

Vorwärts gehen – Schritt für Schritt

Für das „Aktiv werden“ gibt es eine Formel, die in diesem Kurs vorgestellt werden soll. Im Kurs selbst wird dann jeder einzelne Faktor genau betrachtet. In einer typischen Coaching-Sitzung kann man alle Schritte der Balance-Formel durchgehen oder sich auf einen einzigen Schritt konzentrieren.

1. Perspektive – Wie sehen die Klienten dieses spezifische Thema oder diesen spezifischen Bereich ihres Lebens?
2. Wahl – Die Klienten haben die Macht, resonante Entscheidungen auf der Grundlage ihrer Werte und ihrer Lebensziele zu treffen.
3. Co-Active® -Strategie – Sie bestimmt die Richtung der Entscheidung und basiert auf der Einheit von Bauch, Herz und Verstand.
4. Selbstverpflichtung – Sie macht die Aussage: „So wird es sein“. Man verpflichtet sich selbst der Strategie, indem man zu bestimmten Dingen „Ja“ und „Nein“ sagt.
5. Aktivität – Sie erinnert uns daran, dass beim Coaching das eigentliche Handeln nicht im Zusammenhang mit Verbindlichkeit in der Coaching-Sitzung, sondern im Leben des Klienten stattfindet.