Cheat Sheet Modul 1

BusinessCoach©

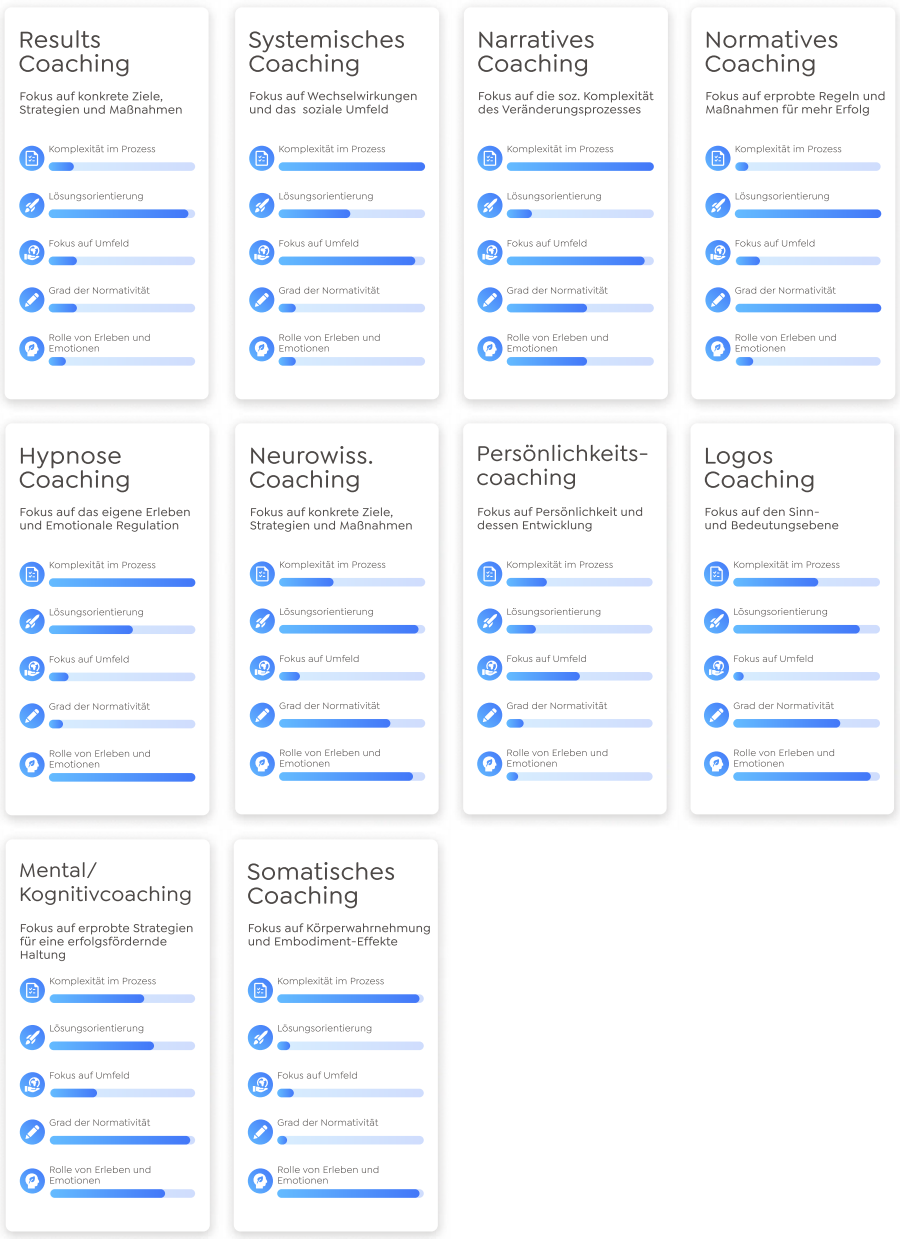
Coaching Stile

Der Coachingstil beschreibt die Art und Weise der Kommunikation und die Haltung.

- inspiratives Coaching
- direktives Coaching
- provokative Coaching
- deskriptives Coaching

Coaching Arten

Die Coachingansätze beschreiben den Werkzeugkoffer.



Grenzen von Business Coaching

Grenze zwischen Business und privatem Coaching ist fließend

- **Besonders wichtig:**
  Bereitschaft und Eigenverantwortung
- **Erwartungsmanagement:**
  Realistische Erwartungen schaffen (Veränderungsfalle)
- **Problematik:**
  Reporting (Vertraulichkeit vs. nötige Schnittstellen)

Polaritätsgesetz

- Nichts ist ohne seinen Gegenpol wahr.
- Im Leben geht es darum, die Polarität zu überwinden.
- Das »Entweder/oder« führt zu nichts –
  es geht immer um ein »Sowohl/als auch«.

Erfolg und Zielerreichung

- Erfolg ist etwas Größeres als ein erreichtes Ziel.
- Wir streben nach dem, was wir nicht haben.

4 Schritte für Erfolg

1. Wisse exakt, was du willst.
2. Tu es.
3. Achte darauf, was funktioniert.
4. Ändere die Herangehensweise.

Konvergentes und divergentes Denken

- »Konvergent« zu denken heißt, in Übereinstimmung mit bestimmten Vorgaben zu denken.
- »Divergent« zu denken heißt, diese Vorgaben möglicherweise über Bord zu werfen.
- Die erfolgreichsten Menschen sind meist divergente Denker.

4 Zustände beim Ziele-Kompass

1. **Chaos:**
   Alle Nadeln zeigen in unterschiedliche Richtungen.
   Du handelst gegen den Sinn und erreichst keine Ziele.
2. **Krise:**
   Du verfolgst Wege, durch die du Ziele erreichst.
   Doch der Sinn weist in eine andere Richtung.
3. **Ablenkung:**
   Dein Sinn ist klar und entspricht deinen Zielen,
   aber du gehst ständig andere Wege –
   weil dich zum Beispiel ständig Dinge vom Wesentlichen abhalten.
4. **Flow:**
   Du tust, was deinem Sinn entspricht und wodurch
   du deine Ziele erreichst.

Lebensrad

Damit du ein ausgeglichenes Leben führst, solltest du schauen, dass alle »Speichen« deines Lebensrades gleich fest »gespannt« sind.

Flow

Wenn du in der Bandbreite zwischen Unter- und Überforderung arbeitest, bist du im Flow und das Arbeiten fällt leicht.

Avatar in der Matrix

- Dein Leben ist das Resultat dessen, was du bisher erreicht hast.
- Du kannst frei entscheiden, wie du sein willst.

Cheat Sheet Modul 1

BusinessCoach©

Results Coaching

Fokus auf konkrete Ziele, Strategien und Maßnahmen

Systemisches Coaching

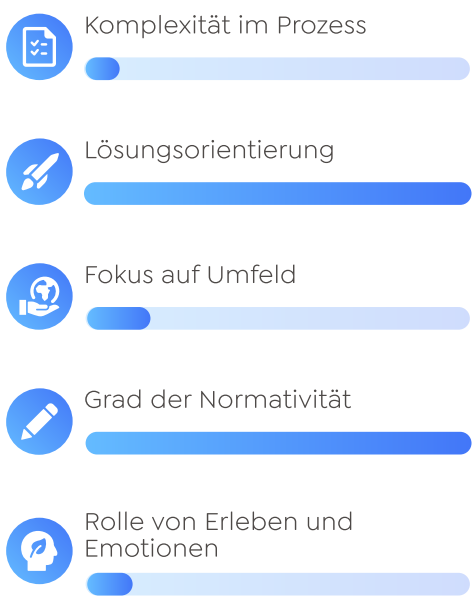
Fokus auf Wechselwirkungen und das soziale Umfeld

Narratives Coaching

Fokus auf die soz. Komplexität des Veränderungsprozesses

Normatives Coaching

Fokus auf erprobte Regeln und Maßnahmen für mehr Erfolg



Hypnose Coaching

Fokus auf das eigene Erleben und Emotionale Regulation

Cheat Sheet Modul 1

BusinessCoach©

Neurowiss. Coaching

Fokus auf konkrete Ziele, Strategien und Maßnahmen

Persönlichkeits-coaching

Fokus auf Persönlichkeit und dessen Entwicklung

Logos Coaching

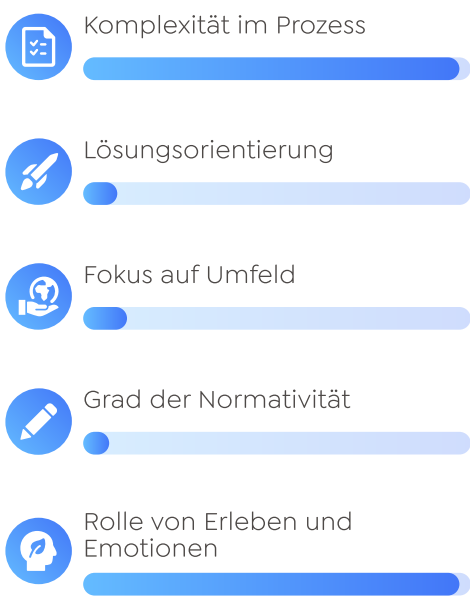
Fokus auf den Sinn- und Bedeutungsebene

Mental/ Kognitivcoaching

Fokus auf erprobte Strategien für eine erfolgsfördernde Haltung

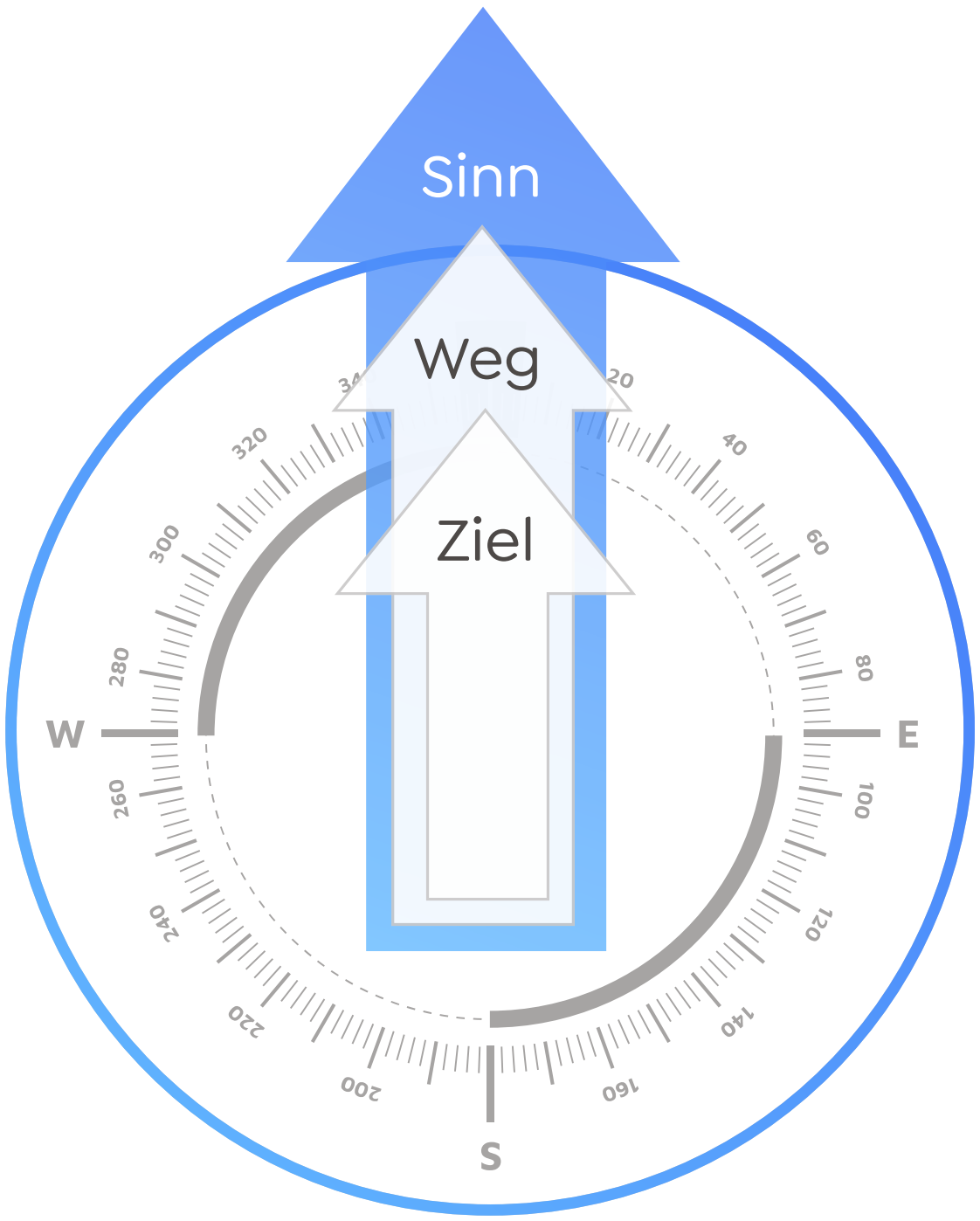
Somatisches Coaching

Fokus auf Körperwahrnehmung und Embodiment-Effekte

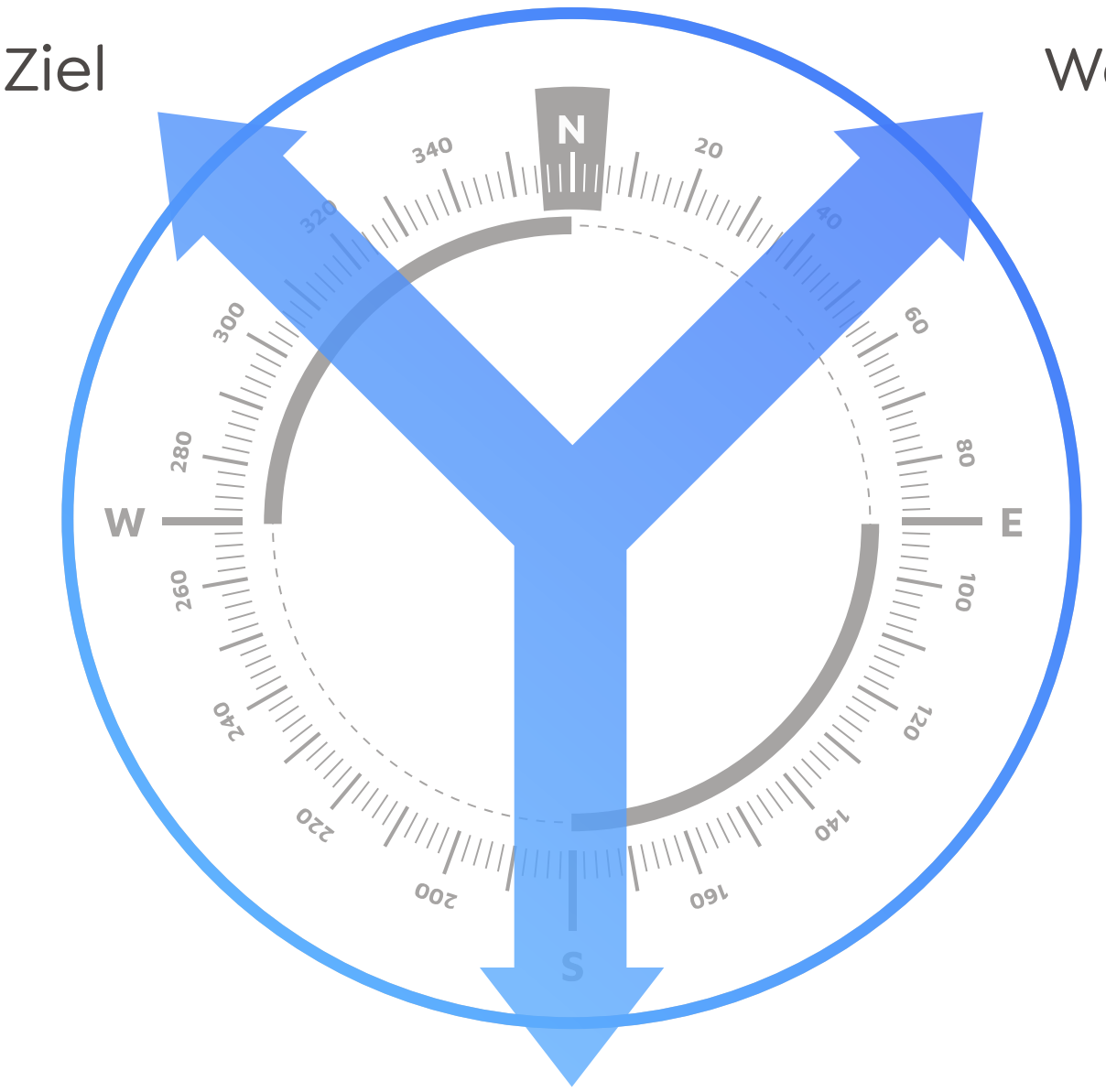


Yin & Yang

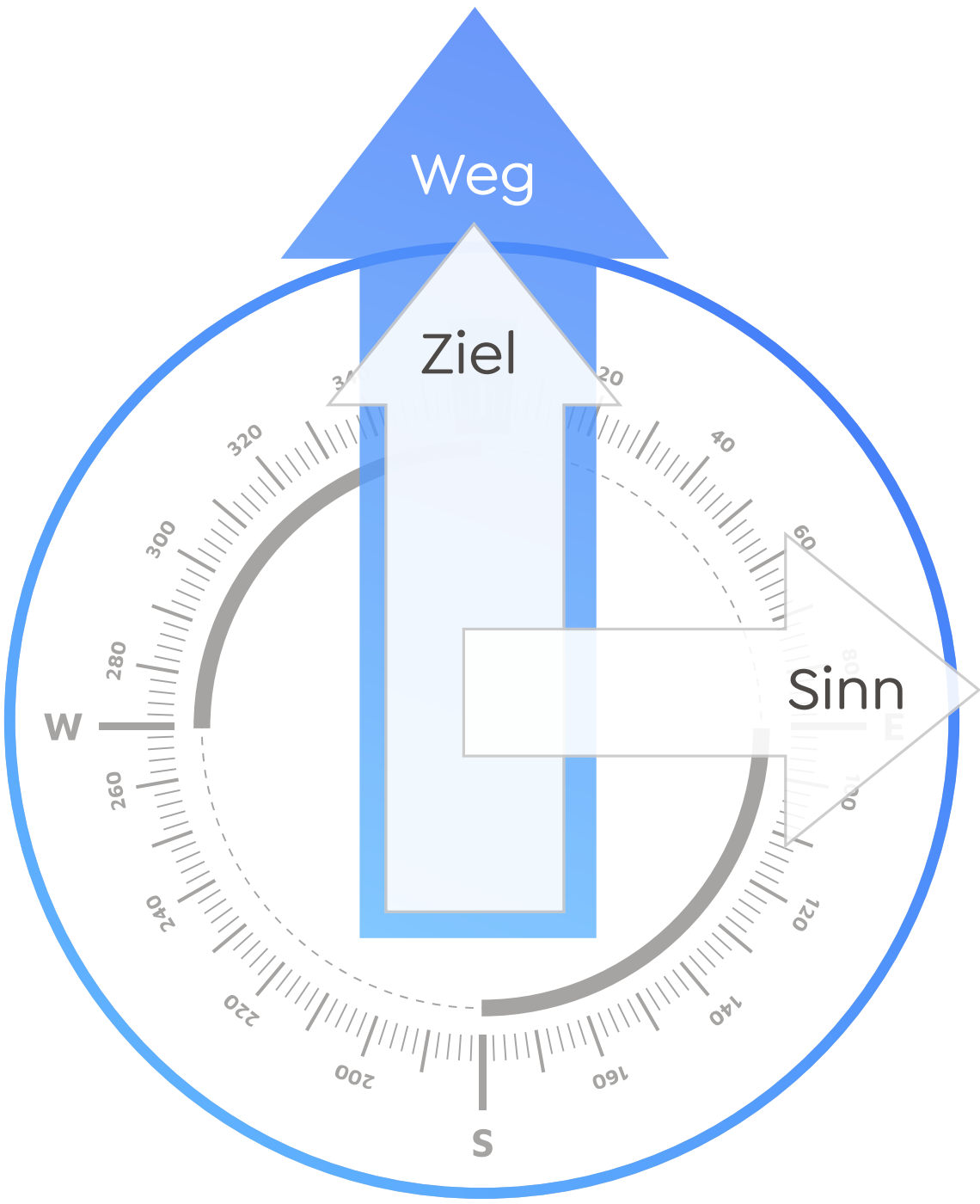
Ziele Kompass Flow



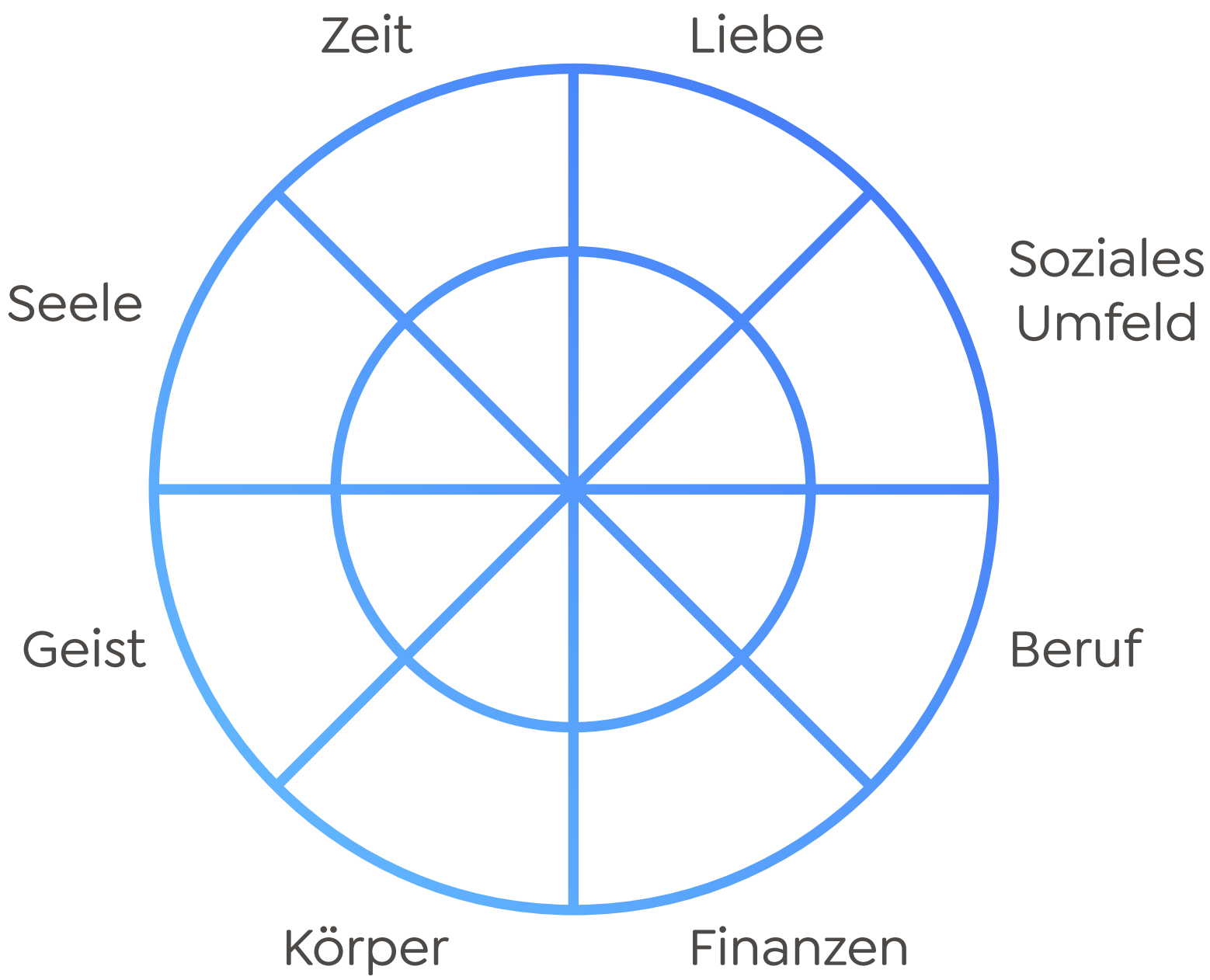
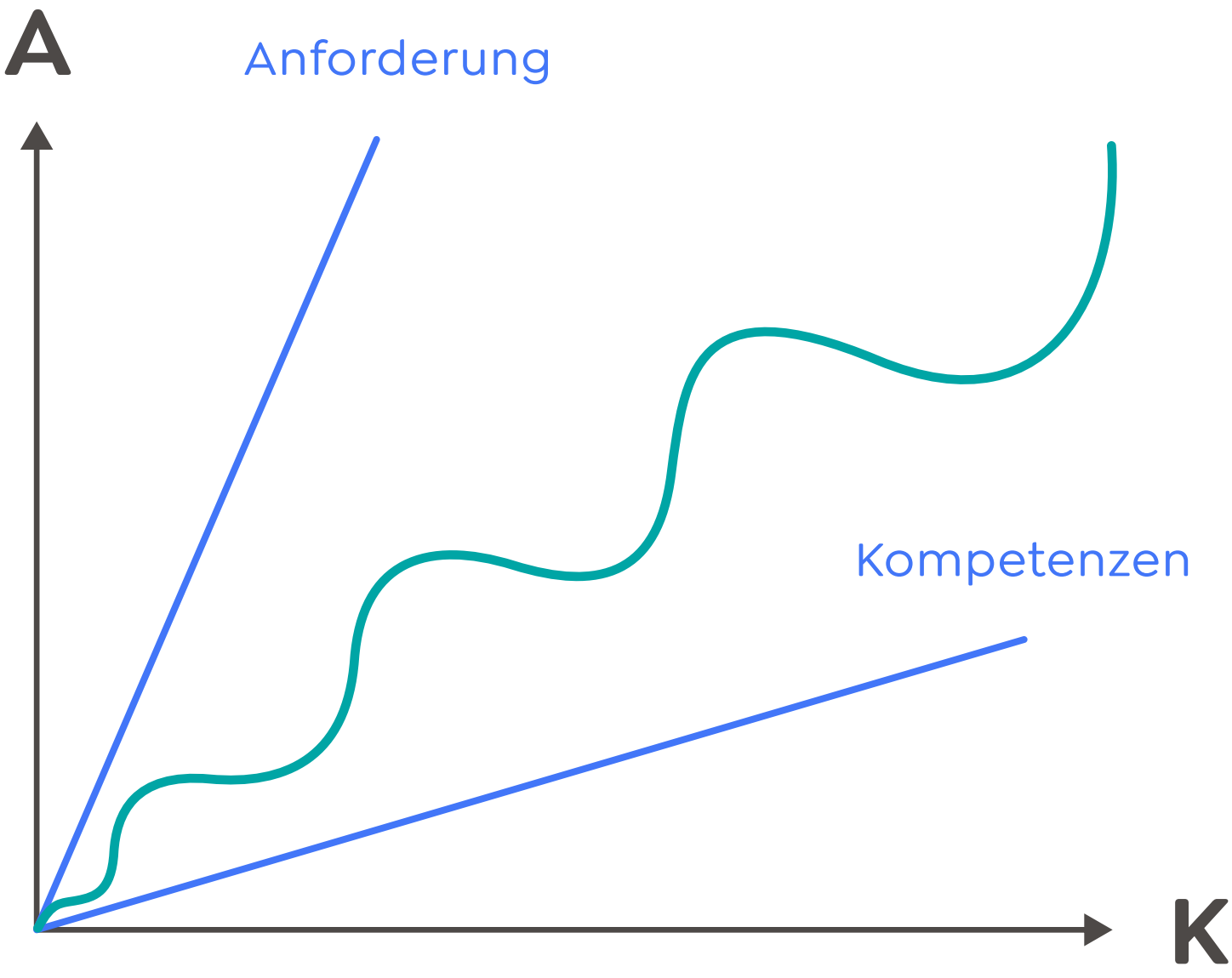
Ziele Kompass Chaos



Ziele Kompass Krise



Lebensrad


Zeit
Liebe
Soziales Umfeld
Beruf
Finanzen
Körper
Geist
Seele

Flow