

COACHING



BEOBACHTUNG OHNE BEWERTUNG

BESCHREIBUNG DES
AKTUELLEN
ZUSTANDS OHNE
URTEIL

1

REFLEXION UND GEFÜHLE

"WAS HAST DU
GEDACHT, ALS DAS
PASSIERT IST?"
"WIE HAT SICH DAS
FÜR DICH ANEGFÜHLT?"

GEFÜHLE AUSDRÜCKEN

EIGENE GEFÜHLE
KLAR BENENNEN

2

BEDÜRFNISSE

"WARUM WAR DIR
DAS WICHTIG?"

"WAS BRAUCHST
DU, UM DICH
BESSER ZU
FÜHLEN?"

BEDÜRFNISSE ERKENNEN

DIE BEDÜRFNISSE
HINTER DEN
GEFÜHLEN
IDENTIFIZIEREN

3

LÖSUNGEN UND ZIELE

"WAS KÖNNTEST DU ANDERS
MACHEN, WENN DU IN EINE
ÄHNLICHE SITUATION
KOMMST?"

"WIE STELLST DU DIR DEN
IDEALEN AUSGANG VOR?"

BITTEN FORMULIEREN

KONKRETE UND
UMSETZBARE
BITTEN ÄUSSERN

4

UNTERSTÜTZUNG

"WIE KANN ICH DIR
HELFE?"

"WAS BRAUCHST DU VON
MIR, UM DEINE ZIELE ZU
ERREICHEN?"