

Take Home Messages

Coaching-Mentoring-Event 2023

A1 Doris Sager

Coaching mit der Chaining-Technik

- Chaining ist ein spannendes Thema, ich starte heute gleich selbst
- Das Thema ist relevant
- Die Methode ist universal einsetzbar im Coaching
- Das ist eine neue Top-Methode
- Das Tool ist effektiv und arbeitet mit Ankern
- Chaining löst Motivation aus

B1 Anna Maria Enk

Werte erleben und spielerisch damit umgehen

Auch freundliche Menschen haben ziemlich sicher andere Werte als ich - Interesse dafür statt Überzeugung hilft!

C1 Stefan Baumann-Streit

Mit dem Tetralemma aus dem Dilemma – Nachhaltige Entscheidungen fällen

| | |
|---|---|
| <p>Tetralemma nicht nur bei Entscheidungsfragen sondern auch bei Problemen/Lösung einsetzen</p> <p>Verteiltung / Anwendung</p> | <p>Spannendes Tool für eine wichtige Entscheidung.</p> <p>Fühle mich jetzt tiefer.</p> <p>Vielen Dank</p> |
| <ul style="list-style-type: none">• Ähnliche Methode wie Disney-Methode (NLP)• Man kann sich mit der Fragetechnik spielen• Methode vertiefen! | <p>Nehme mit: Praxis Beispiel</p> <p>bleibe am Ball: Fallbeispiele üben, dann mit Team</p> |

 Kontexterweiterung

↳ als Methode ausprobieren & in Coaching einbinden

D1 Mona Allam

Enneagramm – Der Einfluss auf die Coaching-Praxis

- Ich bin mehr als meine Fixierung!
- Spannende, hilfreiche «Schubladen», die den Coaching-Alltag bereichern.
- Hilft, das Verhalten des Gegenübers bewusster wahrzunehmen und differenzierter einzuordnen.
- Fördert das Verständnis untereinander.
- Unterstützt die persönliche Weiterentwicklung.

E1 Doris Sager

Coaching-Arbeit mit der Timeline

- Es braucht bei der Arbeit mit der Timeline die Gelassenheit, in starken Ressource-Momenten des Coachees dort zu verharren.
- Man muss nicht die «Büchse der Pandora» öffnen: Auch schwierige Momente auf der Timeline können angesprochen werden, ohne eine Blockade zu triggern: Es kommt auf die Wortwahl des Coachs an.
- Bei der Timeline betrachtet man sein Leben von aussen: Die Meta-Position ist wichtig
- Mut und Lust, es auszuprobieren

F1 Anna Maria Enk

Der Ton macht die Musik – Der souveräne Umgang mit der Stimme in der Beratung

Sprechen ist wie Musik - Sprechbögen mit hörbarem Punkt am Ende von Sätzen, ergeben diesen Effekt.

G1 Stefan Baumann-Streit

Ressourcen zugänglich machen und Überzeugungen überprüfen mit der Polaritätenaufstellung

The image shows several handwritten notes on sticky notes. A yellow note at the top left contains bullet points: '- gut aufgleisen/einführen (Ziel: was wollen wir erreichen?)', '- im Team: - unbedingt durch externe Personen moderieren lassen - VG unbedingt einbeziehen', and '• gutes, interessantes Hilfsmittel (für "echte" Teams)'. A light blue note at the top right says 'Feedback auf 3 Ebenen'. A yellow note at the bottom left is divided into two columns: 'Was nehme ich mit?' with 'Spannendes neues Tool', 'Interessante Diskussion', and 'Dankbarkeit für mein Team und meine Ressourcen'; and 'Wo möchte ich am Ball bleiben?' with 'Wette hin mein Team ressourcenorientiert stärken und fördern'. A light blue note at the bottom right says 'Sehr interessantes Tool => praktische Erfahrungen wäre sehr wichtig und vorteilhaft' with a circled 'L1'. A yellow note at the bottom center has two numbered points: '1) Könnte GPA nicht, finde die Pole spannend' and '2) pos. Kompetenzen eines Teams sichtbar machen.'

H1 Mona Allam

«The Work» – Auflösung von belastenden Glaubenssätzen

- Gedanken sind mächtig! Sie steuern das Leben.
- Eine einfache Methode, um sich aus der Negativspirale zu befreien.
- Ein Perspektivenwechsel vom Negativen ins Positive.
- Eignet sich für das Selbstcoaching und für das Coaching mit Kunden.
- Es lohnt sich, die Glaubenssätze näher anzuschauen.

I1 Doris Sager

Kreativitäts-Coaching mit der «Disney-Strategie»

- Die Methode hilft, um Träume auf den Boden zu bringen
- Es ist eine Inspiration für die Anwendung
- Die Position des «Realisierers» ist gewinnbringend und führt zur Umsetzung der Vision
- Die Position des Kritikers wird sinnvollerweise «Berater» genannt, das führt zu einer anderen und unterstützenden Haltung

K1 Anna Maria Enk

Wege aus der Sprachlosigkeit in kniffligen Situationen – Minimale Interventionen mit maximaler Wirkung

Wenn du willst, dass ein störrischer Esel vorwärts geht, zieh ihn am Schwanz

L1 Stefan Baumann-Streit

Ressourcen im Team oder bei Einzelpersonen entwickeln und aufbauen mit den GPA Kompetenz- und Feedbackkarten

⇒ NACHLESEN
⇒ ERKLÄRVIDEO ANSCHAUEN
⇒ BSP. ANSEHEN

Tätigkeit der GPA in supervisionen oder bei Organisationsentwürfen & am die IST Situation bildlich darzustellen & zu reflektieren darüber.
Die Methode weiter vertiefen.

- gut als Ideeninput
- noch unklar, ob ich es einsetzen werde
- falls ja, mit Bodenankern (Einzelschritt)
- Die mit Aufstellung mit Repräsentanten, fand ich etwas verwirrend

Was nehme ich mit:
Polaritäten visualisieren

am Ball bleiben:
- Konflikt immer aufschreiben, in die Raum
- Fragestellung stellen

① In einem Konflikt fehlt in der Regel ein Pol.
② Bezug: Ordnung - Humor/Leichtigkeit
↳ spannend?

M1 Evelyne Kamer

Empathie, Akzeptanz, Kongruenz im Coaching

- Da die meisten Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen gründen und deshalb emotionaler Natur sind, ist Beziehung wiederum der Ort, wo Selbstaktualisierung (Entwicklung) passiert.
- Des Menschen grösstes emotionales Bedürfnis ist Liebe. Dies in Form von Wertschätzung und Zuwendung. Wer gesehen, gehört und verstanden wird lässt auch Veränderung geschehen!
- Deshalb sind Kongruenz, Akzeptanz und Empathie die wichtigsten Kompetenzen eines Coaches – und dies nicht nur in der Rolle, sondern auch für sich selbst. --> Vorbildcharakter!

N1 Doris Sager

Schnupperanlass: Coaching-Tool – Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

- Wingwave ist eine Form des Kurzzeit-Coachings
- Mit Wingwave wird eine schnelle Wirkung erzielt
- Um Wingwave anwenden zu können, wird eine 4-tägige Ausbildung besucht. Diese baut auf einer Coaching-Ausbildung auf, welche man vorzugsweise bei der LWO absolviert 😊

O1 Anna Maria Enk

Selbst-, Fremd- und Metabild – erweiterte Perspektiven

Gib kritisches Feedback mit «mehr davon» und «weniger davon» der positiven Variante.

P1 Stefan Baumann-Streit

Aufstellung mit Figuren – Ein effizientes Werkzeug für Ihre Arbeit mit Teams

- ① Interesse mal mit Figuren oder Stühle zu arbeiten und auszuprobieren.
- ② Praktisches ausprobieren, Erfahrungen sammeln

Figuren sollen auch für mich einen Bezug haben - Figurenwahl

Figuren sind für vieles einsetzbar. Aufstellung auch mit „Inseln“ arbeiten.

neue Möglichkeiten/Figuren zum Aufstellen

Teamaufstellungen

- Verschiedene Werkzeuge im Ernährungscoaching einsetzen
- Es können alle Figuren/Werkzeuge eingesetzt werden.

R1 Evelyne Kamer

Charakter von Traumata und wie man Traumata erkennen kann

- Trauma ist eine natürliche, überlebenswichtige Reaktion unseres Nervensystems – nicht jedes Trauma führt zu Folgestörungen!
- Trauma ist überwältigender Stress
- Menschen sind durch liebevolle (und professionelle) Begleitung im Stande, die äusserst schmerzhafteste Erfahrung zu heilen
- Die Regulation des Erregungszustandes ist äusserst wichtig, um wieder das Gefühl von Selbstermächtigung zu erhalten und damit wieder zu Ruhe und Vertrauen zu finden (Orientierung im Innen und Aussen, Grenzen spüren)
- Professionelle Hilfe ist bei Traumafolgestörungen immens wichtig!

Trauma ist keine medizinische Störung, sondern eine tiefe Erfahrung von «ver-stört» zu sein, eine emotionale Wunde, die nur durch entsprechende mitfühlende Aufmerksamkeit transformieren und heilen kann. (Peter Levine)

A2 Andreas Becker-Ruprecht

Wie geht es im Coaching weiter, wenn nichts mehr geht?

- Feststecken akzeptieren
- Es gibt keinen erwartungsfreien Raum
- Vertrag reflektieren
- Nur eine Situation
- Eigenanteil reflektieren

B2 Regina Widmer

Lösungsfokussiertes Kurzzeitcoaching

- Vermehrt lösungsfokussiert fragen statt am Problem kleben zu bleiben
- Von jeder Situation Ressourcen festlegen/nutzen
- Nachfragen zum Problem lenkt das Gespräch mit Fokus auf das «Problem»
- So viel wie nötig vom Problem erfahren
- Fragenkatalog mit ressourcen- und lösungsfokussierten Fragen – werde ihn mit in den Betrieb nehmen, vorstellen und für Reflexionsgespräche einsetzen
- Neue Erfahrung mit nur fragen – ohne Reaktion oder Bewertung
- Wer fragt, muss keine Antwort geben
- Ressourcen- und lösungsfokussierte Fragen häufiger anwenden
- Für lösungsorientiertes Coaching muss ich als Coach nicht die genaue Problemstellung kennen
- Wer fragt, muss keine Lösung haben
- Fokussierung! auf Lösung

C2 Raffaele Sciortino

Selbstmarketing für Coaches über Social Media – darauf kommt es an

Infrastruktur Zuhause

Planung von Posts

KI als AssistenIn

Spannende Plattformen;
tolle Tipps

5 Phasen

Interaktion mit
Kommentare und likes

Open AI, jetzt probier
ichs!

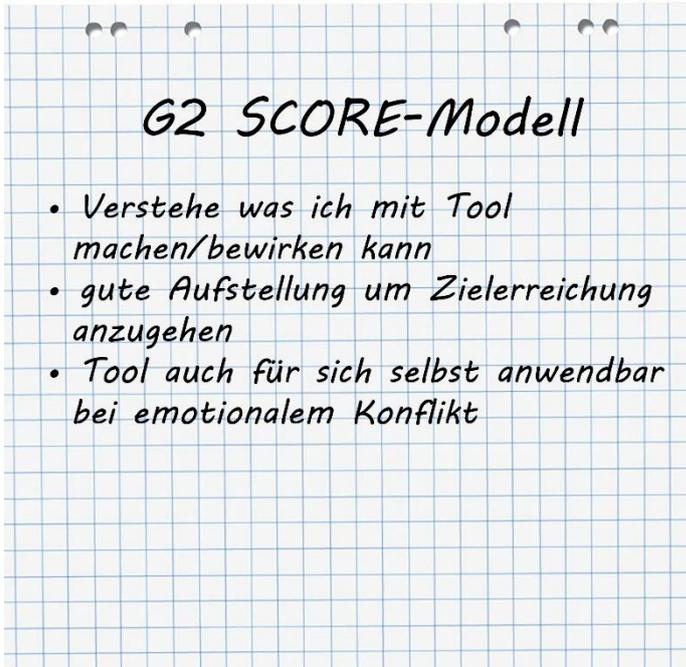
weiss nun worauf ich
achten muss. Danke für
die spannende Lektion.

Ich möchte an ALLEM
arbeiten.... Leicht
überfordert.... ;)

Clevere Methoden für
mehr Views und Klicks

G2 Marion Alt

Das SCORE-Modell und seine Anwendung in der Konfliktbearbeitung



H2 Alessandra Coduri-Scherrer

Focusing – die Lücke zwischen Denken und Fühlen schliessen

- Ich möchte mir bewusst Zeit nehmen fürs Focusing
- Focusing selbst erleben
- Sehr spannend
- Ganzheitliche Methode
- Super wichtiges Thema, danke!
- Grounding / Kraft gewinnen

I2 Alessandra Coduri-Scherrer

Coaching und die Arbeit mit dem inneren Kind

- Gute Auffrischung, regt an, sich intensiver damit zu beschäftigen
- Mein Rucksack macht mich zu dem, was mich ausmacht
- Dieses Tool werde ich asap anwenden und ein Buch dazu lesen
- Glaubenssätze bewusst werden und integrieren
- Ich durfte mich regulieren 😊
- Spannender und hilfreicher Einblick mit ausreichend Zeit für Selbstreflexion

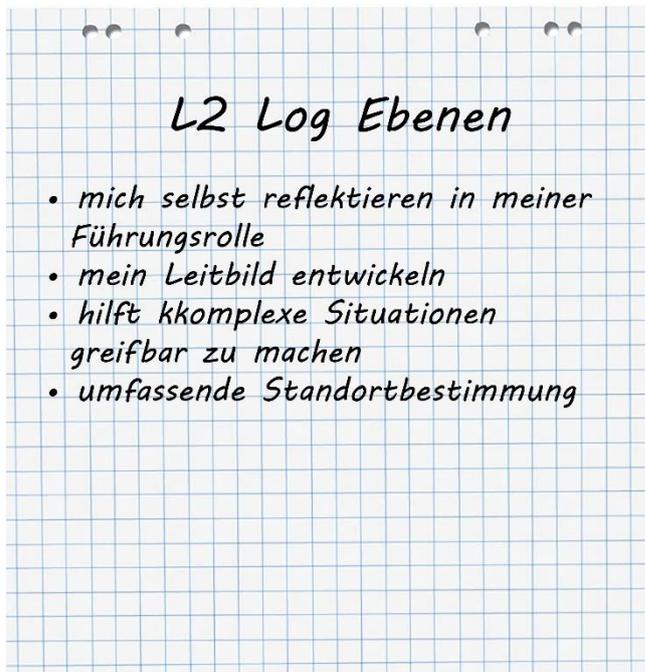
K2 Andy Balmer

Lösungsfokussierte Gesprächsnavigation mit dem «Dialogic Orientation Quadrant»

- Schreibe mir Fragen in die Quadranten
- die vier Quadranten bereits im Kopf
- Erkennen wo evtl. Abgrenzung Coaching / Psychotherapie
- Zum Spiegeln in Abschlussphase (wo befunden)
- Erfahrungen aus Vergangenheit nutzen
- So den Faden halten / Faden nicht verlieren
- Als Vorbereitung für Gespräche nutzen

L2 Marion Alt

Klarheit in der (Führungs-)Rolle schaffen mit den logischen Ebenen von R. Dilts



M2 Barbara Grütter

Einführung in das Enneagramm – Persönlichkeit und Kommunikation

- Ich erkenne die Unterschiede zwischen den Grundenergien Bauch, Herz und Kopf.
- Situationen werden von jedem Charaktermuster anders wahrgenommen und anders behandelt.
- Ich erkenne meine eigenen Muster und die meiner Familienmitglieder.
- Jedes Charaktermuster zeigt Weiterentwicklungspotenziale auf.

N2 Claudia Edelmann

Wie Wandel gelingt – Veränderungsprozesse in Organisationen effektiv unterstützen

- Zielbild der Veränderung visualisieren
- Zwischen Problemsituation und Zielzustand hin- und herpendeln
- Sich dumm stellen und intelligente Fragen stellen
- Mit dem Widerstand gehen anstatt gegen
- An vorhandene Ressourcen und Kompetenzen anknüpfen.

O2 Andy Balmer

Akuten Ärger los werden mit dem Ärgeranz – Strategien im Umgang mit Ärger

- Lautes Aussprechen hilft
- Einfach grad so viel gelernt
- Mehr auf eigene Bedürfnisse schauen, diese suchen
- Bewegung ins Vorwärts, weg vom Ärger
- Verantwortung liegt bei mir

P2 Barbara Brunner Cozzolino

Erkenne die Work-Life- Balance mit dem Lebensrad

Erkenntnis mit dem Tool Lebensrad:

«das Leben darf (wieder) eine runde Sache werden»

R2 Barbara Grütter

Haltungsänderung in Konfliktsituationen mit dem «Tit for Tat»

- Im Ärger über eine Person oder Sache erkenne ich in mir Anteile, die mehr Beachtung brauchen.
- Der Ärger zeigt mir etwas auf, das mit mir selbst zu tun hat.
- Ich kann meine Haltung jederzeit ändern.
- Die Methode ist einfach, die Herausforderung sind die Formulierungen ins Positiv-Ähnliche.