

Leistungen

**Coaching-Ausbildung**

Aufbauseminare

---

2010



# **Aufbauseminar 1: Achtsamkeit und Fokussierung**

## **Zielsetzungen**

Die Anwendung von Coaching tools und das Einbringen der eigenen Person im Coaching Prozess führen zu nachvollziehbaren positiven, aber auch zu überraschenden und manchmal irritierenden Erfahrungen.

Ziel des Seminars ist es, im ersten Teil die konkret von den Teilnehmern bearbeiteten Situationen im Hinblick auf positive und kritische Verläufe zu beleuchten, das Verständnis für die Wirkungsfaktoren zu vertiefen und die persönliche Kompetenz über gezieltes Feedback auszubauen.

Im zweiten Teil soll das schnelle Erfassen des Coaching Themas über Konzentrations-, Visualisierungs- und Provokationsmethoden trainiert werden.

Dabei geht es um die Steuerung der Aufmerksamkeit und um die emotionale Färbung der Aufmerksamkeit, die es ermöglicht, die „Zwiebelschalen“ in Problemsituationen abzuschälen und den „wahren Willen“ heraus zu kristallisieren.

## Inhalte

- Die persönliche Entwicklung
- Die Coaching Themen und die Coaching Ergebnisse - Lessons learned?
- Die persönliche Coaching-Philosophie
- Die Herauskristallisation eines Veränderungsknotens
- Die Methoden auf der intuitiven und körperlichen Ebene
- Visualisierungs- und Phantasieisemethoden
- Aufstellungsmethoden
- Veränderungen des Bewusstseinszustandes: Trance-Methoden
- Focusing
- Nicht direktive Methoden der Problemanalyse
- Anstöße zu Veränderungsprozessen: Wunderfragen
- Impulse für Transformation und Wandlung

## **Aufbauseminar 2: Reframing und Storypower**

### **Zielsetzungen**

Coaching hat im Kern das Ziel, bestehende Rahmen mit ihren Erfolgsregeln, jedoch auch mit ihren Begrenzungen und den nicht bearbeiteten Störimpulsen von außen zu beleuchten, zu reflektieren, bewusst zu machen und Wege zur Rahmenerweiterung gangbar zu machen. „Undenkbares“ soll so denkbar, Unwegsames gangbar gemacht werden.

Ziel ist es, fortgeschrittene Coaching-Techniken zu erläutern und zu vertiefen sowie die Voraussetzungen zu schaffen, diese in der Praxis anwenden zu können. Dabei sollen Techniken der Sichtbarmachung und Rahmenveränderung im Zentrum stehen.

## Inhalte

- Sichtbarmachung
- Der Wechsel der Wahrnehmungskanäle
- Verhaltensweisen wirksam beschreiben und benennen
- Body-Reading: körpersprachliche Signale „lesen“
- Profiling: Besonderheiten erkennen und nutzen
- Eigene Reaktionen beschreiben
- Widersprüche und Spannungen aufzeigen
- Reframing und Rahmenerweiterung
- Der Umgang mit engen und destruktiven Rahmen
- Konditionierungen schwächen
- Die Arbeit mit Metaphern und Bildern
- „Bemerkenswerte Ereignisse“ ins Spiel bringen
- Story-Power: Mit Geschichten inspirieren
- Die „Lebens-Linie“

## **Aufbauseminar 3: Tun und Nicht-tun – Die Aktivität im Coaching**

### **Zielsetzungen**

Die Coaching Aktivitäten beinhalten den Einsatz eine Reihe von wirksamen Tools. In vielen Situationen ist auf der anderen Seite das gezielte Nicht-Tun entscheidend.

Dabei hat dies nichts mit Blockiert-Sein, „Schleifenlassen“ oder Desinteresse zu tun, sondern mit dem erweiterten Stand des Coaching-Könnens beim Coach.

Sich in den Fluss des Geschehens begeben zu können, Entfaltungsprozesse nicht zu behindern, „Stille wirken“ zu lassen oder Spannung zu zulassen, sind andere, aber wesentliche, manchmal zentrale Aspekte im Coaching.

Seminarziel Ziel des Seminars ist es, die persönlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten dafür zu stärken.

## Inhalte

- Nicht Tun
- Die Kraft der Stille
- „Produktive Ignoranz“
- Der Gedankenstrom und dessen Unterbrechung
- „Schock“ und Irritation als Methode
- Entspannung und Meditation
- Von der Unordnung zur Kohärenz
- Kraftgewinn über Resonanzwirkungen
- Energiemanagement