

















Coaching-Station

Station 1 – Das Museum der Glaubenssätze

Ziel: Der Coach hilft dem Helden, seinen stressauslösenden Gedanken sichtbar zu machen und Abstand dazu zu gewinnen.

Schritt 1 — Gedanken erheben

Frage nach dem ersten Gedanken, der Überforderung oder Stress auslöst. Hilf ggf. mit dem Satzanfang: „Wenn das passiert, dann ...“

Schritt 2 — Gedanken fixieren

Lass den Helden den Gedanken als vollständigen Glaubenssatz formulieren: „Ich glaube, dass ...“

Schritt 3 — Distanz herstellen

Leite den Helden an, den Gedanken innerlich wie ein Ausstellungsstück zu betrachten. Der Gedanke wird angesehen, nicht bewertet.

Schritt 4 — Verstauen

Bitte den Helden, sich bei seinem Ausstellungsstück zu bedanken und einen guten Platz im Museum zu suchen und zu verstauen.



World of Filtercraft

The Diamond Quest

Coaching-Station

Station 2 — Die Mentoren-Technik

Ziel: Der Coach aktiviert verschüttete Ressourcen durch einen Perspektivwechsel.

Schritt 1 — Mentor auswählen lassen

Bitte den Helden, eine Figur zu wählen, die mit dieser Situation souverän umgehen würde.

Schritt 2 — Rollenwechsel einleiten

Fordere den Helden auf, Haltung, Sitzposition oder Stimme leicht zu verändern.

Schritt 3 — Mentorenperspektive nutzen

Stelle aus dieser Rolle die Frage: „Was ist hier wirklich wichtig?“

Schritt 4 — Ressource identifizieren

Frage, welche Eigenschaft oder Fähigkeit der Mentor gerade verkörpert.

Schritt 5 — Integration begleiten

Lass den Helden in seine ursprüngliche Rolle zurückkehren und die Ressource bewusst mitnehmen.



World of Filtercraft

The Diamond Quest

Coaching-Station

Station 3 — Sleight of Mouth

Ziel: Der Coach destabilisiert die bisherige Bedeutung des limitierenden Gedankens.

Schritt 1 — Glaubenssatz wiederholen lassen

Bitte den Helden, den stressauslösenden Gedanken erneut klar auszusprechen.

Schritt 2 — Reframe-Frage auswählen

Lass den Helden eine der folgenden Fragen wählen: „Wofür könnte das gut sein?“

„Was wäre, wenn das Gegenteil stimmt?“ „Was hilft mir
dieser Gedanke eigentlich?“

Schritt 3 — Neue Bedeutung entwickeln

Begleite den Helden dabei, eine alternative, entlastendere Bedeutung zu formulieren.

Schritt 4 — Wirkung prüfen

Bitte den Helden kurz zu überprüfen, ob sich Gefühl oder innere Haltung
verändert haben.



World of Filtercraft

The Diamond Quest

Station 4 — Core Transformation

Ziel: Der Coach führt den Helden von der Verhaltensebene zu einem höheren inneren Zustand.

Schritt 1 — Kontakt mit dem Gedanken herstellen

Leite den Helden an, sich innerlich an den Gedanken zu wenden und zu fragen: „Was willst du Gutes für mich?“

Schritt 2 — Ebenen vertiefen

Bitte den Helden, die Frage zu wiederholen: „Und wenn ich das habe — was ist dann noch wichtiger?“

Schritt 3 — Core-Zustand stabilisieren

Sobald ein ruhiger oder weiter Zustand entsteht, lade den Helden ein, dort zu verweilen.

Schritt 4 — Körperliche Verankerung unterstützen

Bitte den Helden, ruhig zu atmen und den Zustand im Körper auszudehnen.

Schritt 5 — Rückintegration anleiten

Führe den Helden dazu, diesen Zustand in die ursprüngliche Situation zurückfließen zu lassen.



World of Filtercraft

The Diamond Quest