

Kompetenzen-Übungsraster

Die folgende Liste ist ein Auszug aus den vielen Kompetenzen und Techniken die im Co-Active®-Werkzeugkoffer enthalten sind. Einige der Kompetenzen lassen sich wahrscheinlich schneller entwickeln, andere wiederum erfordern etwas mehr Übung. Wählen Sie jeden Tag eine neue Kompetenz aus dem Raster und üben Sie diese an Kollegen, Klienten und Freunden. Achten Sie darauf, welche Wirkung die Kompetenz sowohl auf Sie selbst als auch auf die Anderen hat. Wenn Sie möchten, können Sie ihr gegenwärtiges Niveau für jede Kompetenz abschätzen und als niedrig, mittel oder hoch bewerten. Das soll Ihnen dabei helfen, sich auf die Techniken zu konzentrieren, die noch mehr Übung erfordern.

Kompetenz	Bewertung			Wirkung
	N	M	H	
Anerkennung				
Anfeuern				
Anfrage				
Auf den Punkt bringen				
Aussprechen, was Sache ist				
Die Agenda des Klienten einhalten				
Erkundungsfragen				
Fokussiert bleiben				
Führung übernehmen				
Herausfordern				
In diesem Augenblick tanzen				
Intuition (Mit der Wahrheit herausplatzen)				
Meta-Perspektive				

	Metaphern				
	Reframing (Umdeuten)				
	Um Erlaubnis bitten				
	Unterbrechen				
	Verbindlichkeit				
	Wirkungsvolle Fragen				