

# Block II

## Change

### Ausbildung systemischer Business Coach



# Change

Tag 1

Ankommen

Johari



Wendepunkte  
- Gruppe  
- Reflexion



Lebenshort

Lebenshort  
Üben

Freitagreflexion

Einstellung

Extra:  
Konstruktivismus



Tag 2

Antreiber-  
Modell

Antreiber-  
Übung



Antreiber  
im Coaching  
→ Übung



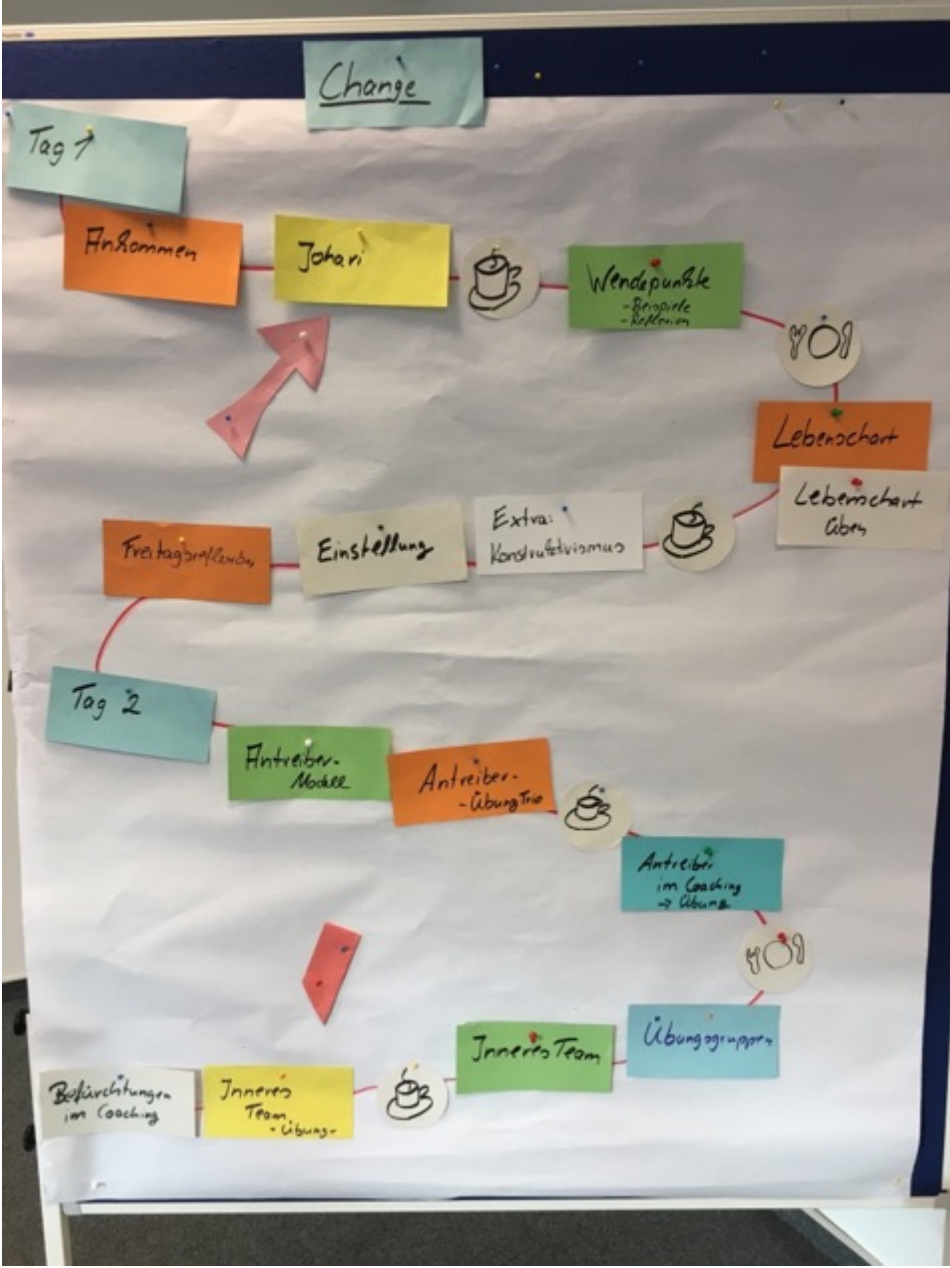
Übungsgruppen

Befürchtungen  
im Coaching

Inneres  
Team-  
Übung

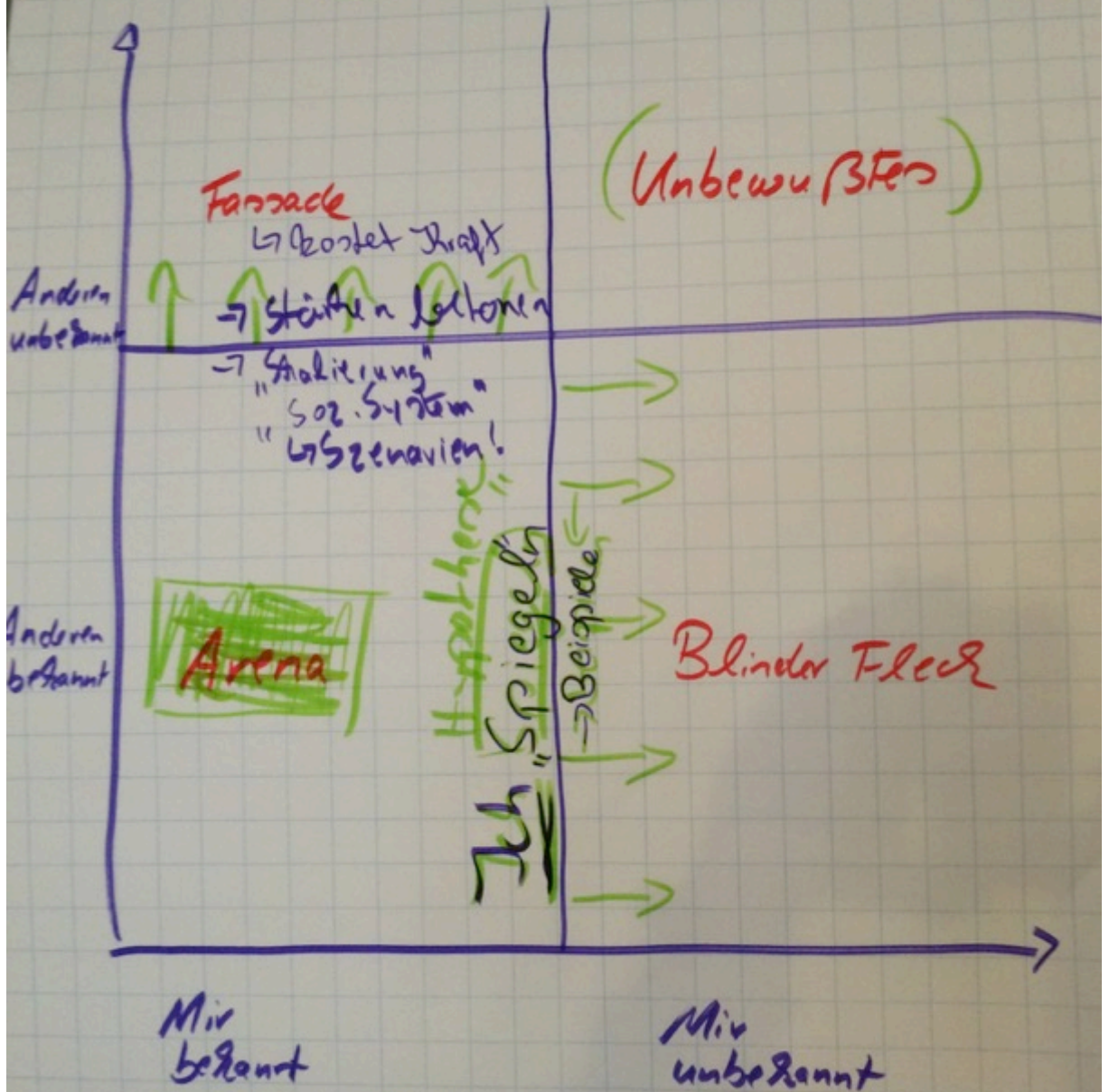


Inneres Team



# Johari-Fenster

Arena  
vergrößern





## [B] FASSADE

- vor anderen bewusst verborgenes Verhalten
  - ↳ Wünsche, Ansichten, Einstellungen, Schwächen

- Fassade & Wirklichkeit lassen sich oft nicht vereinbaren
- Aggressionsgefahr bei 'Entdeckung'

## [A] ARENA

- öffentlich sichtbares Verhalten
- frei von Ängsten & Zurückhaltung

- Konflikte lassen sich gut bearbeiten.
- Der Problemlösungsprozess wird nicht durch Heimlichkeiten gestört.

## [D] UNBEWUSSTES

- ist weder innen noch außen zugänglich
  - ↳ Talente, Begabungen
  - ↳ Abneigungen, Ängste

→ Psychotherapie

## [C] BLINDER FLECK

- kann zu Abneigung und Isolation führen

- eigenes Verhalten ist selbst nicht bewusst, wird von anderen aber deutlich wahrgenommen
  - ↳ Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Zu- & Abneigungen

Viel

Wendepunkte  
subjektiv

~~Zeitpunkt~~

→ "Seit wann"

geplant

- Jobanfang
- Schulabschluss
- Lebensabschnitte (System)
- Entscheidung persönlich

Trennung

Gewohnheit ändern

- Umzüge
- Heirat

Kinden /  
Entscheidung  
(Zeitpunkt)

Keine Kinder

- Ende Arbeitsvertrag
- Sabbatical

Fin. Umbruch

- Prüfung
- Weiterbildung
- Verantwortung
- Hobbies

Erfahrungen

→ ungeplant

- Tod Mensch
- Krankheit selbst / System
- Begegnung Menschen, die man kennenlernt
- System ändert sich

- Arbeitslosigkeit

- Konflikte

- Mystische Erlebnisse

- Terroranschläge



# Konstruktivismus

## Kybernetik 2. Ordnung:

- Ein System ist nicht objektiv
- Ein System / Wahrnehmung des Systems ist geprägt vom subjektiven Beobachtungen (Coach, Klient)  
⇒ System ist eine Konstruktion des Beobachters

## Sprache als Konstruktion

- Kontext für Veränderungen schaffen (Bedeutung erfragen, Wunder, Positiv)
- z.B. Reflecting Team nach Andersen

Zufriedenheit

~~Verstehen~~  
~~Wegweiser~~  
~~Karte STOP~~

Neuer  
Job  
Wohnort ändern

Liebe

- sorglos
- unbefürchtet
- Welt ist offen mit offen
- Liebt
- Ansehen
- Träume

7. Kind

x GT

Gespräch  
Chef

- Kompetenz
- Herausforderung
- Ziel erreicht
- Kann alles

Heim

Studium

gegründet  
- Bräutigam  
- TL

- Frau
- Job, Stam
- T. und S.
- + arbeiten
- + Kredit
- + Sicherheit

Zeitweilen

x Asi

Feldgebiet

- Abstrich
- Kinder in unruhig
- Schwierige Phase
- Palmenfeld

+ Geld  
+ Geld  
+ Geld

Zeit

Antreiber

Erläuter

aus •  
"Eltern-Ich"  
→ Regeln

aus •  
"Erwachsender"  
= Meino B

Sei stark!

Gefühle sind  
wertvoll!

Sei perfekt!

Fehler sind  
wichtig zum  
lernen!

Streng Dich  
an!

Lass es locker  
laufen!

Beeil Dich!

Ich gehe langsam  
Lass mir Zeit

Noch es allen  
recht!

Sei gut zu  
Dir selbst!



# „Antreiber“ als Coachingsequenz

A

S - Struktur: Ziel/Thema

↓ z.B. - ...erschöpft

neue  
Muster

- ...möchte etwas ändern

- ...immer wieder passiert mir

I - Intervention

- Antreiber = Prägung kurz erläutern

- Arbeit an „Antreibern“

Antreiber als  
Input auf  
Karten

↓  
Reihenfolge (Beispiele)  
in Bezug zur Frage

Antreiber-  
test

↓  
Bekannt?

Antreiber Klient  
offen erfragen

- Änderungswunsch?

- Erlauben (Kurzinput)

↳ „wie es „zu Ihnen“ passt

↳ Notiz + Aussprechen

A - Abschluß

- 21 Tage / 7 mal / Symbol?

oder - Maßnahmen

+ Ermutigen! H H

# Innere Kräfte

A = Ankommen  
unterschiedliche Facetten

S = Struktur/Ziel  
Facetten kennenlernen / Klärung  
(≠ zwingend Entscheidung)  
→ offene Frage → Chef

HHI = Intervention

- Vorgehen erläutern
- Facetten mit Titeln „Der...“ / „Die...“ / „Das...“  
→ innerer Präsident, der Teamsitzung einberuft (extra Stuhl)
- Karten Facetten schreiben lassen ;

▷ Auf Präsidentenstuhl

▷ Karten legen

X ▷ Jeder kämpft für sich beim/zum Präsidenten  
▷ Ggf. Dialog fördern untereinander/  
Chef beschließt

▷ A = Anwendung

Fazit auf digitalen Stühlen