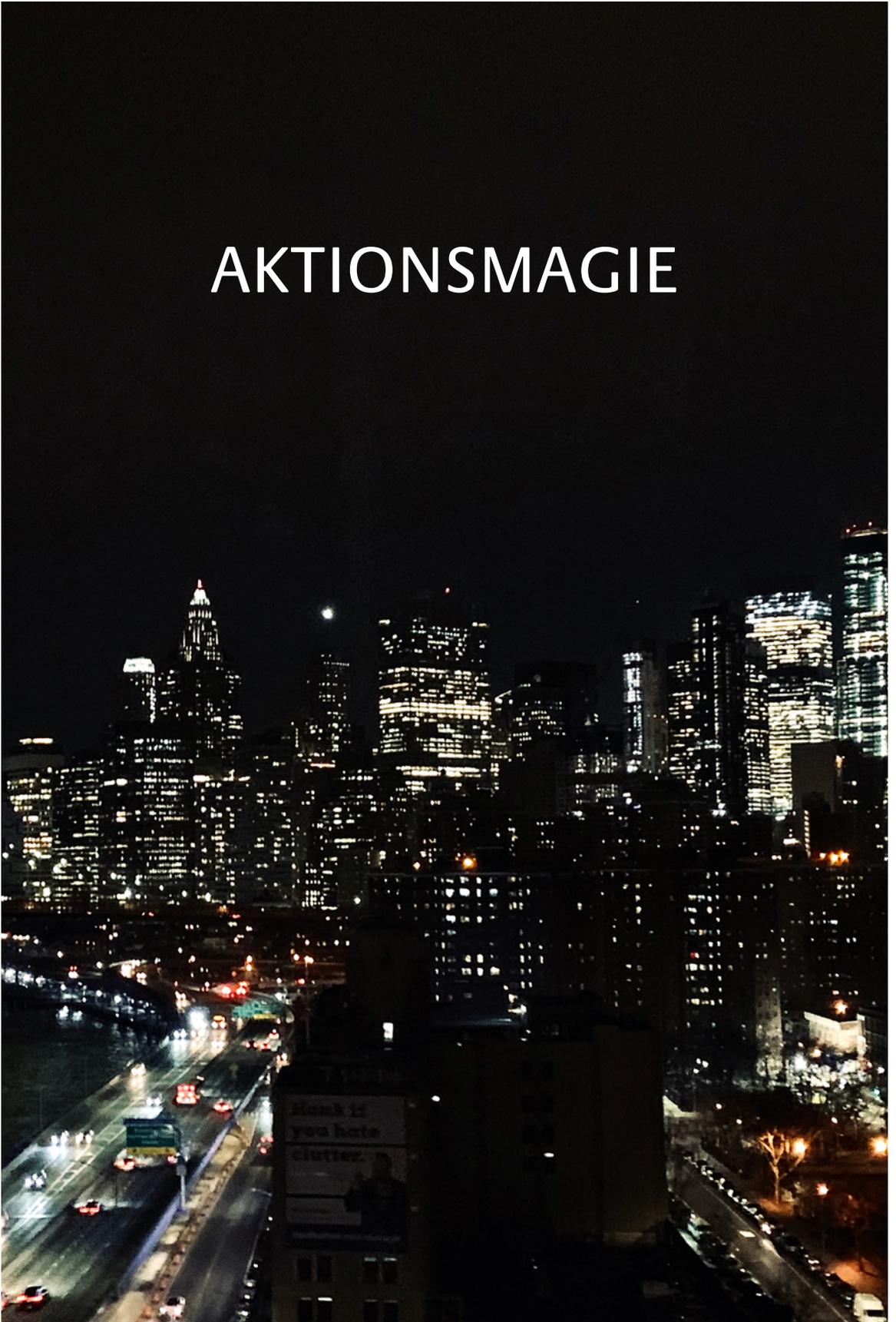


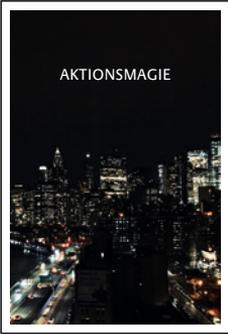
74



75

# AKTIONSMAGIE





### **Situation**

persönliche oder berufliche Aktivität  
neue Tätigkeit  
Neubeginn  
Weiterentwicklung  
Wachstum  
Kreation  
Abenteuer  
neues Wagnis  
Spannung  
Dynamik  
Unkontrollierbarkeit  
Unvorhersehbarkeit  
Glück und Zufall

### **Herausforderung**

freudvolles Tun  
Potenzialentfaltung  
innerer und äußerer Aufschwung  
Gedeihen  
Fortschritt  
Gelingen  
Prozesserleben  
Risikobereitschaft  
Vertrauen  
Mut  
positives Ergebnis  
Fülle

# AKTIONSMAGIE

## Inspirierende Fragen

- Welche magischen Momente hast du in deinem Berufs- und Privatleben bisher erleben können?
- Was ist das Besondere an diesen magischen Momenten? Was haben sie gemeinsam?
- Wie wirst du deinen Lebensentwurf gestalten, um auch in Zukunft magische Momente zu erleben?
- Was wird sich für dich magisch anfühlen, wenn du es tust?
- Welches tiefe Bedürfnis steht hinter allem, was du tust?
- Bei welchen Tätigkeiten verspürst du große Freude und Enthusiasmus?
- Was müsstest du mutig wagen, um sofort eine positive Aufregung zu verspüren?
- Wie groß ist deine Bereitschaft, Neues in Angriff zu nehmen, wenn du den Ausgang nicht kennst?
- Wie sehr vertraust du darauf, dass das Leben dir in entscheidenden Situationen Gutes zufallen lassen wird?
- Was ist deine größte Vision?
- Welche mutige Aktion würde mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich verlaufen?
- Was tust du, um erfolgreich zu sein?
- Welches außergewöhnliche Projekt wirst du demnächst realisieren?

## Impulse

Habe den Mut, Neues zu verwirklichen.

Starte eine außergewöhnliche Entwicklung.

Glaube an deine Möglichkeiten.

Freue dich auf die Zukunft. Alles ist ungewiss.

Veränderung ist aufregend und schön.

Vertraue dem Leben und folge deiner Vision.

Glaube an Können und Glück!





### Situation

innerer und  
äußerer Reichtum  
persönliches Spektrum  
Charakter  
schöpferisches Potenzial  
Vielfalt  
kreative Ader  
Vielbegabung  
Scannerpersönlichkeit  
gesellschaftliche Normen  
Veränderungs-  
möglichkeiten  
Anderssein  
Diversifikation

### Herausforderung

Persönlichkeit  
Identität  
Selbstverständnis  
Selbstbewusstsein  
und -wert  
Lebensstil und  
-gestaltung  
Lebensphilosophie  
Offenheit und Neugierde  
Lebensfreude  
Wachstum und Lernen  
Innovation  
Einzigartigkeit  
Entfaltung  
Pluralität  
Fülle

# BUNTNATUR

## Inspirierende Fragen

- Welche »Farben« hat deine Persönlichkeit?
- Welche verschiedenen Begabungen, Fähigkeiten und Interessen vereinst du in einzigartiger Weise?
- Wie »bunt« ist dein Leben? Wo darf es »bunter« zugehen?
- Inwieweit unterscheidest du dich von anderen Menschen?
- Was ist das Außergewöhnliche an dir und deinem Lebensentwurf?
- Inwieweit schöpft du privat und beruflich dein Potenzial aus?
- In welchen Bereichen möchtest du dich mit deinen Begabungen in Zukunft noch selbstbewusster zeigen und verwirklichen?
- Was müsstest du dafür tun?
- Welche Möglichkeiten siehst du, Vielbegabung und Vielfältigkeit erfolgreich und sinnvoll in deinen Lebensentwurf zu integrieren?
- Was bedeutet Fülle für dich?
- Wo zeigt sie sich in deinem Lebensentwurf?
- In welchen Situationen hältst du dich künstlich zurück?
- Wie kannst du lernen, noch mehr du selbst zu sein – auch nach außen hin?

## Impulse

Buntes ist niemals trist.

Vielfalt inspiriert.

Vielbegabung ist Aufgabe und Geschenk.

Zeige, wer du bist und was du kannst.

Öffne dich für die Fülle und die Möglichkeiten des Lebens.

Sei kreativ.

Mach die Welt zu einem prächtigen Ort.



# ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT



### **Situation**

Entscheidungsdruck  
Wahlmöglichkeit  
Unklarheit  
Unsicherheit  
Unentschiedenheit  
Zweifel  
Ambivalenz  
Glaubenssatz  
Konflikt  
Chance und Dilemma

### **Herausforderung**

Selbstreflexion  
Selbstverantwortung  
Klarheit  
Bewusstheit  
Rückgrat  
Charakter  
Willensstärke  
Selbstbewusstsein  
neue Gewohnheiten  
gesunder Lebensstil  
Werte

# ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT

## Inspirierende Fragen

- In welchem Lebensbereich stehst du vor einer wegweisenden Entscheidung?
- Welche Konsequenzen beinhalten die verschiedenen Alternativen?
- Warum ist es wichtig, sich zu entscheiden?
- Inwieweit nutzt du deine Entscheidungsfreiheit?
- In welchen Situationen hast du das Gefühl, vollkommen unfrei zu sein?
- Welche Handlungsspielräume hast du bisher möglicherweise gar nicht gesehen?
- Was hat dich in der Vergangenheit oft blockiert, wenn es darum ging, Entscheidungen zu treffen?
- Von welchen hinderlichen Einstellungen oder Verhaltensmustern möchtest du dich befreien?
- Wie verantwortungsvoll kümmerst du dich um deine persönliche Verfassung, um deine Gesundheit?
- Was steckt hinter deinen Gewohnheiten?
- Welche Veränderungen in puncto Lebensstil stehen definitiv an?
- Welches schädliche Verhalten möchtest du ablegen?
- Wie kannst du sofort damit beginnen?
- Was spiegelt dir deine Umwelt?

## Impulse

Leben folgt Entscheidungen.

Ja zu sagen erfordert auch das Neinsagen zu Alternativen.

Nutze Spielräume, die sich dir bieten.

Reflektiere deine Gewohnheiten:

Tust du, was du willst? Willst du, was du tust?

Entscheide selbstverantwortlich.