

 Herzlich
willkommen!

zum Abschlussseminar

COACHING
PERSONLICHKEIT



"Tatsachen gibt es nicht,
nur Interpretationen."

-F. Nietzsche-

Ablauf

— TAG 1 —

Check-ups

1. Ines
2. Vera
3. Britta

Constanze

1 EINSTIEG

2 WHY WE DON'T GROW

3 ERST- & ZWEITREAKTION


4 ABSCHLUSS

REFLEXION

DES BEITRAGS

- I Wie ging es mir bei der Vorbereitung?
- II Was am Beitrag ist systemisch?
- III Was merken Personen, die mich vor dem Modul kannten, an meinem Wissen und Verhalten?

Unser Feedback

- beschreibend
Statt bewertend
- sachlich
- wertfrei / NEUTRAL
- ressourcenstark 

ERWACHSEN

Keine Tauschgeschäfte

Reflexion

Prinzipien/
Werte / Komp. / Fähigkeit

Eigenverantwortung

Disziplin

Selbstständigkeit

Kohärenz - Ehrlichkeit

Selbstliebe

Integrität

nicht weiterentwickeln
Angst / kein Mut

Abspaltung

Trauma

Emotionen

Eltern/
Vorbilder
Glaubenssätze

fehlendes
Vertrauen

Dispositionen

Lösungen

nicht
Trennen können

fehlende Erinnerung



Reflexion



In welcher Situation habe ich mich dabei ertappt, als Helfer:in zu agieren?
→ Wie fühlt es sich an, zu helfen?



Wie fühlt es sich an, „nicht gebraucht“ zu werden?



Was **erwarte ich** von anderen, wenn ich helfe?
→ Welche Ziele verfolge ich persönlich?



- ① Habe ich eine Frage gehört?
- ② Habe ich einen Auftrag?
- ③ Habe ich Zeit?
- ④ Habe ich Lust?
- ⑤ Werde ich angemessen entlohnt?
- ⑥ → Fällt es in meinen Kompetenzbereich?



Rahmenbedingungen

Glaubenssätze

Überzeugungen

Umwelt
-bedingungen

Konzepte & Erwartungen
Meinungen Affekte Emotionen Bewertungen

Erstreaktion

Wünsche

Ziele

positiver Affekt

Sensibilität

Motive

Intention

Genetik

Personenmerkmale

Hoffnungen

Absichten

„Big Five“

Negativer Affekt

objektive Selbstkompetenz

Zweitreaktion

willentlich steuerbar

Kontextsensibel

kritische emot. E.R.

Regulation
Z.R.

Entwicklung



Was muss meine
beste Freundin
unbedingt wissen,
was ich heute
in der Weiter-
bildung erlebt
habe

