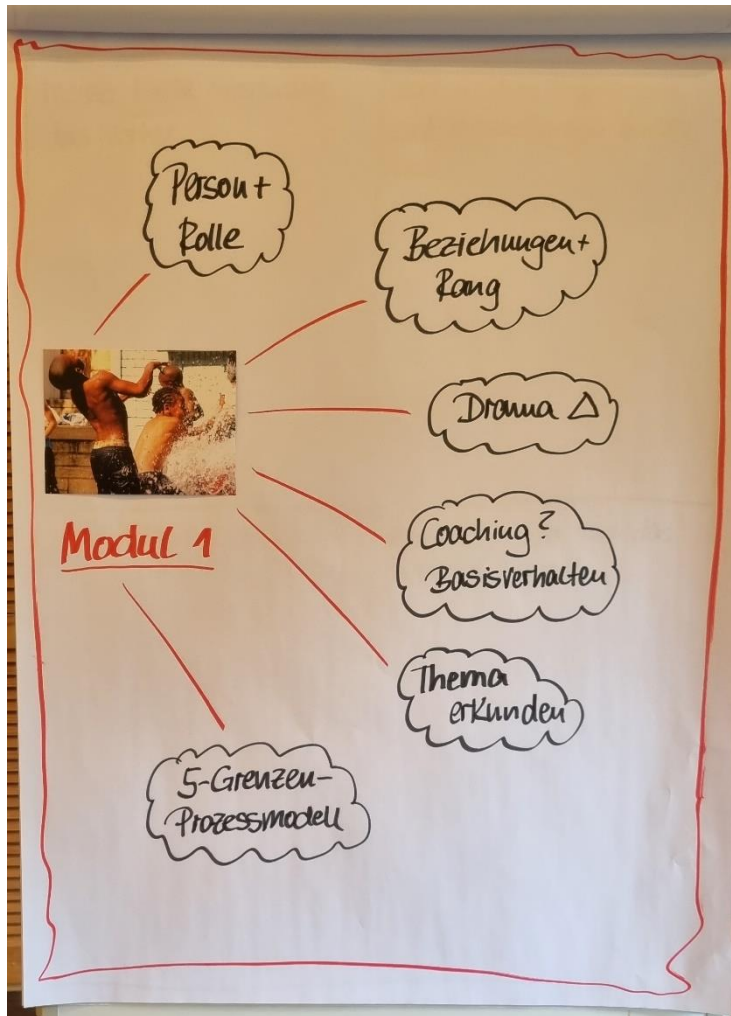


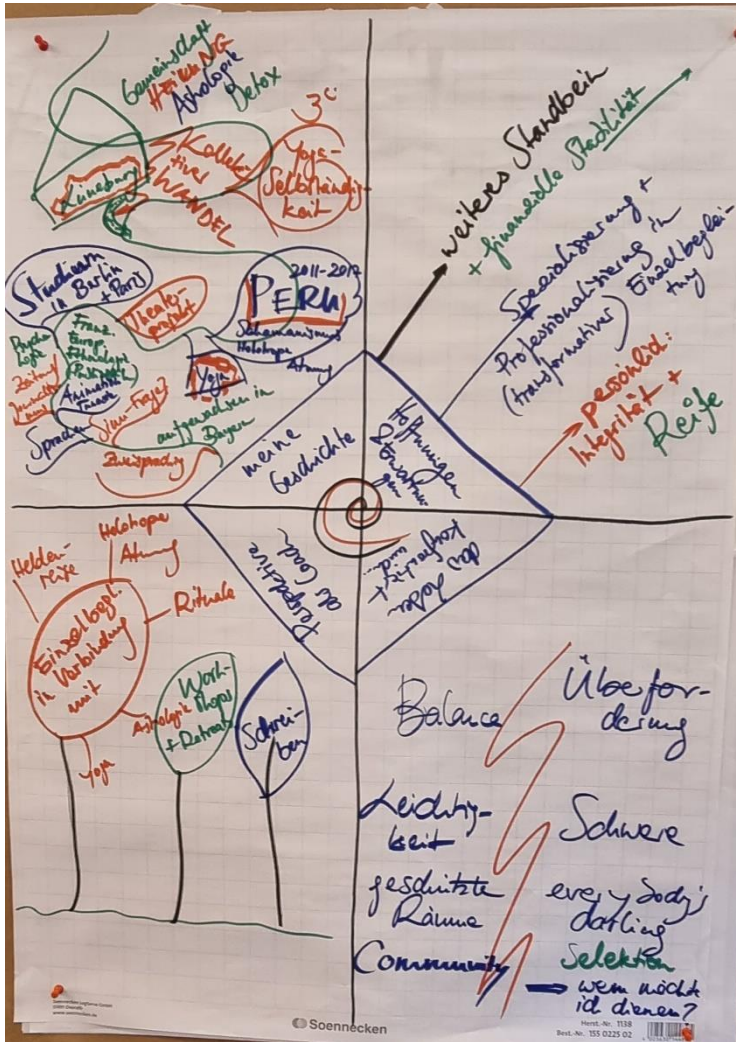
Letzten Endes gilt man nur  
wegen des Wesentlichen,  
und wenn man das nicht hat,  
ist das Leben vertan.

C.G. Jung





<p>meine kurze Geschichte bis hierher</p>	<p>Mit welchen Hoffnungen und Erwartungen bin ich hier</p>
<p>meine Perspektive als Coach</p>	<p>Womit konfrontiert mich das Leben im Moment</p>



Meine Geschichte hierher  
 Mehrere Schritte Ausbildungen  
 bisher

Grund of Real Estate Hauptschule 3.5 Kaufm. Mittelstufe  
 Ausbildungen  
 ▷ Glaser + Feilerbauerin  
 ▷ Kaufm. für Bau Kommunikation  
 ▷ Soziale Integration Arbeit

Welche Erwartungen und Hoffnungen hat  
 ▷ Konventionell, professionell aufbauen  
 • integriert in „madame“ Vorfeld  
 ▷ Veränderungsbereitschaft der Menschen  
 in Gruppen zu führen  
 ▷ Menschen im IST abholen  
 und mit Motivation und Verständnis  
 zusammen ~~bringen~~ Wirkung im  
 Ander als Gemeinschaft erreichen

Eigenheim - Auszug (Kleinhaus)  
 Hier anders sein ausgeliebt  
 Akzeptanz und Toleranz erfahren  
 glücklich in

Begegnungen mit Angeln, andere Einflüsse  
 und interpersoneller Wandel  
 Angewandte Psychologie - Menschen  
 Beziehung

Meine Coach Perspektive  
 B. Thematisch das Coaching handhabt  
 innerhalb richtigen Rahmen (gleiche Firma)  
 ausüben  
 D. Freude in Veränderungen vermitteln  
 D. Ich das Team kann  
 unverständliches Akzeptieren

momentane Konzeption  
 ▷ Spagat thematisch  
 zwischen zwei Berufe die  
 ich ausübe  
 b. Spezialaufgaben im Angewandten-  
 verhältnis weitergeben  
 ▷ Alle  
 kleine Kompetenzen und  
 Fähigkeiten für andere Menschen  
 anbieten überall und  
 als gut bezahlt

Meine Geschichte hierher

Mehere Schritte Ausbildungen  
bisher

Vollzeit  
Schule

- Grund+J. Reat 15 Jahre Hauptschule 3,5j. Kaufm. M. Werle 27.  
Ausbildungen
- ▷ Glaser + Fensterbauern <sup>gewerblich</sup> Handwerk
- ▷ Kaufmann für Büro Kommunikation <sup>Kaufmanns- und</sup> Spezialsekt.
- ▷ Systemische Integrations Arbeit <sup>sozial</sup>

🏠 Eigenheim - Auszug Elternhaus  
Mein anderes Sein ausgelebt  
Akzeptanz und Toleranz erfahren  
glücklich in

Begegnungen mit Angen, andere Einflüsse  
=> Erfahrungen und interessanter Menschen  
Angeklafftes Verhalten - Nebenberuf Beratung  
Behandlung

Welche Erwartungen und Hoffnungen hier

- ▷ Konzeptionell, professionell aufbauen
  - integriert in „moderne“ Wortwelt
- ▷ Veränderungsprozesse die Menschen in Gruppen zu führen
- ▷ Menschen im IST abholen und mit Motivation und Verständnis zusammen ~~wirken~~ Wirkung in einer als Gemeinschaft erreichen.

## Meine Coach Perspektiven

- Thematisch das Coaching Handwerk innerhalb zugehörigen Gruppen (gleiche Firma) ausüben.
- Freude in Veränderungen vermitteln
- Ich das Team kann unveränderliches Akzeptieren

## Momentane Konfrontation

- Spagat thematisch zwischen zwei Berufe die ich ausübe
- Spezialaufgaben im Angestelltenverhältnis weitergeben
- <sup>Alle</sup> Meine Kompetenzen und Fähigkeiten für andere Menschen bereitstellen. Überall und als gut bezahlt

**meine kurze Geschichte**

**HB** – Familie, Freunde, Pferd  
Studium Teil I

**HST** – Job  
Freunde  
Studium Teil II

5 Jahres-Plan

**meine Hoffnungen & Erwartungen**

- persönliche Entwicklung + Erkenntnisse über mich selbst
- BEITRAG leisten in meinen Beziehungen & Rollen
- Freiheit erlangen

**meine Perspektive als Coach**

Weniger Zeit in der „Festanstellung“ verbringen, mehr Zeit für Selbstverwirklichung

**Womit konfrontiert mich das Leben**

**CHANCEN** ★★

- beruflicher und persönlicher Wandel in den nächsten 12 Monaten

**NADJA**

**Meine Geschichte bis hierher:**

heute

5 Jahre

private

professionelle

→ Übergang auf das für mich neue: „Beruf“, „Freizeit“, „Studium“, „Freunde“, „Job“, „Wohnort“, „Wohnung“, „Kontaktpersonen“


→ Wunsch/Bedürfnis nach Veränderung

**Meine Hoffnungen/Erwartungen**


- + Lernen die Welt besser zu verstehen, wahrzunehmen
- + Lernen mich zu erkunden, Stärken & Werte erforschen, Entwicklung meines inneren „Wesens“

**„LEARNING JOURNEY“**

- + Meine Positionierung für mich & in der Welt



**Beitrag für Menschen schaffen durch Begleitung deren Wege mit Gefühl & Professionalität**



**Der Wunsch nach Veränderung bringt das Bedürfnis mit sich, Veränderung zu**

- Strukturieren
- koordinieren (Kontrolle)
- „Steuern“

**Starkes Gefühl in mir da, zu FINDEN, wo 'ich' hingehöre – Schritt für Schritt in die RICHTIGE Richtung**

**Kontinuierliche Selbstentwicklung durch Erfahrung & Begleitung**

**Meine Perspektive als Coach:**

**Konfrontation im Leben im Moment:**

- Spiritual aufgewachsen
- Sehr unterschiedliches Erlebt
- Früh Erwachsene

- Erwartung?

- Hoffnungen – Mich und Meine  
Umgebung besser  
Verstehen

Perspektive

- Getting to the core of a  
particular Problem  
at best

Im Moment



Überwindungen

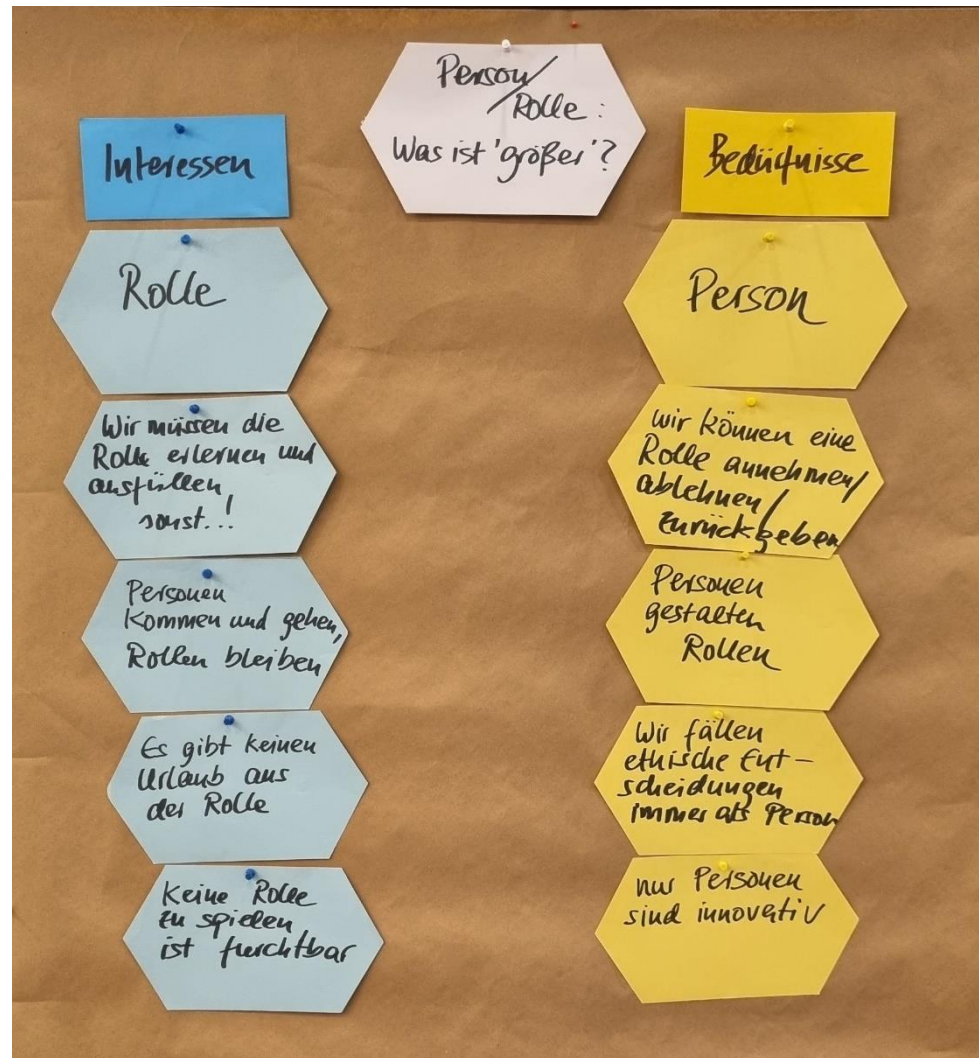


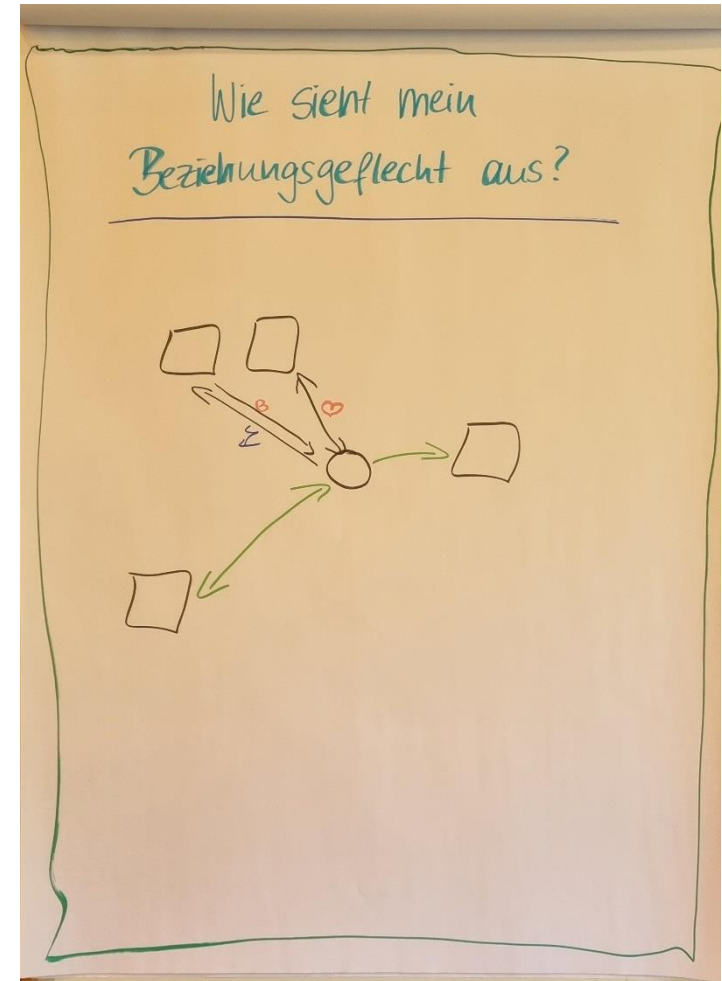
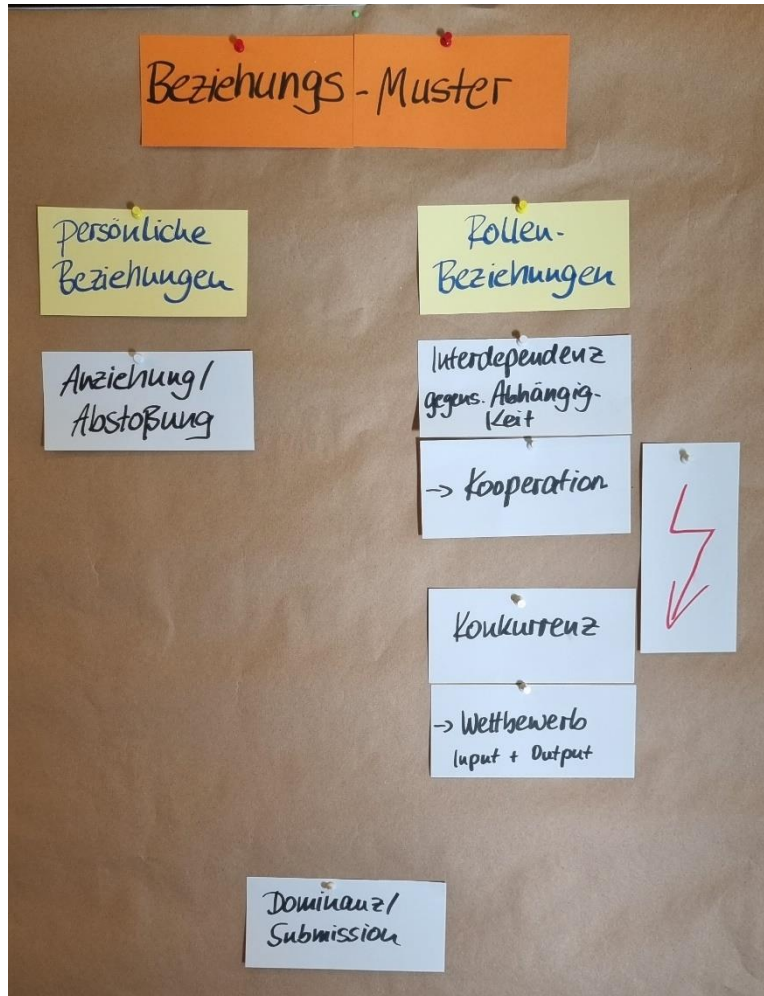


## Reflexion

- Wie habe ich meine Vorstellung erlebt?
- Was habe ich gezeigt / betont?
- Was war sonst noch da?  
... Impulse, Gedanken, Gefühle ...  
die ich nicht gezeigt habe?
- Was hat mich daran gehindert?

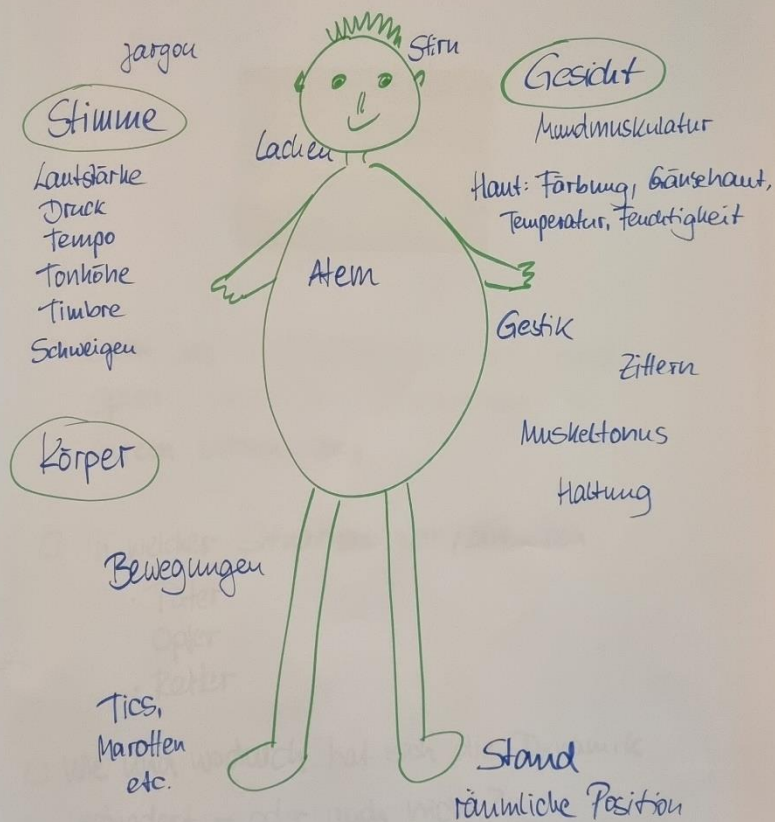
"Unsere Person verbindet sich  
mit dem Universum.  
Unsere Rolle verbindet uns  
mit unserer menschlichen  
Gemeinschaft."  
(A. Lipkowitz)





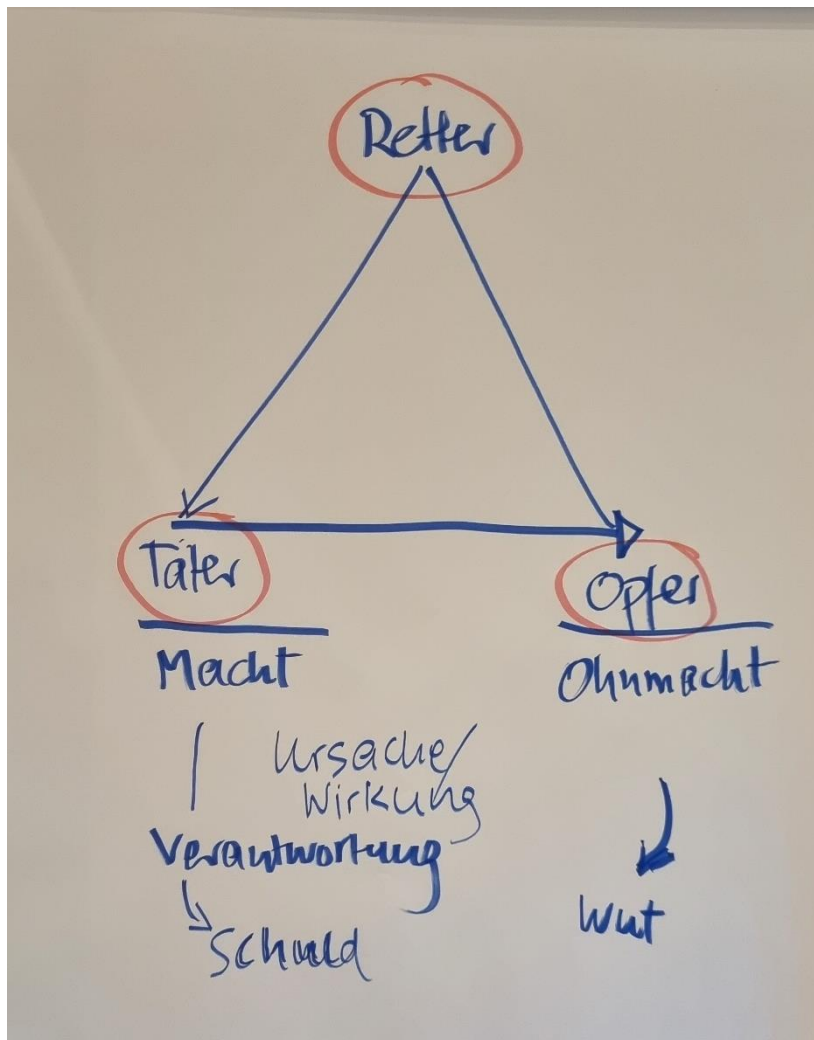
## Signale der Körpersprache

Augen: Blickkontakt, Blickrichtung



## Status-Signale

	Hoch	Tief
Gesicht	Blickkontakt ↑ gerade Kopf- haltung	Blickkontakt ↓ Schräge haltung
Stimme	stark, raumfüllend zum Sitzende ↓	leise, unsicher zum Sitzende ↑
Körper	gerade, aufrecht	verwinkelt, verschränkt, verschlossen
Raum	viel	wenig



## Das Drama-Dreieck im eigenen Leben



=> Geht auf Entdeckungsreise und spürt Täter-Opfer-Dynamiken in eurem Leben auf.

□ In welcher Situation war/bin ich

- Täter
- Opfer
- Retter

□ Wie und wodurch hat sich die Dynamik verändert – oder auch nicht?

## Was ist Coaching?

„Coaching ist eine professionelle, zeitlich befristete Beziehung zwischen zwei Menschen mit dem Ziel, die Freiheitsgrade im Verhalten des Coachees zu vergrößern.“

Peggy Kammer + Rainer Kotzab

Beziehung  
auf Zeit

Auftrag

Person +  
Rolle

Katalysator

Beschleunigen von  
Veränderungsprozessen

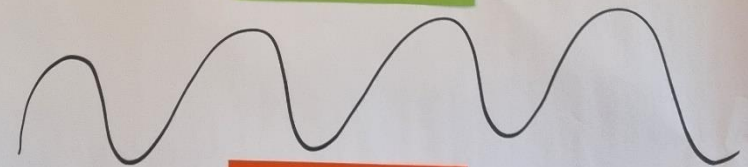
Transformatives  
Coaching ist  
Hilfe bei Lebens-  
wegentscheidungen.

## W I E

Basisverhalten im Coaching

W achheit  
I nteresse  
E mpathie

Verschmelzung



Trennung

## Arbeiten in Zer-Konstellationen

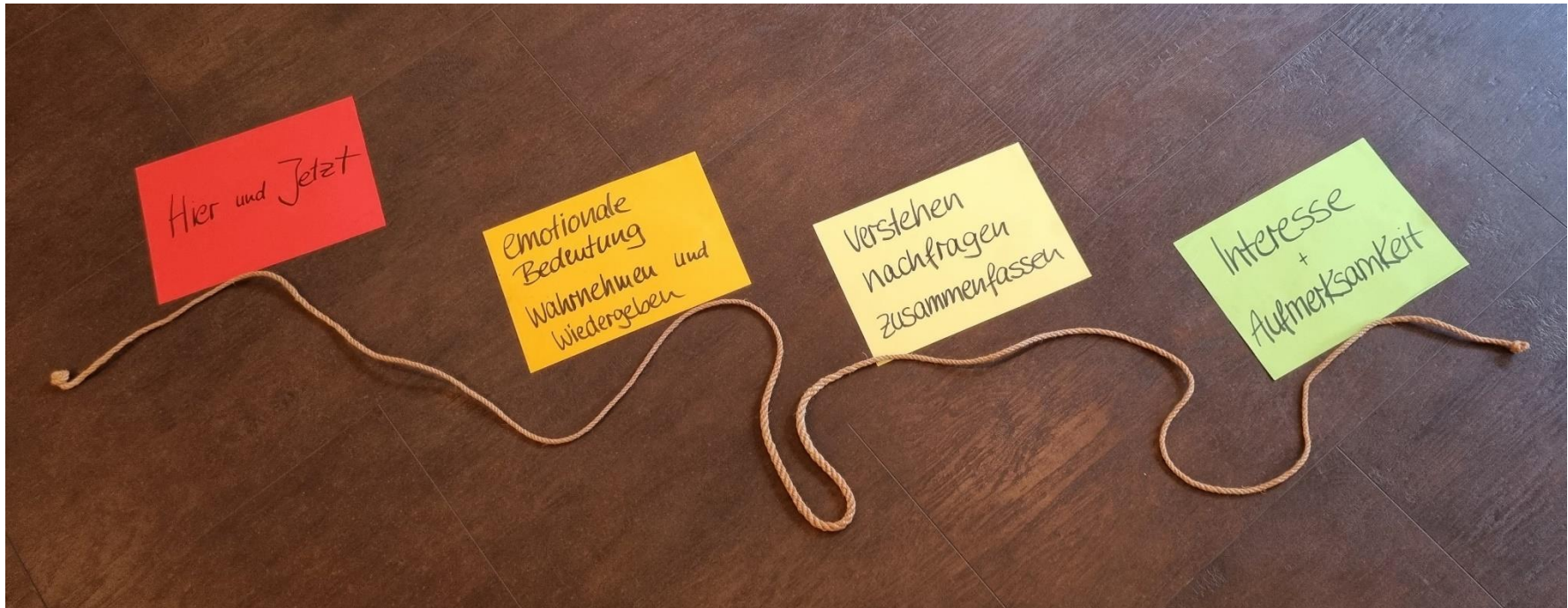
- a – 'Coachee', die Person, die mit sich arbeitet
- b – 'Coach', die Person, die hilft
- c – Zeuge, die Person, die beobachtet

Reflexion: 1. A \ immer zum Prozess,  
2. B - zum Coach  
3. C /  
4. B /

! viele unterschiedliche Wahrnehmungspositionen

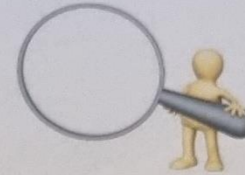
"Die Lösung ist  
die Lösung von der  
Lösung."

P.k.





### Ein Thema erkunden



#### Was?

- Worin besteht das Problem / Thema?
- Wie äußert es sich / zeigt es sich? Wann mehr, wann weniger?
- Wie genau sind die Auswirkungen auf A?
- Welche Gefühle sind damit verbunden?

#### Seit wann?

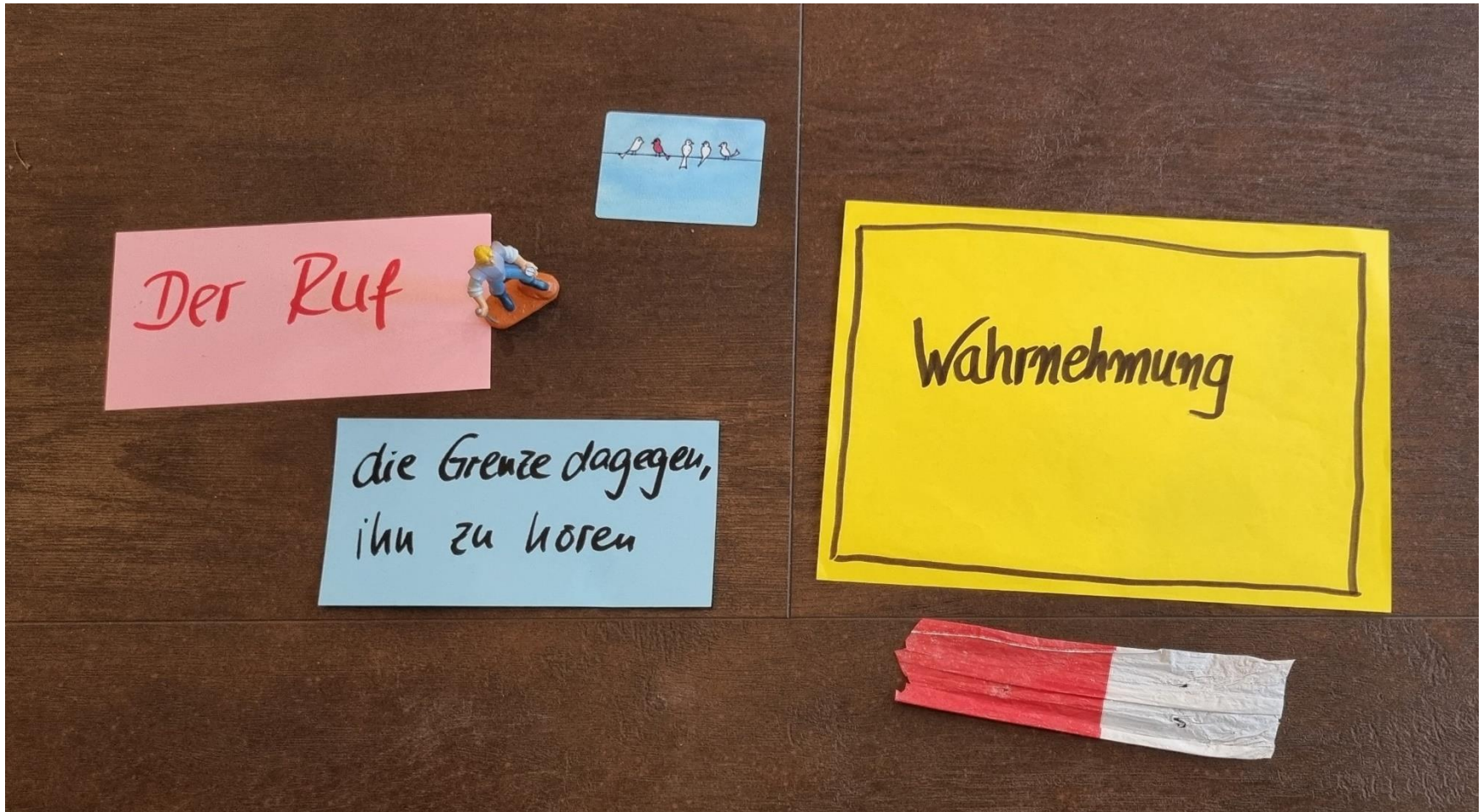
- Seit wann besteht es? Wann hat es sich zuerst gezeigt?
- Unter welchen Umständen?
- Wie hat es sich seitdem entwickelt / verändert?

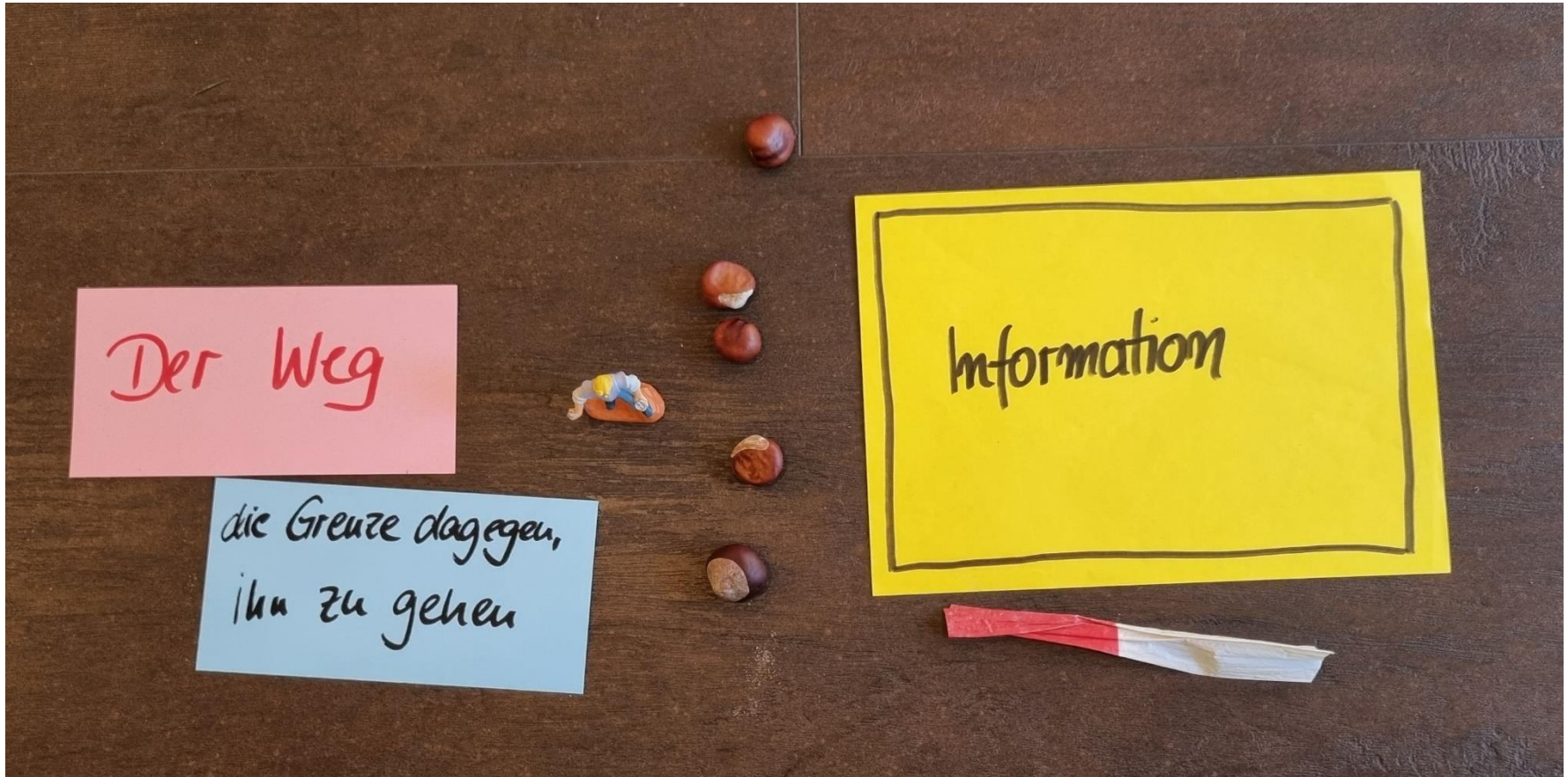
#### Wer noch?

- Gibt es noch andere Beteiligte / Betroffene / Stakeholder an dem Problem?
- Wie genau sind sie beteiligt (Konkurrenz / Abhängigkeit)?
- Wie ist das Ranggefüge der Beteiligten?

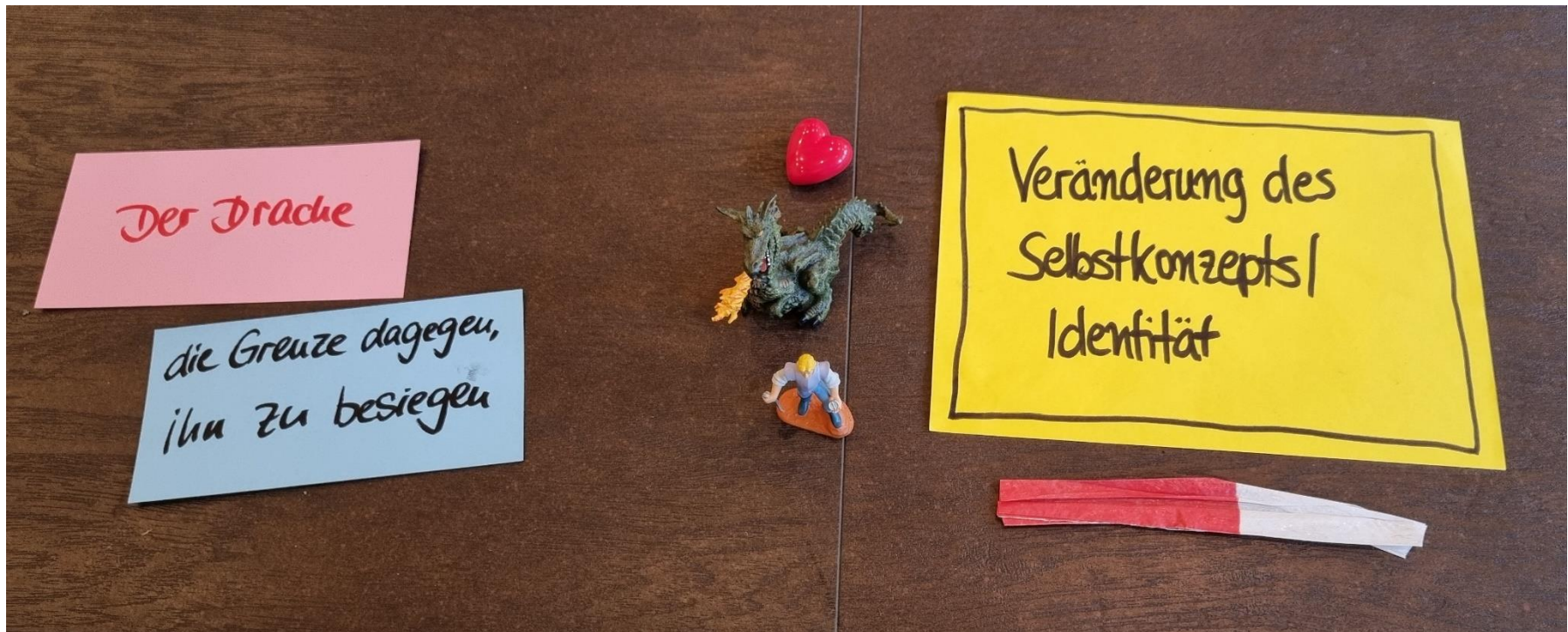
#### Lösungsversuche?

- Welche Lösungen wurden schon versucht?
- Mit welchen Ergebnissen?
- Wie ist die augenblickliche Umgangsweise mit dem Problem?











## Zu Zweit / zu Dritt :

- Tauscht Beispiele für 5-**GRE** aus eurem eigenen Leben aus
- Überlegt erkl., an welcher Grenze Ihr wohl momentan steht, bezogen auf das Thema eines **LZPs**



Bis bald!

Aloha, Peggy und Rainer