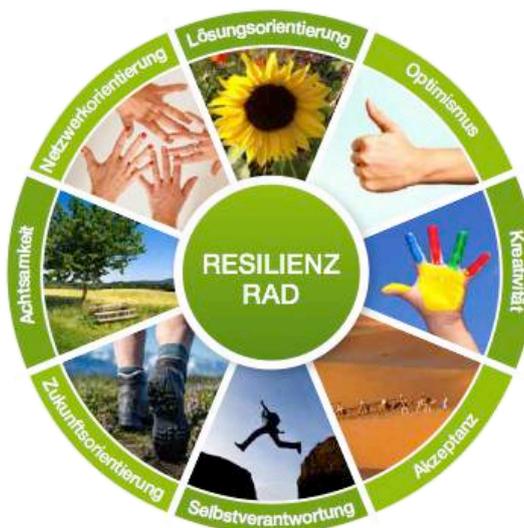


Erfolgreich und gesund durch Zeiten der Unsicherheit und des schnellen Wandels

Es kommt nicht darauf an,
wie der Wind weht, sondern
wie man die Segel setzt.
[Aristoteles]

Arbeitsblätter

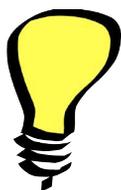
Resilienz und Umgang mit Veränderung



„AHAS“ sammeln





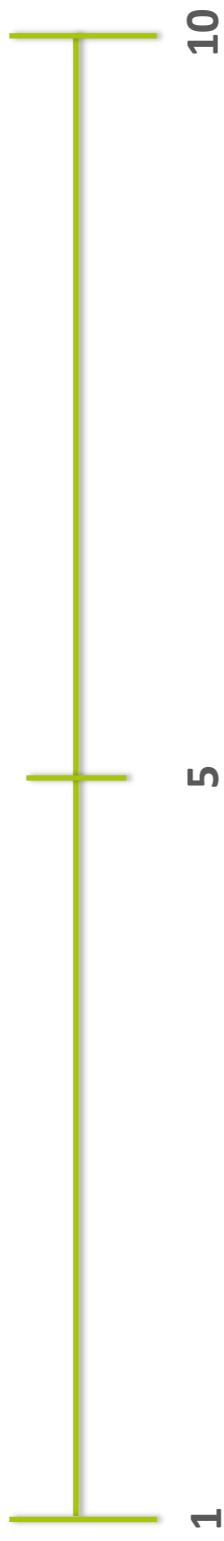




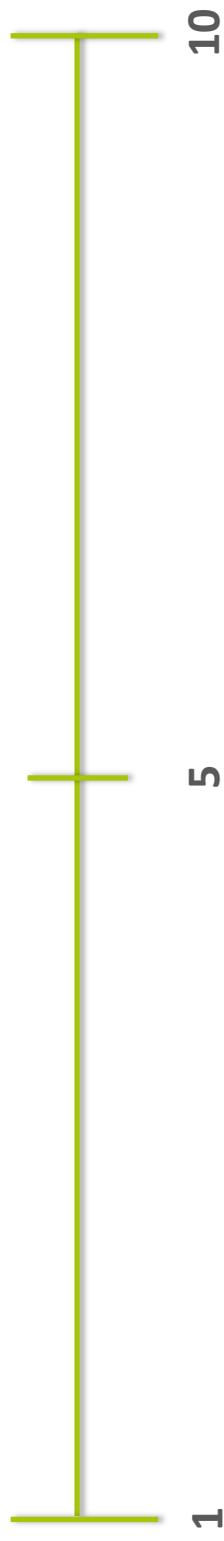




Meine momentane Belastung

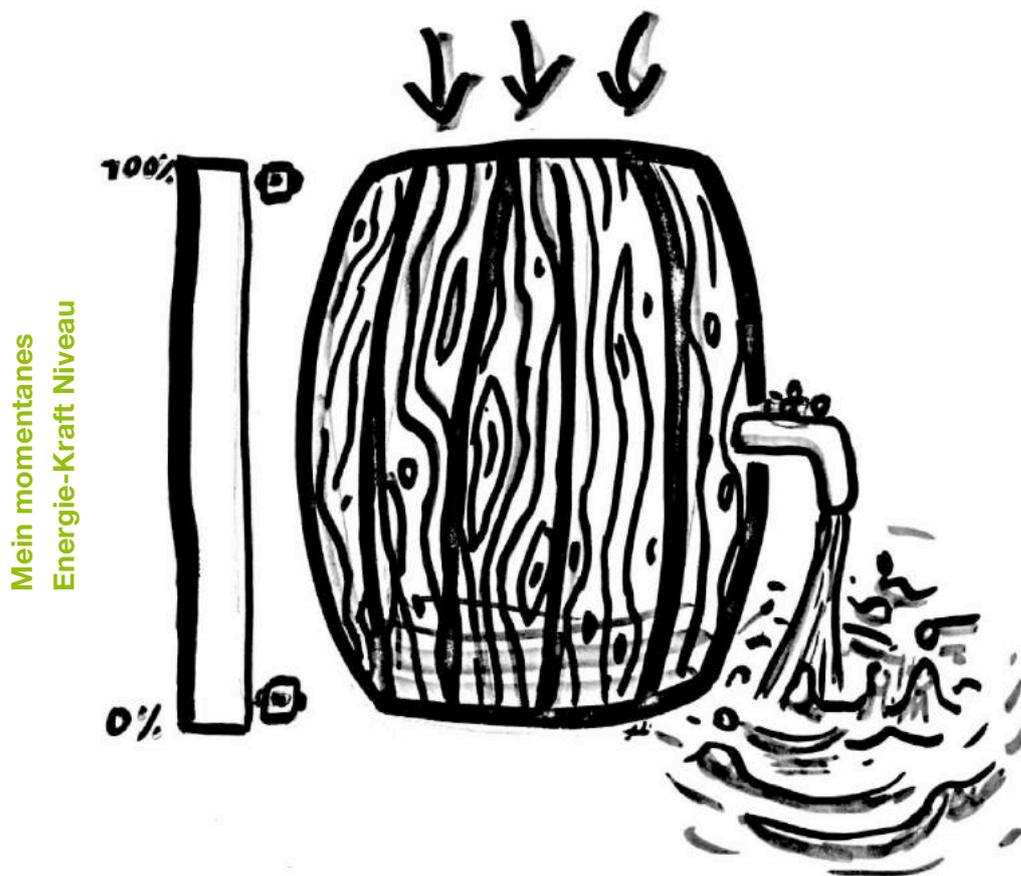


Meine momentane Resilienz / innere Kraft



1: sehr tief/ schwach 10: sehr hoch/ stark

Meine Energie-Kraft Spender



Meine Energie-Kraft Räuber

Resilienz Selbsteinschätzung

Netzwerkorientierung

- Ich knüpfe Kontakte und pflege meine Beziehungen.
- Ich vertraue mich, andere um Unterstützung zu bitten und biete meine Unterstützung ebenso an.
- Ich verfüge über ein Netzwerk von unterschiedlichen Menschen.

Achtsamkeit

- Ich besitze eine gute Selbstwahrnehmung und bemerke, wenn ich nicht mehr ausgeglichen bin.
- Ich schaue gut zu mir und kann mit meinen Kräften haushalten.
- Ich weiss, was mir zur Entspannung hilft und baue regelmässig Ruhephasen ein.

Zukunftsorientierung

- Ich habe Visionen und Wünsche.
- Ich bin vorausschauender Gestalter meiner Zukunft.
- Ich plane meine nächsten Schritte und feiere kleine Erfolge.
- Ich bin bereit, situativ Anpassungen vorzunehmen und auf meinem Weg zu improvisieren.

Lösungsorientierung

- Ich fokussiere nicht nur aufs Problem sondern auf neue Lösungen.
- Ich bin bereit, Neues auszuprobieren und dafür meine Komfortzone zu verlassen.
- Ich kann mich gut zwischen verschiedenen Optionen für einen Weg entscheiden.



Selbstverantwortung

- Ich bin mir meiner Verantwortlichkeiten bewusst.
- Ich warte nicht bis sich die Dinge ändern, sondern nehme mein Leben selbst in die Hand.
- Ich achte darauf, wie ich etwas deutend darauf reagiere.

Optimismus

- Ich sehe, das Glas eher halb voll als halb leer.
- Wenn etwas nicht gut läuft, vertraue ich darauf, dass ich Einfluss nehmen kann, und es wieder besser wird.
- In Veränderungen suche ich nach möglichen positiven Auswirkungen und Lernchancen.

Kreativität

- Ich benutze kreative Ansätze sowie meine Intuition, um Lösungen zu finden.
- Ich bin offen für Impulse unterschiedlichster Art und betrachte Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln.
- Ich übe regelmässig eine kreative Tätigkeit aus.

Akzeptanz

- Ich nehme an, was geschieht und geschehen ist.
- Ich akzeptiere sowohl äussere Bedingungen wie auch eigene Grenzen.
- Mit Dingen, die ich sowieso nicht ändern kann, kann ich mich recht gut abfinden.
- Ich hadere nicht mit dem Schicksal.



Selbsteinschätzung Resilienzfaktoren



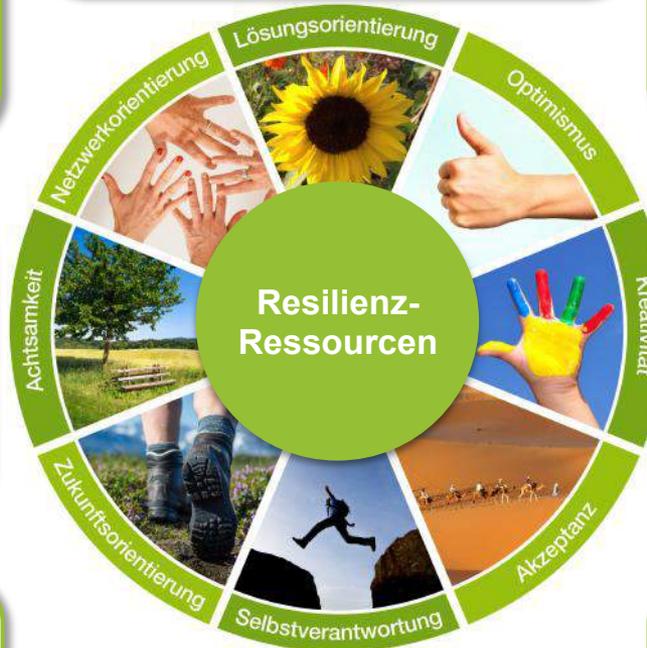
Resilienz-Ressourcen aktivieren

3 Menschen, die Ihnen Kraft geben:

3 Dinge, die Sie gelöst haben, und auf die sie stolz sind:

3 Dinge, die Sie besonders gut können:

3 Dinge, die Ihnen zur Ruhe und Balance verhelfen:



3 Felder (Poesie, Kochen, Kino etc.) wo Sie Ihre Kreativität pflegen:

3 Dinge, die Ihnen Mut machen:

3 Dinge, für die Sie eingestanden sind:

3 Dinge, für die Sie in ihrem jetzigen Leben dankbar sind:

Glückstagebuch

Das persönliche Glückstagebuch bietet viel Platz zum Erinnern schöner Ereignisse und guter Gedanken. Es lenkt den Blick bewusst aufs Positive. Das Negative wird deshalb nicht ausgeblendet – es wird hier nur absichtlich nicht niedergeschrieben.

Folgende Übung nach dem Psychologen M. Seligman bewirkt gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen bei regelmässiger Durchführung ein Gefühl der Zufriedenheit und baut Widerstandskräfte auf.

Jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie heute als positiv empfunden haben. Sie können von grosser, aber auch von kleiner Bedeutung sein. Am nächsten Morgen rufen Sie sich die drei positiven Dinge in Erinnerung. Dies gibt eine optimistische Einstellung für den Tag.

Tag: _____

Was mich heute glücklich gemacht hat

 _____

... und warum? _____

 _____

... und warum? _____

 _____

... und warum? _____

Quelle: Glückstagebuch von Utho Creusen und Nina-Ric Eschemann. Copenrath

Stressverschärfende und förderliche Denkmuster

Stressverschärfend	Förderlich
<p>»Das gibt's doch nicht!«-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> mit der Realität hadern Jammern, klagen Nicht-wahr-haben-wollen sich in Ärger und Frust hineinsteigern 	<p>Annehmen der Realität</p> <ul style="list-style-type: none"> Stressoren und eigene Stressreaktionen als Realität annehmen (»Es ist, wie es ist.«) Bedeutet nicht passiv hinnehmen oder gutheißen
<p>»Blick auf das Negative«</p> <ul style="list-style-type: none"> einseitig negative Aspekte der Situation wahrnehmen negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben negative Aspekte zu sehr verallgemeinern 	<p>»Blick auf das Positive«</p> <ul style="list-style-type: none"> den Blick für das Erfreuliche, Gelungene, Schöne und Gute weiten Dankbarkeit entwickeln Das »Glück im Unglück« erkennen Nach dem persönlichen Sinn fragen Die Bedeutung negativer Aspekte hinterfragen und relativieren Das Wesentliche sehen, das, was wirklich wichtig ist Weniger bewerten, richten,urteilen
<p>Negatives Konsequenzen-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> einseitig mögliche negative Konsequenzen und Misserfolge ausmalen und übersteigern (Katastrophisieren) Angst vor Misserfolg 	<p>Positives Konsequenzen-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> sich auf Chancen, mögliche Erfolge und positive Konsequenzen orientieren Hoffnung auf Erfolg Bedeutung der negativen Konsequenzen hinterfragen und relativieren Das Wesentliche sehen Ent-Katastrophisieren (Was könnte schlimmstenfalls geschehen?)
<p>»Defizit-Denken«</p> <ul style="list-style-type: none"> einseitig eigene Defizite, Schwächen, Misserfolge wahrnehmen Selbstabwertung 	<p>»Stärken-Denken«</p> <ul style="list-style-type: none"> sich auf eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen (externe Hilfen) konzentrieren sich auch an bereits überstandene Misserfolge, Niederlagen und Schwierigkeiten erinnern auf die eigenen Kompetenzen vertrauen (Selbstwirksamkeit) sich mit Schwächen und Stärken annehmen Selbstakzeptanz (»Ich bin gut so wie ich bin.«)
<p>Personalisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> äußere Situationen oder das Verhalten anderer zu persönlich nehmen sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich, beschuldigt oder schuldig fühlen 	<p>»Teflon-Denken«</p> <ul style="list-style-type: none"> Relativieren und Distanzieren die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen neutralen Beobachters sehen Realitätstestung (Ist es wirklich so?) Empathie: sich in die Lage des anderen hineinversetzen
<p>■ Anregung zur Selbstreflexion: Wie denkt mein Gehirn?</p> <p>Bitte prüfen Sie einmal in Ruhe, welche der beschriebenen stressverschärfenden und förderlichen Denkmuster in Ihrem Gehirn eher stark und welche eher gering ausgeprägt sind.</p>	

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Checkliste: Innere Antreiber und stressverstärkende Gedanken

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?					
		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Auswertung der Checkliste: Persönliches Stressverstärkerprofil

Auswertung der Checkliste »Stressverschärfende Gedanken«

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

Wert 1 = _____

(2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

Wert 2 = _____

(3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.

Wert 3 = _____

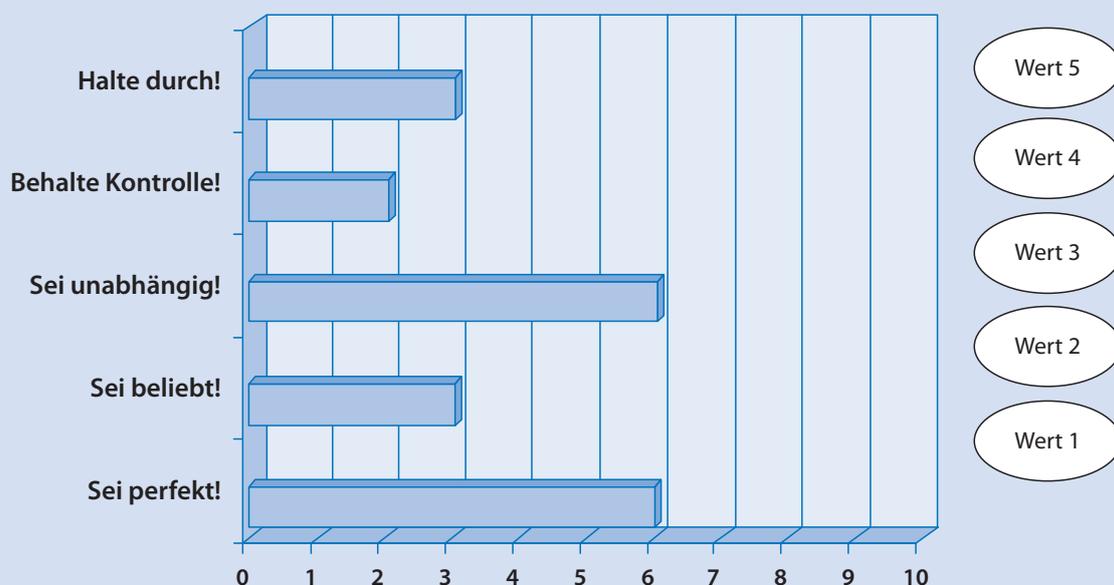
(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

Wert 4 = _____

(5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

Wert 5 = _____

(6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die untenstehende Graphik.



— Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder - am besten - am besten machen. Wenn dieses Motiv allerdings übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.

— Sei beliebt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Bindungsmotiv der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen

Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des »Sei beliebt!«-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.

— Sei unabhängig!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen, mit einem stark ausgeprägten Autonomiestreben erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen

Die 5 Stressverstärker und was möglicherweise dahinter steckt

und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

— Behalte die Kontrolle!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen mit einem starken Kontrollstreben möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit bedarf das Siche-

heitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

— Halte durch!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält, und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt. Natürlich ist es eine wichtige, ja notwendige Fähigkeit, das Luststreben überwinden, sich bei der Verfolgung von Zielen auch unangenehmen Aufgaben stellen zu können und die eigene Komfortzone zu verlassen. Problematisch ist hier wieder die Übertreibung, ein »Zuviel des Guten«, das es nicht erlaubt, sich auch einmal auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Partnerarbeit-Interview:

Mit den folgenden Fragen können stressverstärkende Einstellungen hinterfragt und förderliche Einstellungen entwickelt werden.

Stelle Deinem Partner die folgenden Fragen zu seinem Haupt-Stressverstärker. Am Schluss formulieren eine neue Einstellung/ Glaubenssatz. Notiere diesen neuen Satz auf eine Moderationskarte

Um welchen Stressverstärker geht es?

Frage 1: Was ist das Gute an diesem Stressverstärker? Welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen sind damit verbunden?

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, entlastende Einstellung lauten?

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Anregungen für neue förderliche Einstellungen und Glaubenssätze

Mögliche förderliche Gedanken	
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auch ich darf Fehler machen. ■ Aus Fehlern werd ich klug. ■ Ich bin okay trotz Fehlern. ■ Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug. ■ Weniger ist manchmal mehr. ■ So gut wie möglich, so gut wie nötig. ■ Ab und zu lasse ich fünf gerade sein. ■ Ich gebe mein Bestes und achte auf mich. ■ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich darf »nein« sagen. ■ Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse. ■ Ich Sorge auch für mich. ■ Ich bin gut zu mir. ■ Ich darf andere enttäuschen. ■ Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen. ■ Ich darf anecken. ■ Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen. ■ Ich darf kritisiert werden.
Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich darf auch mal Schwäche zeigen. ■ Schwächen sind menschlich. ■ Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten. ■ Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich. ■ Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen. ■ Ich lasse mich unterstützen/mir helfen. ■ Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen. ■ Ich darf/kann delegieren. ■ Ich darf meine Gefühle zeigen. ■ Ich darf mich anlehnen.
Behalte die Kontrolle!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich darf loslassen. ■ Risiko/Unsicherheit gehört dazu. ■ Ich darf ein Risiko eingehen. ■ Ich traue mich. ■ Ich kann/darf entscheiden für jetzt. ■ Mut tut gut. ■ Ich kann Entscheidungen korrigieren. ■ Ich kann/darf spontan sein. ■ Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen. ■ Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt. ■ No risk, no fun!
Halte durch!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich Sorge für mich. ■ Ich pass auf mich auf. ■ Ich darf mich ausruhen/entspannen. ■ Ich darf es mir leicht machen.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich darf loslassen.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich darf aufgeben
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich habe Grenzen, und das ist gut.

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Resilienzrad mit Coachingfragen

- Wer aus Ihrem Netzwerk könnte Ihnen helfen?
- Wer aus Ihrem Netzwerk gibt Ihnen Kraft?
- Was würde Ihnen ein fachlicher Experte in dieser Situation raten?

- Welche Bedürfnisse haben Sie in dieser Situation?
- Wie können Sie diese erfüllen?
- Wie können Sie in dieser Situation für Entspannung (körperlich und mental) sorgen?

- Wie sieht Ihr Idealbild dieser Situation in der Zukunft aus?
- Woran merken Sie, dass Sie der Lösung einen Schritt näher gekommen sind?

- Was hat bis jetzt gut funktioniert? Können Sie dies weitermachen oder sogar mehr davon machen?
- Welche weiteren Lösungsansätze fallen Ihnen noch ein?



- Welche Ihrer Stärken helfen Ihnen in dieser Situation?
- Was würde Ihnen ein optimistischer Freund raten?
- Was können Sie aus dieser Situation lernen?

- Wie würde eine Schlagzeile in der Zeitung zu Ihrer Situation lauten?
- Wenn Sie ein Bild von der Situation malen, wie würde es aussehen?
- Gibt es noch verrückte Lösungen?
- Was sagt Ihre Intuition?

- Was steht ausserhalb Ihrer Kontrolle und ist nicht veränderbar?
- Was können Sie beeinflussen und verändern?
- Was brauchen Sie um das Unveränderbare zu akzeptieren?

- Was können Sie zur Klärung und Lösung beitragen?
- Wie können Sie die Situation verbessern?
- Wie können Sie die Situation verschlimmern?

Coaching zu einer aktuell herausfordernden Situation

Überlegen Sie sich eine Situation aus dem privaten oder geschäftlichen Umfeld, die aktuell für Sie eine Herausforderung darstellt. Im Coaching geht es nun darum, neue Lösungen, Optionen, Einsichten, Erkenntnisse, Ressourcenzugang und vor allem Zuversicht zu gewinnen.

Rollenbeschreibungen

Coachee: Der Coachee beschreibt seine aktuelle Situation und zeigt auf, wo die persönliche Herausforderung liegt. Er erklärt welche konkreten Schritte bereits unternommen worden sind und beschreibt ausserdem seine Gefühle und Gedanken. Der Coachee teilt dem Coach seine konkreten Fragen, seine Zielsetzung oder auch seine speziellen Bedürfnisse mit. Der Coachee kann sich auch einen Auftrag für den Beobachter überlegen, falls er sich dies wünscht.

Coach: Dem Coach stehen das Resilienzrad, die Übersicht über die Resilienzfaktoren und das Resilienz-Coaching Blatt zur Verfügung. Er versucht die unterschiedlichen Perspektiven der Resilienz-Faktoren zu nutzen. Falls der Coachee spezielle Wünsche an den Coach stellt, versucht dieser den Fokus auf diese Bedürfnisse zu legen.

Perspektivenwechsel: Fall es verschiedene Mitspieler in der Geschichte gibt, wechselt der Coach die Perspektive. Wie sieht die Situation aus der Sicht der anderen aus? Der Coach bleibt im Fragemodus und vermeidet Ratschläge. Dies kann er bewusst am Schluss anbringen.

Beobachter: Der Beobachter versucht möglichst neutral zu beobachten. Er achtet auf bestehende Ressourcen und vor allem auf Stärken. Welche Momente waren aus Ihrer Wahrnehmung wesentlich für den Gesprächsverlauf? Was hat Schlüsselmomente ausgelöst? Was hat erstaunt? Welche Worte, Taten oder Handlungen haben beeindruckt? Falls der Beobachter noch weitere Lösungsvorschläge hat, die noch nicht erwähnt worden sind, darf er sie am Schluss gerne anbringen. Wenn Rückmeldungen an den Coach oder Coachee gegeben werden, ist es wichtig, sich auf seine Beobachtung und Wahrnehmung zu konzentrieren und keine Interpretationen zu machen.

Debriefing - Wahrnehmungs-Feedback des Coaching

Coachee: Der Coachee zeigt anhand der Notizen oder Erinnerungen auf, wie es ihr / ihm ergangen ist. Hier sind mögliche Reflexionsfragen:

Was ist mir aufgefallen? Hat sich etwas verändert? Welche Schlüsselmomente haben stattgefunden? Welche Faktoren waren besonders hilfreich? Zu welchen Faktoren habe ich weniger Zugang? Welche Stärken, Ressourcen sind mir bei mir aufgefallen?

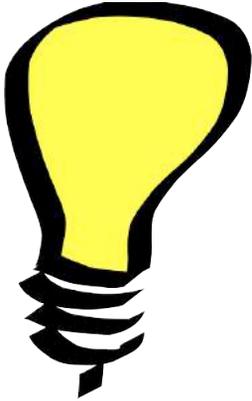
Coach: Der Coach gibt preis, was bei ihr / ihm passiert ist. Mögliche Reflexionsfragen: Was waren aus meiner Sicht die Schlüsselmomente? Welche Stärken, Ressourcen sind mir beim Coachee aufgefallen? Was habe ich wahrgenommen? Was stimmt mich für den Coachee zuversichtlich? Was nehme ich für mich mit? Zu welchen Faktoren habe ich während des Coachings einen guten – zu welchen einen weniger guten Zugang?

Beobachter: Der Beobachter gibt in erster Linie Rückmeldungen zu dem Beobachtungsauftrag und zu den Stärken und Ressourcen, die er festgestellt hat. Was steht dem Coachee schon alles zur Verfügung? Was waren die Schlüsselmomente? Was nehme ich für mich mit? Falls der Beobachter noch weitere Lösungsvorschläge oder mögliche nächste Schritte weiss, kann er diese noch einbringen.



Four horizontal lines for writing notes.

Meine „Ahas“ das nehme ich mit



Meine Vision für meine Resilienz, „Futur Perfekt“



An diesem Faktor möchte ich arbeiten...



Ein bis zwei Schritte, die ich umsetze...

