# Hausaufgabe: 5-Grenzen-Kurzzeitprozess

Das 5-Grenzen-Prozessmodell liegt sowohl langen Veränderungsprozessen zugrunde, aber eben auch den kurzen Prozessen von der Wahrnehmung bis zur Handlung, die nur wenige Sekunden oder Minuten dauern.

Wir wachen oft erst an Grenze 3 auf.

Hier ein Beispiel: Ein Coach merkt während eines Coachings: „Ich bin wütend.“ Was ist bis dahin passiert?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1. 5-Grenzen-Prozess** | **2. 5-Grenzen-Prozess** | **3. 5-Grenzen-Prozess** |
| **Wahrnehmung** | Aussage Coachee: „Na hoffentlich können Sie mir endlich helfen.“ | Coachee verhält sich einsilbig, wirkt verschlossen, ist wenig aktiv | Ich bin verspannt, verspüre Druck. |
| **Information** | Hat hohe Erwartungen, wurde schon enttäuscht | Das läuft ja gar nicht gut. | Ich strenge mich zu sehr an. |
| **Bedeutung** | Ich muss kompetent und engagiert wirken | Ich stelle nicht die richtigen Fragen. | Ich bin wütend. |
| **Identität** | Hochstatus, Wissender | Ich bin kein guter Coach, Anfänger. Ich muss mich mehr anstrengen. |  |
| **Handeln** | Ich rede viel, lege dem Coachee Dinge in den Mund | Ich frage mehr, lege mich ins Zeug. |  |

**Aufgabe:**

Wähle ein paar Situationen aus, in denen du an Grenze 3 aufmerksam geworden bist – weil du irritiert warst, verstimmt, erschrocken, traurig, wütend, freudig oder ein anderes intensives Gefühl spürtest. Gehe Schritt für Schritt die 5 Grenzen zurück.

**Beispiel-Situation:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1. 5-Grenzen-Prozess** | **2. 5-Grenzen-Prozess** | **3. 5-Grenzen-Prozess** |
| **Wahrnehmung** |  |  |  |
| **Information** |  |  |  |
| **Bedeutung** |  |  | Starte hier |
| **Identität** |  |  |  |
| **Handeln** |  |  |  |