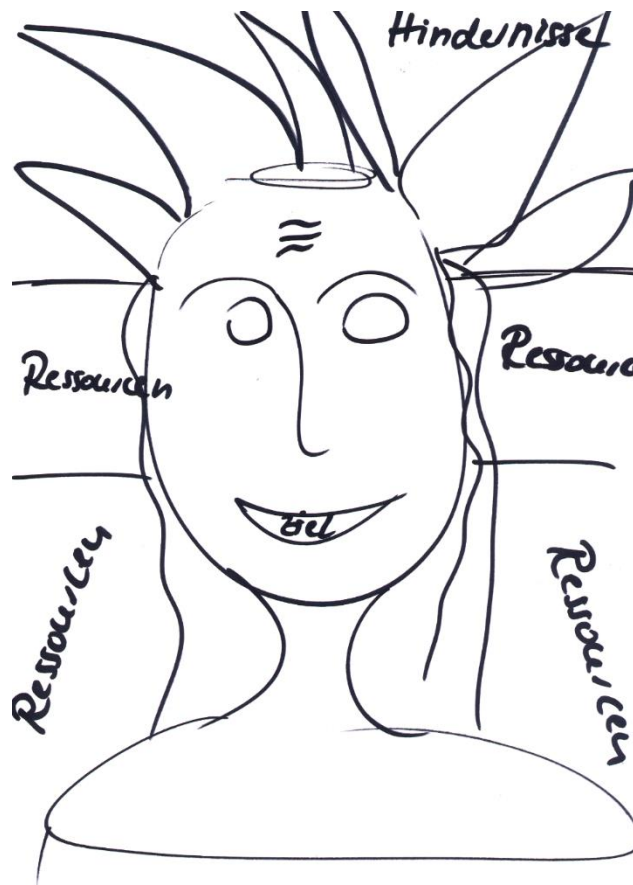




Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung und Coaching



©Ike Sprenger

Trainingsmodul 4: Selbstcoaching als Methode und Leitfaden für den Coaching-Prozess

Ausbildung zum Systemischen (Schul)Coach / NLP-Coach
on demand

Inhaltsverzeichnis

03

Übersicht (Schul)Coach 4	04
Einleitung	05
Praxisübung: Überprüfung der Hausaufgaben	05
Theorieinput: Stabilisieren oder verändern – Komfortzone	06
Selbstcoaching als Methode und Leitfaden für den Coaching-Prozess	07
Lifeleadership-Ansatz als Einstieg in den (Selbst)Coaching-Prozess	07
Praxisübung: Lifeleadership	08
Selbstcoaching Schritt für Schritt – Der Selbstcoaching Leitfaden	09
Praxisübung Selbstcoaching 1. Schritt: Analyse des Veränderungsbedarfs	09
Praxisübung Selbstcoaching 2. Schritt: Zieldefinition	09
Praxisübung Selbstcoaching 3. Schritt: Überprüfung der Ziele mit PERO und SMART	10
Theorieinput: Ressourcenarbeit: Erkennen von Hindernissen und Ressourcenaktivierung	11
Erkennen von Hindernissen, Hemmungen, Glaubenssätzen	11
Überwinden von Hindernissen, Hemmungen, Glaubenssätzen	12
Aktivierung von Ressourcen	12
Praxisübung Selbstcoaching 4. Schritt: Erkennen von Hindernissen und Ressourcenaktivierung	13
Verankern der Ressourcen im Alltag mit Ökocheck	13
Praxisübung Selbstcoaching 5. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag	14
Die Macht der kleinen Schritte	15
Praxisübung Selbstcoaching 6. Schritt: Die Macht der kleinen Schritte	15
Praxisübung: Selbstcoaching-Leitfaden als Instrument für einen Coaching-Prozess	15
Theorieinput: Selbstcoaching Kurzformen	16
Das Anliegenhaus als Selbstcoaching-Methode	16
Praxisübung: Das Anliegenhaus als Selbstcoaching-Methode	16
Der Einsatz kreativer Methoden im Coaching-Prozess	17
Theorieinput. Die Walt-Disney-Strategie	17
Die Walt-Disney-Strategie im Einzelcoaching	17
Praxisübung: Walt-Disney-Strategie	19
Die Walt-Disney-Strategie im Selbstcoaching	20
Praxisübung: Die Walt-Disney-Strategie im Selbstcoaching	20
Die Walt-Disney Strategie als Gruppenmethode	21
Praxisübung: Die Walt-Disney-Strategie als Gruppenmethode	21
Abschluss	22
Arbeitsvorlage (4/1): Lifeleadership-Ansatz	23
Arbeitsvorlage (4/2): Der Selbstcoaching-Leitfaden	24
Arbeitsvorlage (4/3): Ressourcenarbeit	26
Arbeitsvorlage (4/4): Das Anliegenhaus	27
Arbeitsvorlage (4/5): Walt-Disney-Strategie	28