Herzlich Willkommen

zu Deiner

Coach-Ausbildung

2017/2018

Überblick Modul 1

START

TAG 1

Orga

Was ist Coaching?

Abgrenzung

Problem?

Prozess vs. Inhalt

Rapport

Ziel

Abschlussrunde

Kompetenzaufgaben

Interview-Technik

Ausnahmen finden

Ziele

Offene Fragen

Backtracking

Grundhaltung im Coaching

Als ob-Rahmen

TAG 2

Problem/ Lösungsrahmen

Umgang mit Negation

Ausbildung Überblick

Modul 1	Grundlagen
Modul 2	Sprache & nonverbale Kommunikation
Modul 3	Syst. Denken & Handeln
Modul 4	Techniken & Interventionen
Modul 5P	Hypno-Coaching
Modul 5B	FK-Coaching
Modul 6	Karriere Coaching & Ber.
Modul 7P	Energetische Psychologie
Modul 7B	Business Coaching
Modul 8	Syst. konstruktivistische Modelle
Modul 9	Embodiment & Wirklichkeitskonstruktion + Life-Coaching Probe
Modul 10	Positionierung / Profilierung
Modul 11	Fortgeschrittene Coaching-Interventionen
Modul 12	Strategien & Abschluss

Begleitende Aufgaben

- Supervision 8h
  - 2 Einzel / 2x1
  - 2 Gruppe / Lehr-C. (1x Lehrcoach)
  - 4 selbst organ.

- Peergrouparbeit 20h - mind. 3 TN

- 12 Sitzungen Einzelcoaching à 1h (3-4 Klient à 3 Sitzungen)

  - 4 Falldokumentationen (bis Modul 8 einreichen!)

  - 2 Audio-Mitschnitte - an je 2 Leute
    - selbst hören
    - Feedback-Gespräch

    Klienten fragen!

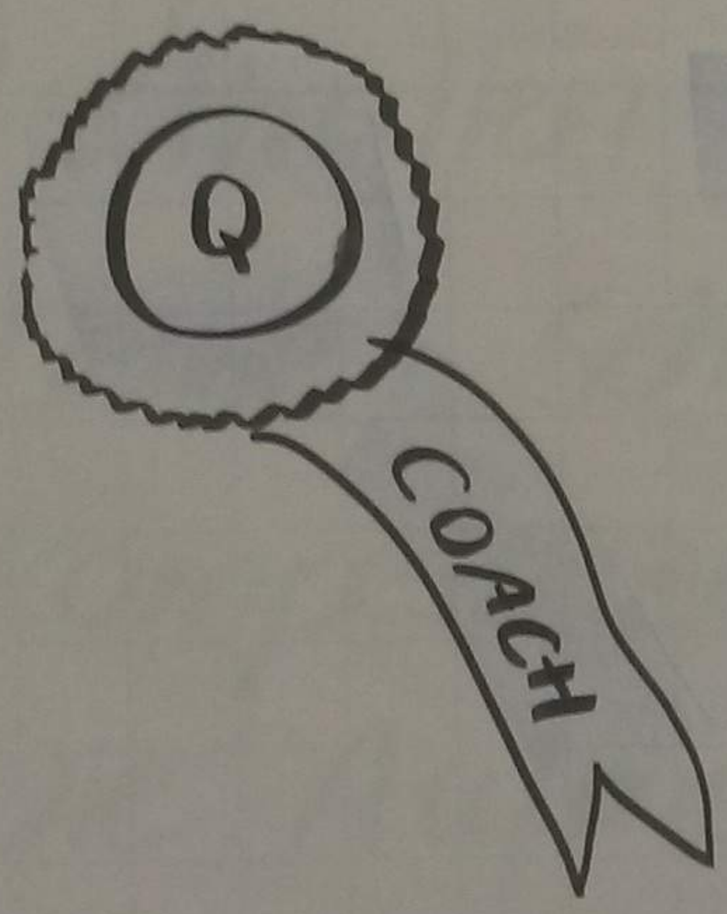
- Kompetenzaufgaben - nach jedem Modul
- Ressourcenliste (zu jedem TN)
- Fachfilm / online-Campus
- Fachliteratur (2 Bücher) → Fragen

Zertifizierung

Coaching - Akademie Berlin

→ ECA ←

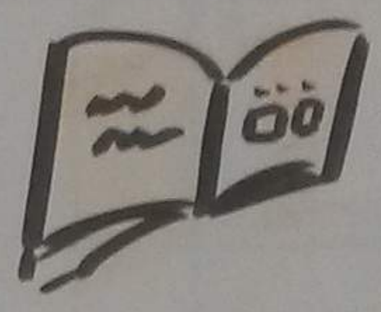
Lizensierung nach einem Jahr
von Beginn der Coachtätigkeit



- Basic
- Advanced
- Master

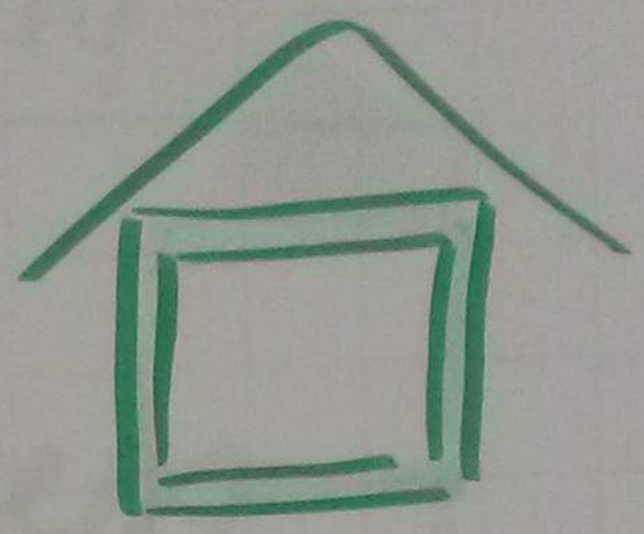
Das Coaching - Tagebuch

Hier kannst du:



- Aha-Erlebnisse festhalten
- Wichtige Fragen, Erkenntnisse, Kommentare formulieren
- Komplimente für u. von Anderen festhalten
- Deine „Schätze" sammeln
- Kompetenzaufgaben erledigen
- Die Aufmerksamkeit auf Ressourcen lenken
- Erfahrungen aus Übungen und Coachings notieren

Hausrahmen



- Handys ausschalten
- max. 1 Getränk am Platz
- Gläser selbst abspülen
- mit für Ordnung sorgen
- Klemmbretter & Stifte hier lassen
- Wohl fühlen!

UNSER RAHMEN

- → geschütztes Raum
- → Austausch Kontaktdaten
- → offenes, direktes Feedback
- → Gesprächsregeln / ausreden lassen
- → Toleranz / Freiheit des Gedanken
- → Spaß
- → Einen Punkt setzen können.
- → Rücksichtnahme
- → Freundlichkeit
- → Regeln auch in Abwesenheit der anderen berücksichtigen

ICH BIN COACH

15.04.2018

1) Was ist am 15.04.2018 besser als jetzt?

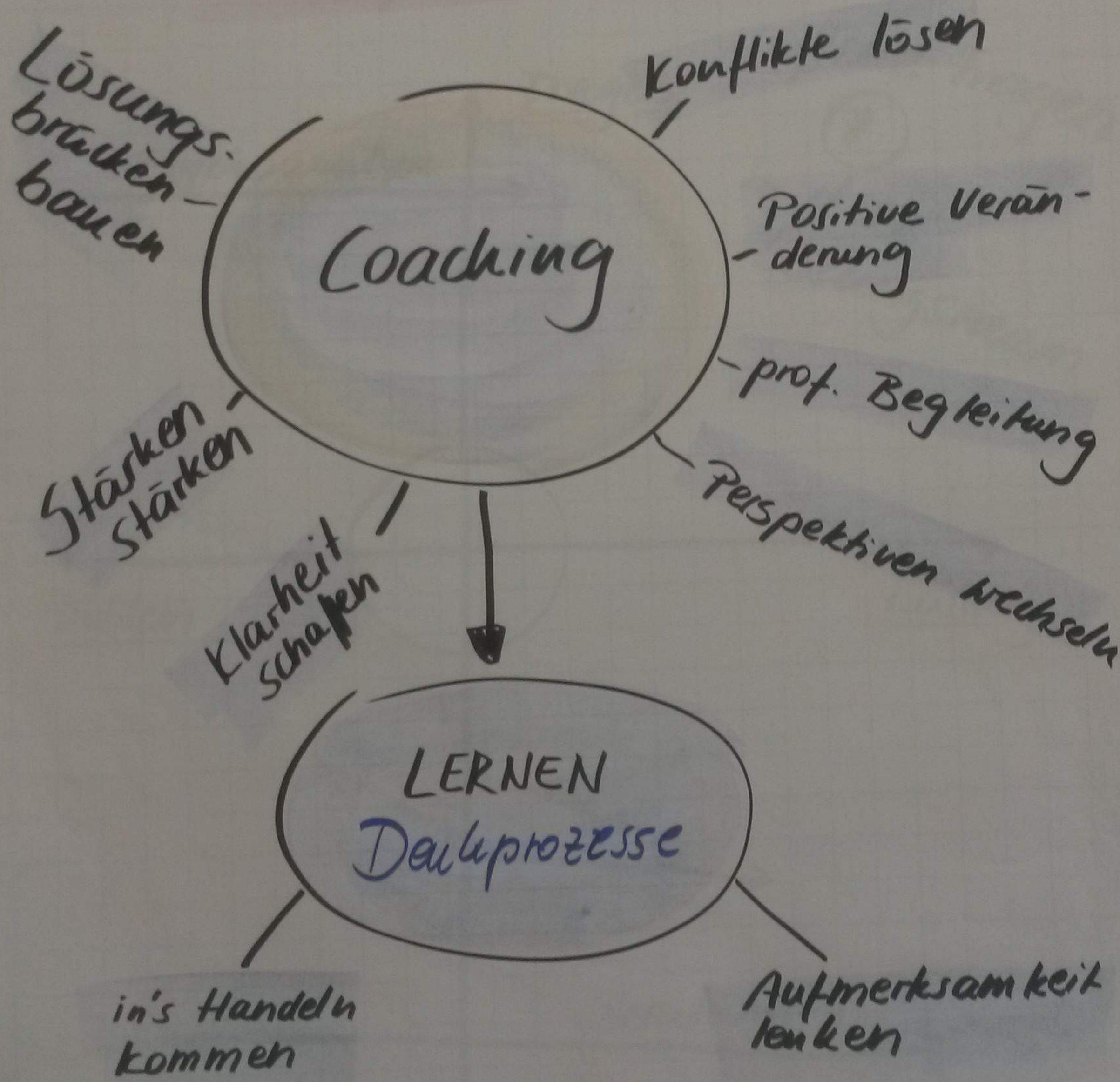
2) Woran wirst Du erkennen, dass die Coaching-Ausbildung ein voller Erfolg war?

Heute 08.04.2017

Was ist Coaching?

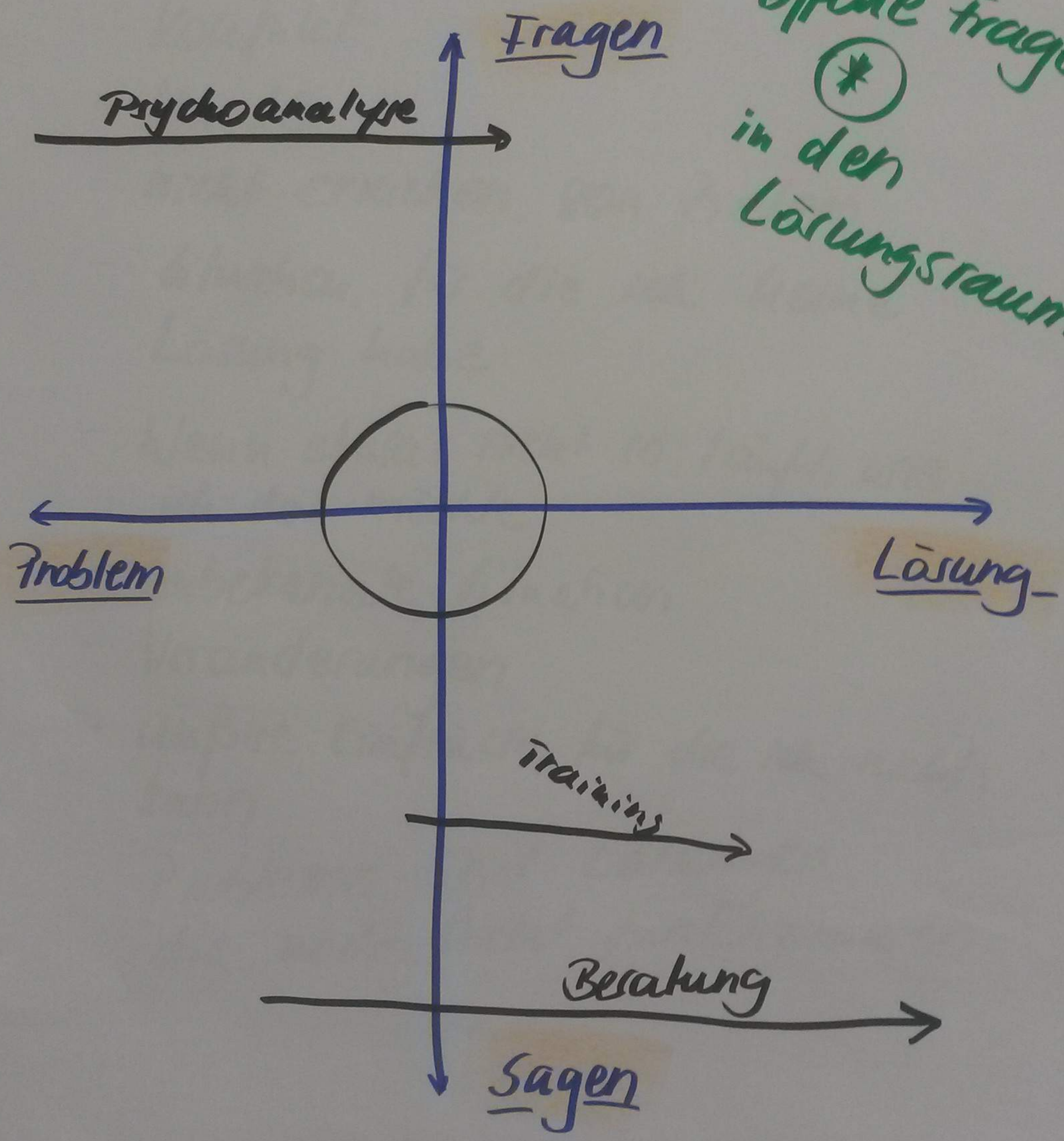
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Den Klienten unterstützen, seinen Weg zu finden
- an die Hand nehmen, Veränderungen als Chance sehen zu können
- Klienten helfen, seine Ressourcen zu erkennen
- Motivation & Sicherheit geben
- Begleitung + Rückmeldung
- Krisenintervention
- Veränderungsmanagement

Was ist Coaching?



Abgrenzung zu anderen Verfahren

offene Fragen
(*)
in den Lösungsraum



Was ist ein Problem?

- Konflikt
- Hürde
- nicht erreichen von Zielen
- Situation, für die ich keine Lösung habe
- Wenn etwas nicht so läuft, wie ich das möchte
- unbekannte Situation
- Veränderungen
- äußere Einflüsse, für die ich nichts kann

Probleme sind Lösungen, die noch nicht funktionieren

Tipps für konstruktives Feedback (III)

Es gibt keine Wahrheit, nur Wirklichkeitskonstruktion

→ Wissen
→ Erfahrungen
→ Erwartungen

} = individuell

Problemkonstruktion

1) Problementdeckung — Soll-Ist-Abweichung
2) Problem fokussierte Diskussion — Darüber reden
3) Ursachenforschung — Wer hat Schuld?
4) Problem stabilisierendes Verhalten — Es gibt keine Lösung

→ Lösungen

Übung: Problem - Talk
Solution - Talk

① Eine Person erzählt das Problem

Die Anderen fragen:

- Warum?
- Wer ist schuld?
- Was ist noch das Problem?

2-3 Minuten → Cut / Seperator

② Jetzt fragen die Anderen

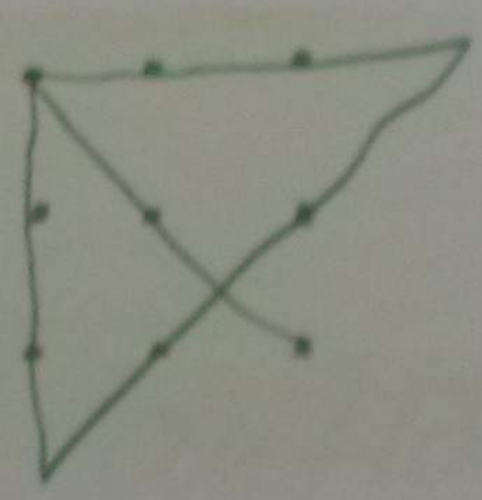
- Was willst Du?
- Was kannst Du für die Zukunft daraus lernen?
- Welche Möglichkeiten hast Du?

③ Wechsel der Rollen

→ Insgesamt 15 Minuten

Auswertung

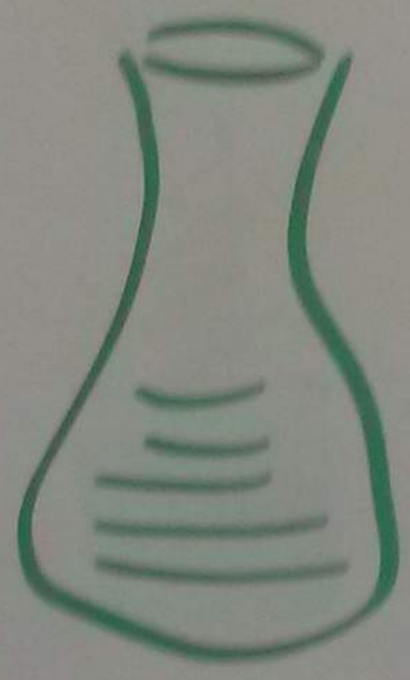
Lösungsraum



Problemrahmen

Aufmerksamkeitslenkung

↳ auf Lösungen



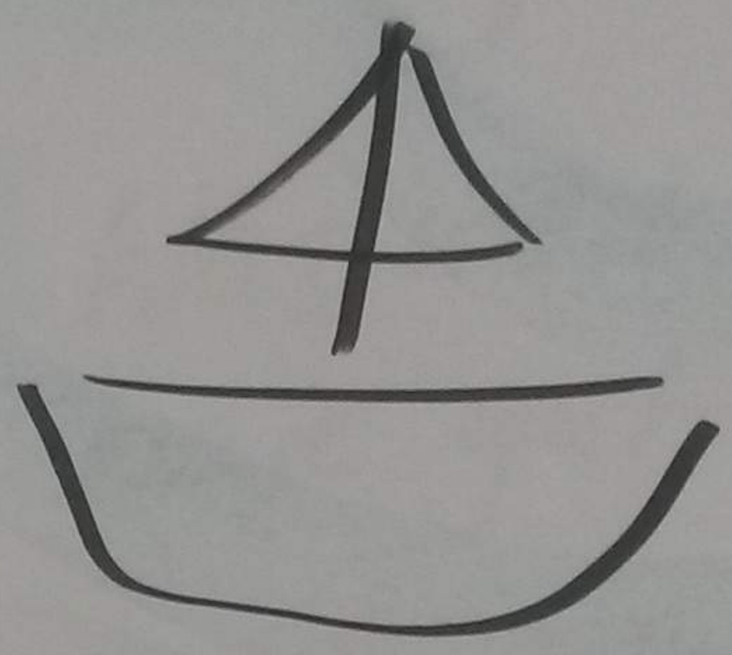
„auflösen"

IM ~~DEIN~~ SOMMER ES WARM IST

BADEN

MEER

EIS



Priming

Problemrahmen

Problem
Was ist falsch/schlecht/das Problem?

Klage
Wer ist schuld?

Ursache
Warum ist das so?

Einschränkung
Wie schränkt Dich das ein?
Was ist nicht möglich?

Lösungsraum

Lösung / Ziel
Was willst Du? Was wäre gut für Dich?

Feedback
Was kannst Du daraus lernen?

Wie? → Zukunft
Wie kannst Du es in Zukunft machen?

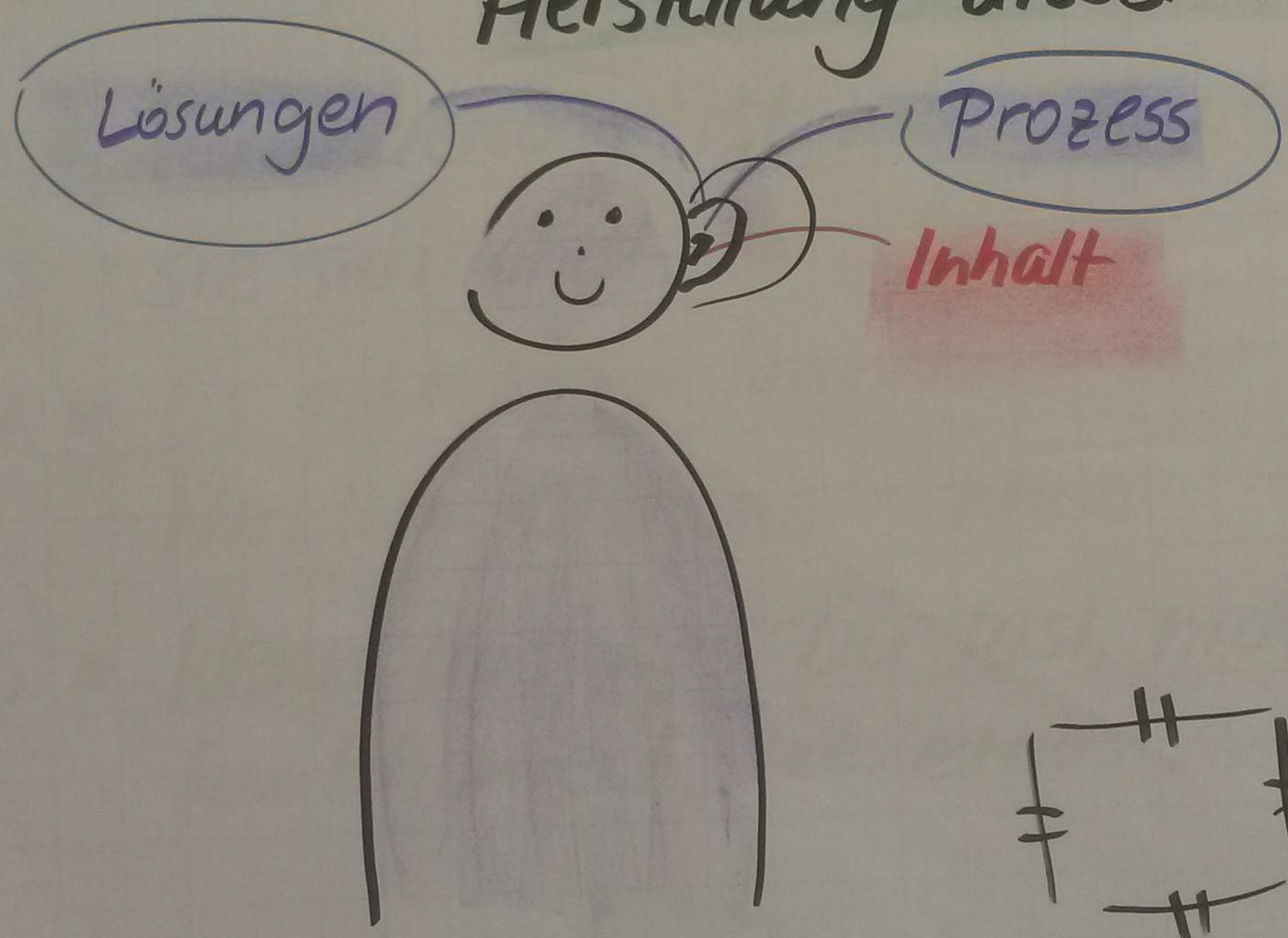
Möglichkeiten
Welche Möglichkeiten hast Du noch?

Lösungsorientierung

Prozess vs. Inhalt

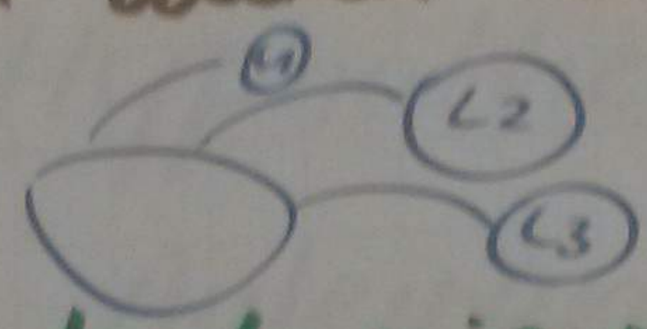
Inhalt : Problemmuster des Klienten / Inhaltliche Fragen
↳ wenig bis inhaltsfrei

Prozess : Strukturebene zur Herstellung dieser Muster



Prozessverständnis

1. Die besten Lösungen entstehen durch Wahlfreiheit



2. So einfach wie möglich, so komplex wie nötig

3. Veränderung ist nur gut, wenn sie sich lohnt

4. Es gibt keine Wahrheit, nur Wirklichkeitskonstruktion

5. Wenn das, was Du tust, nicht funktioniert, tue etwas Anderes

6. Die Gestaltung der Gegenwart bestimmt die Wirkung der Vergangenheit im Jetzt

Rapport

- fr. → Hypnotherapie
- gutes Aufeinander-Bezogen-sein zwischen Coach + Klient

Gekennzeichnet durch

- Offenheit
- Freundlichkeit
- Empathie
- Körperhaltung / -sprache „spiegeln"
- Zugewandtheit
- aktives Zuhören

Übung

Auf die Zettel der Grundhaltung stellen und in Kontakt gehen aus 2 Perspektiven:

1. Was ermöglicht mir das als Coach?

2. Was wird dadurch für meine Klienten möglich?

Grundhaltung im Coaching

1. Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie benötigen, um erwünschte Veränderungen zu erreichen.
2. Der Klient ist Experte für die Lösung
3. Jedes Verhalten ist eine Ressource - abhängig vom Kontext
4. Menschen treffen immer die zur Zeit beste Wahl
5. Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde

6. Naturbedingte Widerstände sind zu achtende & kompetente Rückmeldungen des Klienten

7. Kann ein Mensch etwas lernen, kann es grundsätzlich jeder

8. Körper & Geist beeinflussen sich gegenseitig

9. Es gibt kein Versagen, es gibt nur Feedback

10. Über die Bedeutung einer Botschaft entscheidet der Empfänger

Umgang mit Negationen

- „Ich will nicht mehr..."
- „Mir geht es nicht so gut mit..."
- „Mich nervt / stört / regt auf ..."

⇒ Was willst Du stattdessen? Sondern...

⇒ Was wäre gut für Dich?

⇒ ... sondern?

→ Hin zu

→ Weg von

~~Nicht~~
↳ kann nicht verarbeitet werden

Offene Fragen

... machen „auf", öffnen
... eröffnen Möglichkeiten
... halten die Kommunikation im Fluß
.... aktivieren Denkprozesse

„Was könnte ...?"
„Wie hast Du ...?"
„Wann könntest Du ...?"
„Wann war es schonmal möglich?"
„Welche Möglichkeiten ...?"

Geschlossene Fragen
→ geben "Ja" oder "Nein"-Antworten
→ können ein Gespräch / Weg / Möglichkeit schließen / beenden
→ Verständnisfragen

Neurowissenschaftlich durch EEG-Untersuchungen festgestellt

↳ offene Fragen aktivieren

Alpha-Wellen + Gamma-Wellen

- in Trance-Zuständen
- in Lernprozessen
- bei hoher Kreativität & Phantasie
- bei hoher Konzentration

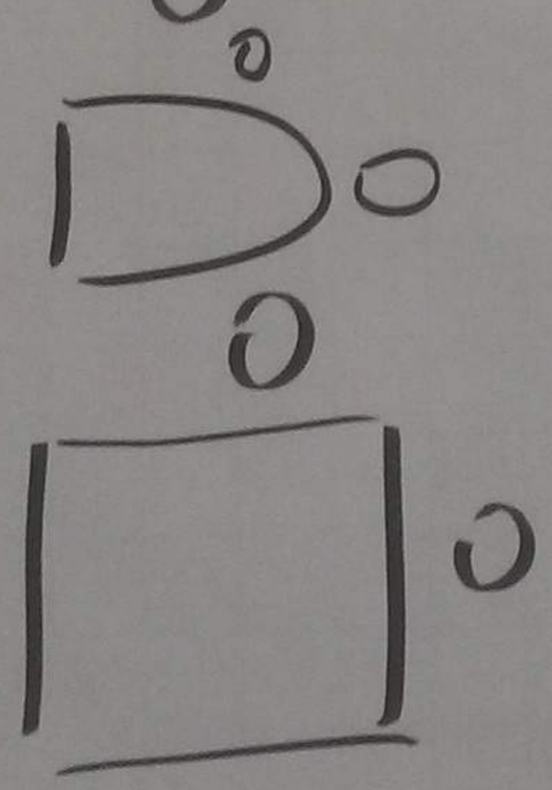
Übungs-Prinzip & Setting (1)

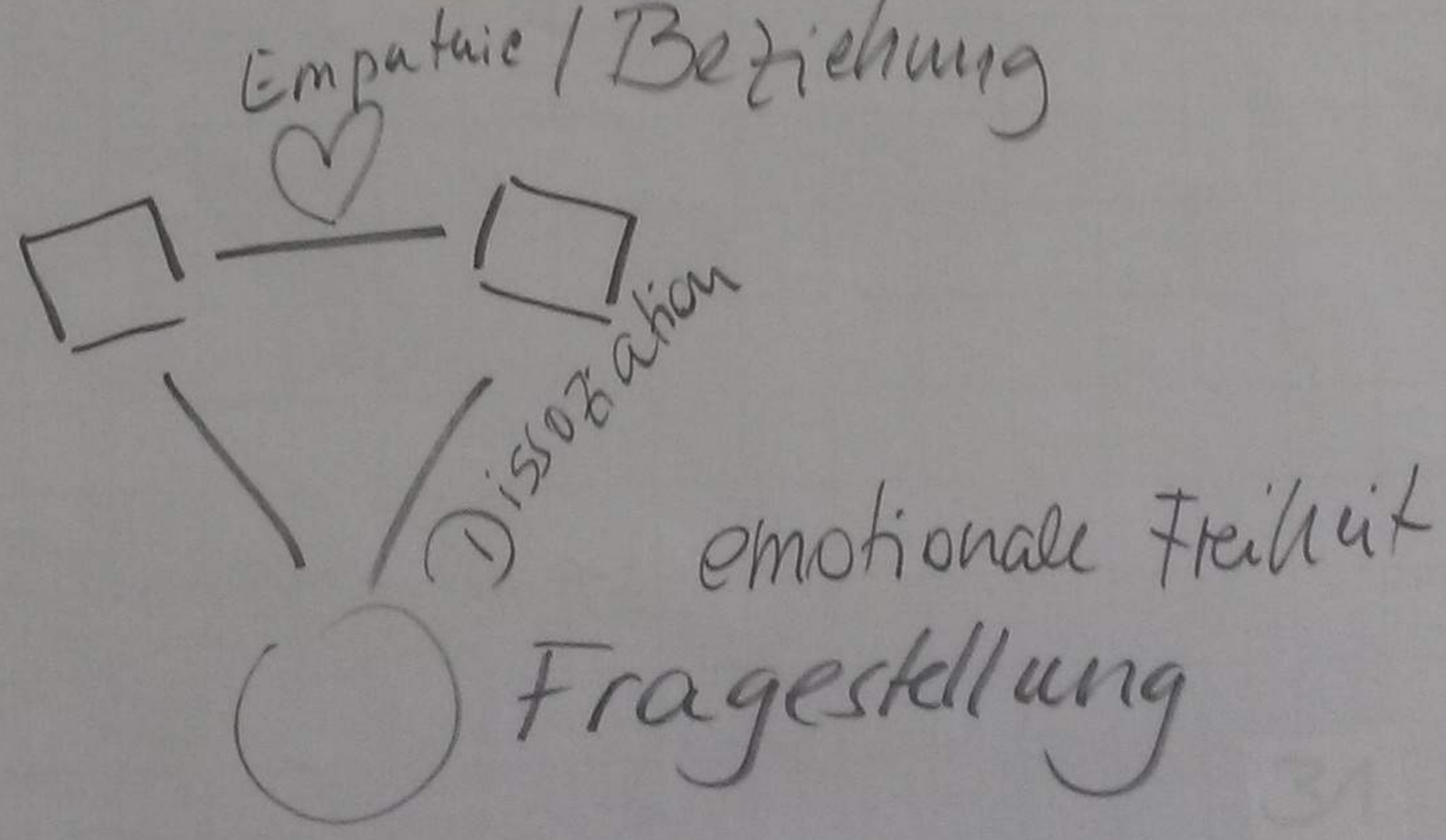
Setting - äußerer Rahmen
zum Aufbau einer professionellen Gesprächs-situation

Dazu gehört:

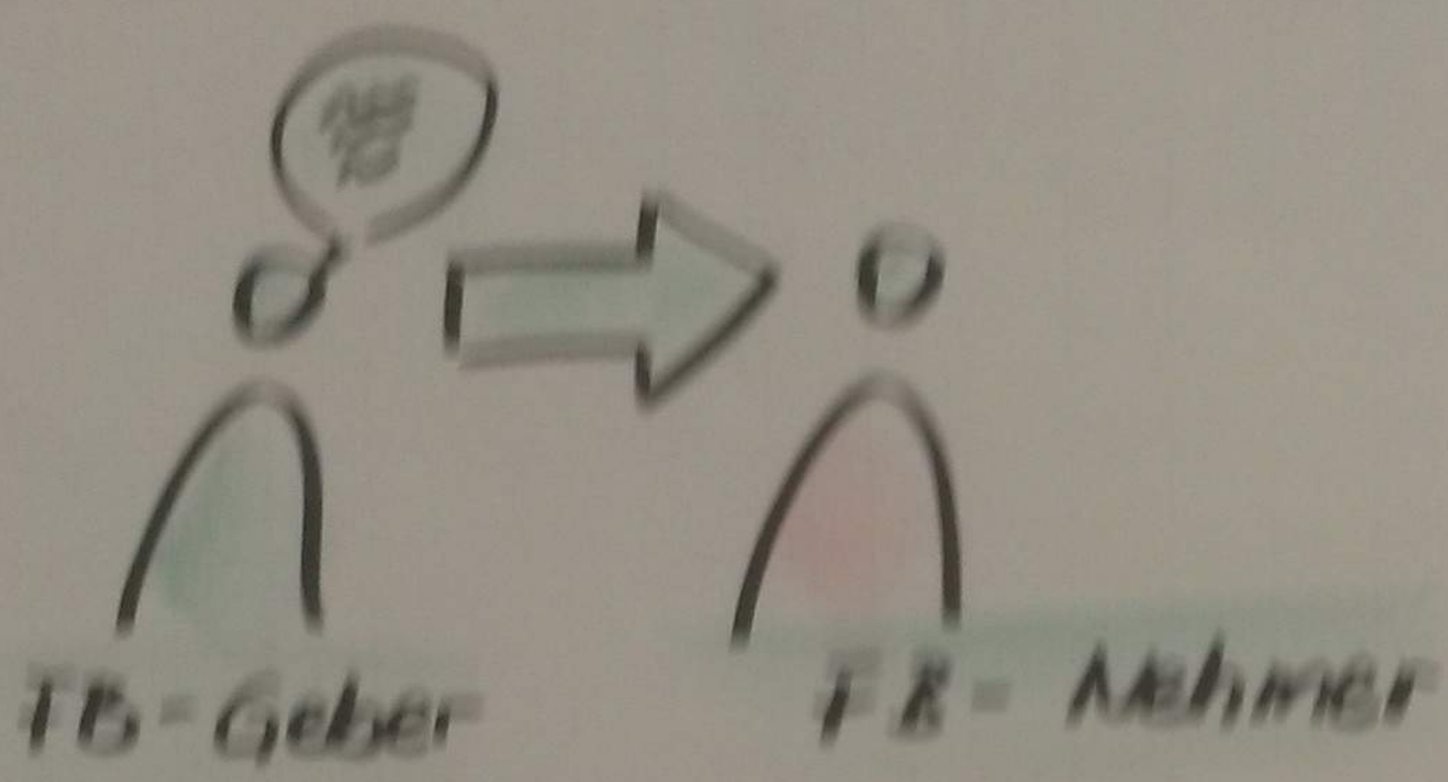
- Position der Stühle / Abstand
- Wer sitzt links - Wer rechts?
- In welche Richtung guckt man?

Es ist die Aufgabe von (B), eine angenehme Atmosphäre und ein gutes Setting für (A) zu schaffen.



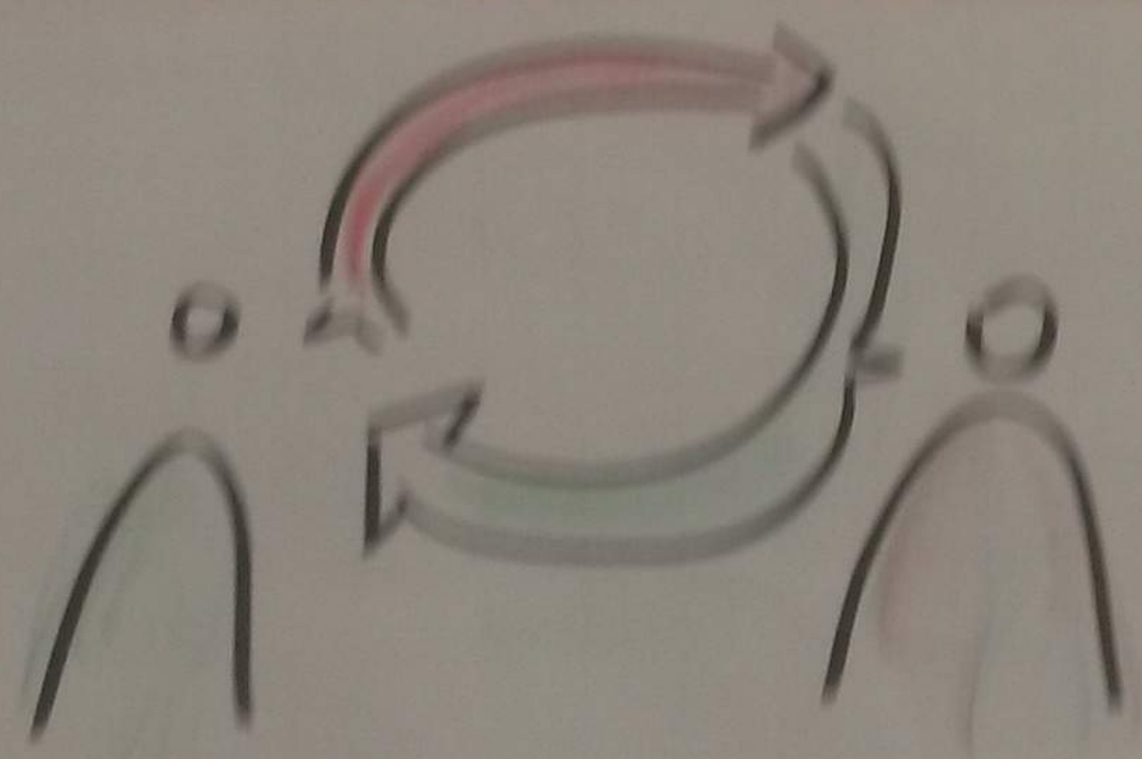


Feedback (zurückfließen)



(häufige Darstellung in Literatur)

Feedback läuft aber so ab:



Tipps für konstruktives Feedback (I)

Ich - Botschaften

- Ich habe wahrgenommen ....
- Für mich ....
- meiner Ansicht ....
- In meinem Erleben

Spezifisch konkret (Beschreibung ohne Wertung)

- Du hast 5x "ähm" gesagt
- Du hast Dich 1x am Anfang + 1x am Ende entschuldigt
- Geschlossene Fragen mitschreiben ▼▼▼ ...

Frei von Generalisierungen

- ~~Ständig~~ hast Du...
- Du sagst ~~immer~~ ....
- Du warst sehr ungenau
- Du machst ~~oft~~

Tipps für konstruktives Feedback (II)

Trennung von Person & Handlung

⇒ Statt Identifizierung

Du ~~bist~~ ...

↳ Prozessorientierung

Du machst ....

Was tut er, was sie schlecht nennen.

Frei von persönlichen Interpretationen / Bewertungen

⇒ Das war ganz toll!

⇒ Bestimmt hast Du Dir gedacht...

⇒ Du warst nervös ...

⇒ Deine Aufgeregtheit war zu sehen

Tipps für konstruktives Feedback (III)

Negative Eindrücke als Frage formulieren

→ Wie hast Du Dich gefühlt?

→ Wie hast Du Deine Lautstärke wahrgenommen?

→ Was glaubst Du, wie .... bei Deinem Klienten angekommen ist?

→ Was würdest Du beim nächsten Mal anders machen?

Menschen verfügen über alle Ressourcen, um erwünschte Veränderungen zu erreichen?

G.A.
A.1179

STAPLES

Fehler
sind
super

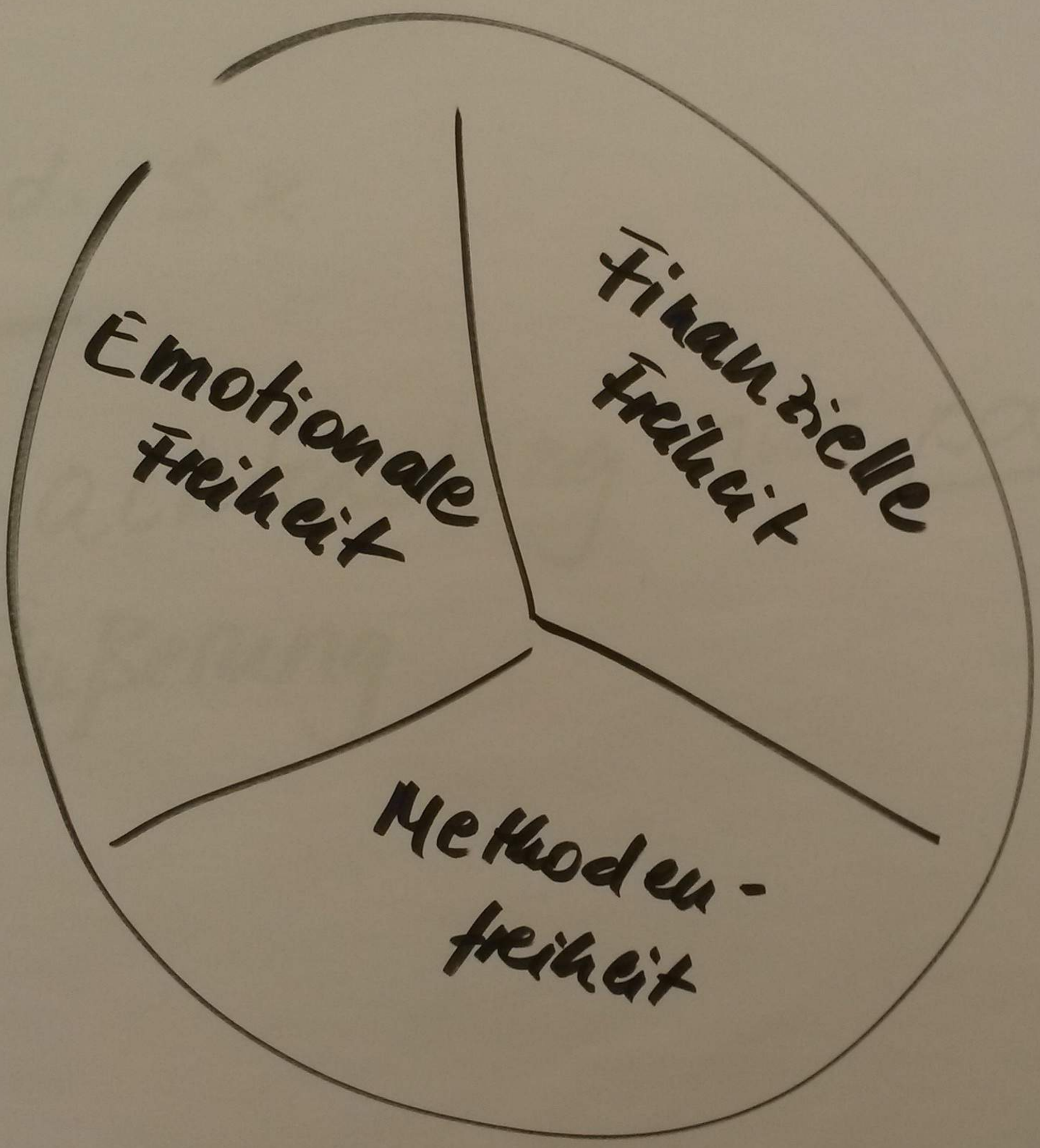
„Kann ein Mensch etwas lernen, kann es grundsätzlich jeder."

G.7.

1.

Markus Schmidt-Tanger

3 Freiheiten des Coache



und was noch .... ?

mind. 3x

Backtracking nur positive Äußerung

Herzlich Willkommen zum

2. Tag

Deiner Coaching-Ausbildung

AGENDA TAG 2

- Wissensfestigung
- Setting im Coaching
- Ausnahmen finden
- Ziele
  - Bedeutung
  - Wohlgeformtheits-Kriterien
- Arbeit mit Listen
- Feedback
- Lösungsorientiertes Interview
- Kompetenzaufgaben

Zur Erinnerung:
Was war gestern?

→ Umgang mit Negationen
→ Rapport
→ Offene Fragen
→ Grundhaltungen
→ Lösungsraum
→ Wirklichkeitskonstruktion
→ Fragen statt sagen
→ Setting
→ Inhalt vs. Prozess

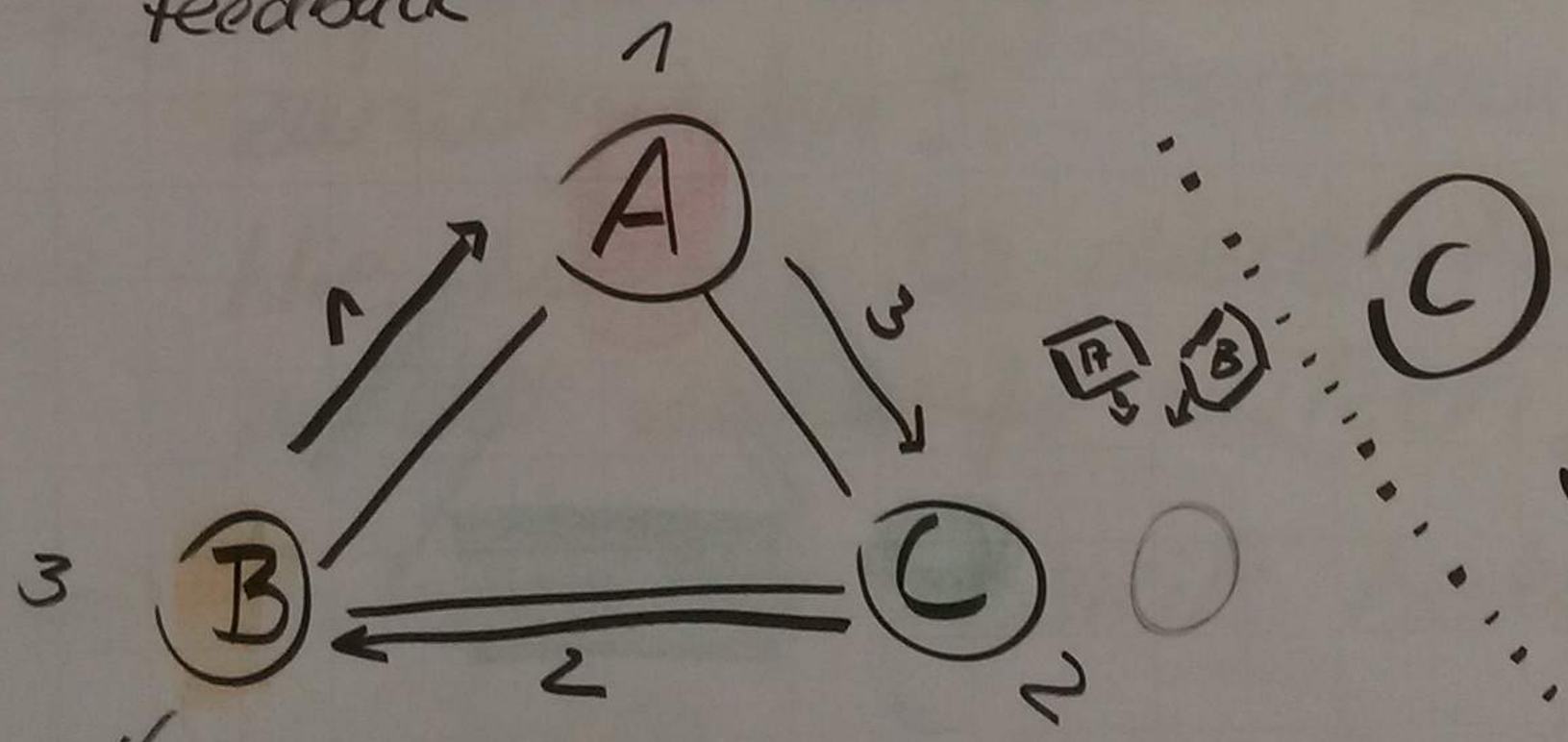
Übungs - Prinzip & Setting (II)

A Klientenposition
A durchläuft den Prozess mit einem eigenen Thema

B Coach, Begleitperson
B leitet den Prozess an + führt

C Beobachter (neutral)
C beobachtet den Prozess; achtet darauf, dass die Zeit eingehalten wird

Feedback



- Wie ging es mir?
- Feedback zum Feedback

Feedback-Reihenfolge

1. Coachee
2. Beobachter
3. Coach

→ Wie habe ich mich gefühlt?

→ Feedback zum Feedback

Ausnahmen finden

→ Du bist mit einem Veränderungswunsch gekommen
⇒ ... Ziel benennen lassen
bei Negation: ... sondern
... Was willst Du stattdessen?

⇒ In welchen Situationen gelingt Dir ...?

→ Was ist dann anders?
Auswirkungsprinzip

→ Auf welche Fähigkeiten kannst Du zurückgreifen? Ressourcenaktivierung

→ Wie kannst Du diese Fähigkeiten in der Zukunft nutzen?

⇒ Integration bereits bekannter Techniken:

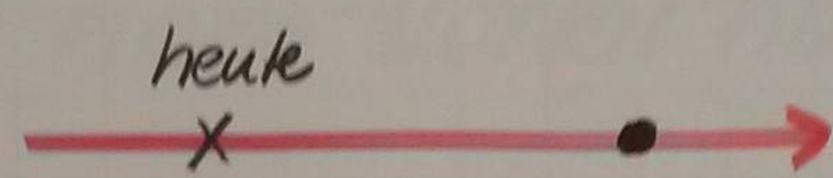
- Offene Fragen / Negationen ↗ sondern? Was willst du stattdessen?
- Ressourcen finden + Transfer
- Lösungsorientierung
- Ausnahmen

Zeit: 3x10 Minuten

Der "Als-Ob-Rahmen"

... tu mal so, als ob Du Dein Ziel schon erreicht hättest ...

bezüglich auf



Zeit: Stell Dir mal vor, es ist 1 Jahr später und Du blickst zurück, was ....?

Fähigkeiten: Tu mal so, als ob Du diese Fähigkeiten schon hättest, wie würdest Du das machen?

Identität: Wenn Du Dir vorstellst, dieses Ziel erreicht zu haben, wer / was für eine Person bist Du dann?

Systemisch: Was sagen Andere über Dich? Was denken Sie über Dich? Welche Auswirkungen hat Deine Zielerreichung auf Dein Umfeld? → und auf Dich selbst

Der "Als-Ob-Rahmen"

"Tu mal so als ob ....."
"Wenn du dir vorstellst, ..."
"Wenn das Problem einen Vorteil hätte, ..."

↳ Zeit
↳ Fähigkeiten
↳ Glaubenssätze
↳ Identität
↳ Auswirkungen → systemisch

Übung: VAKOG in Verbindung mit Als-Ob-Rahmen

Wenn Du Dir Dein bereits erreichtes Ziel vorstellst ... (Präsens / Indikativ)
assoziiertes Erleben!

V
... Was siehst Du?
... Wen siehst Du?
... Wie sieht das aus?

A
... Was hörst Du?
... Was sagst Du zu Dir?
... Welche weiteren Geräusche gibt es?

K
... Was fühlst Du?
... Wie fühlt sich das an?
... Wo spürst Du das?

O
... Was riechst Du?
... Wie riecht das?

G
... Wie schmeckt das?
... Was ist das für ein Geschmack?

Zeit: 30 Min.

Die Bedeutung von Zielen

Ziele sind realistische Träume

Was bewirken Ziele?

Wohlgeformtheitskriterien zur Zielerreichung

① Positiv formuliert

- Sondern
- Was willst Du stattdessen?

② Selbst erreichbar / Selbstwirksamkeit

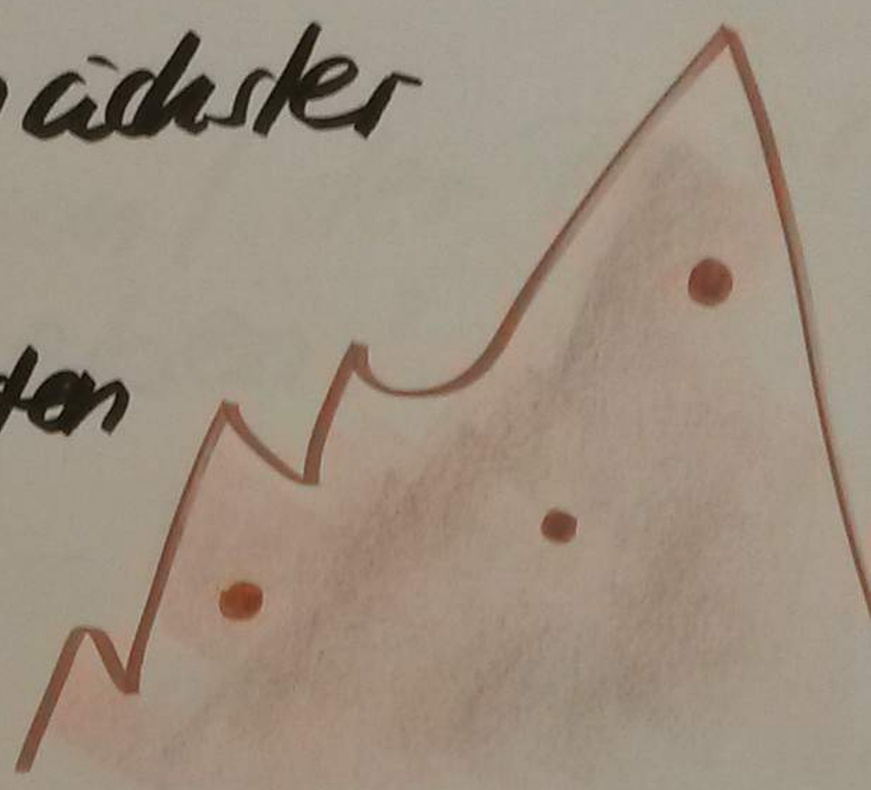
- Ich kann etwas ändern!

③ Kontextspezifisch (genau)

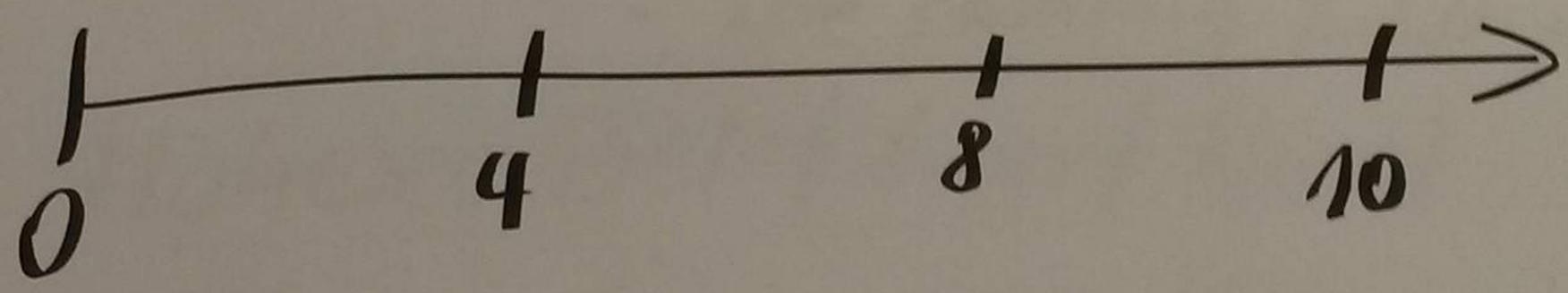
- In welchem Kontext ... ?
- Wann genau?
- Wie genau?
- Was genau?

4 Zwischenschritte & Etappen / Meilensteine

- Was ist ein guter nächster Schritt?
- Was sind die wichtigsten Etappen?



5 keine unspezifischen Vergleiche



6 Sinnesspezifisch konkret Als-ob-Rahmen & Antizipation Visualisierung

Erlebbarkeit des Zieles mit allen Sinnen

7 Ökonomie
Kosten-Nutzen-Effekt
Gewinn & Verlust

- lohnt sich das?
- Was ist die Investition / der Preis?
- Was muss ich aufgeben?

8 Ökologie
- außen – Wen betrifft das noch?
- innen
  - Passt das zu mir?
  - Werte-Fragen
  - Welches höhere Ziel ....
  - Wie stimmig fühlt sich das an?

9 Höheres Ziel / Sinn / Wert

Welchen Sinn macht das?

10 Beweglichkeit des Ziels

Ziele sind nicht in die Welt genagelt!

Lösungsorientiertes Interview

1. Zieldefinition
2. Kontext spezifizieren
3. Schritte & Unterziele
4. Ökonomie
5. Ökologie
6. Metaziel
7. Positive Absichten würdigen
8. Ressourcen aktivieren
9. Werte & Motivation
10. Sinnesspezifisch konkret

Arbeiten mit Listen

Nutzen:

- Regen zum Nachdenken an
- richten den Fokus aus
- generiert Möglichkeiten
- schafft Lösungen
- macht Spaß
- konkretisiert
- vertieft
- fördert assoziativ / metaphorisches Denken

Übung:

Mein Ziel und was dazu gehört

(15 Min.)

1. Zielzustand
2.
3.
...
30.