



Standortbestimmung

COACHING SESSION

ANKOMMEN

Gespräch über aktuelle Gedanken, Emotionen, Körperwahrnehmungen

Wichtigster Wert

Anregung zu Ritual (z.B. Dankbarkeitsjournal) & Zeitpunkt / Vorstellung KLARHEIT-Buch

2 MINUTEN STILLE

Tief Ein- / Ausatmen / Körperwahrnehmung, Anspannung loslassen / Geräusche /

Gedanken / Bilder / Emotionen

PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG

Vorstellung Lebensrad

Definition 6 Lebensbereiche

Phase I: Wie wäre es, wenn du völlig zufrieden wärst?, 3 tiefe Atemzüge

Phase II: Skalenwert aktuelle Wahrnehmung je Lebensbereich & Notizen

Phase III: Externe Perspektive, Erweiterung der Sichtweise & Überprüfung der Einschätzung

Phase IV: Visualisierung und Auswertung

Abschluß: Auswahl Fokusbereich

HAUSAUFGABE

Erstelle eine Liste mit Fragen, die dich im Zusammenhang mit deinem Fokusbereich beschäftigen. Sollten sich konkrete Ideen zeigen, notiere dir diese ebenfalls.

Ausblick: Ressourcenanalyse (Wer oder was kann wobei wie helfen?)