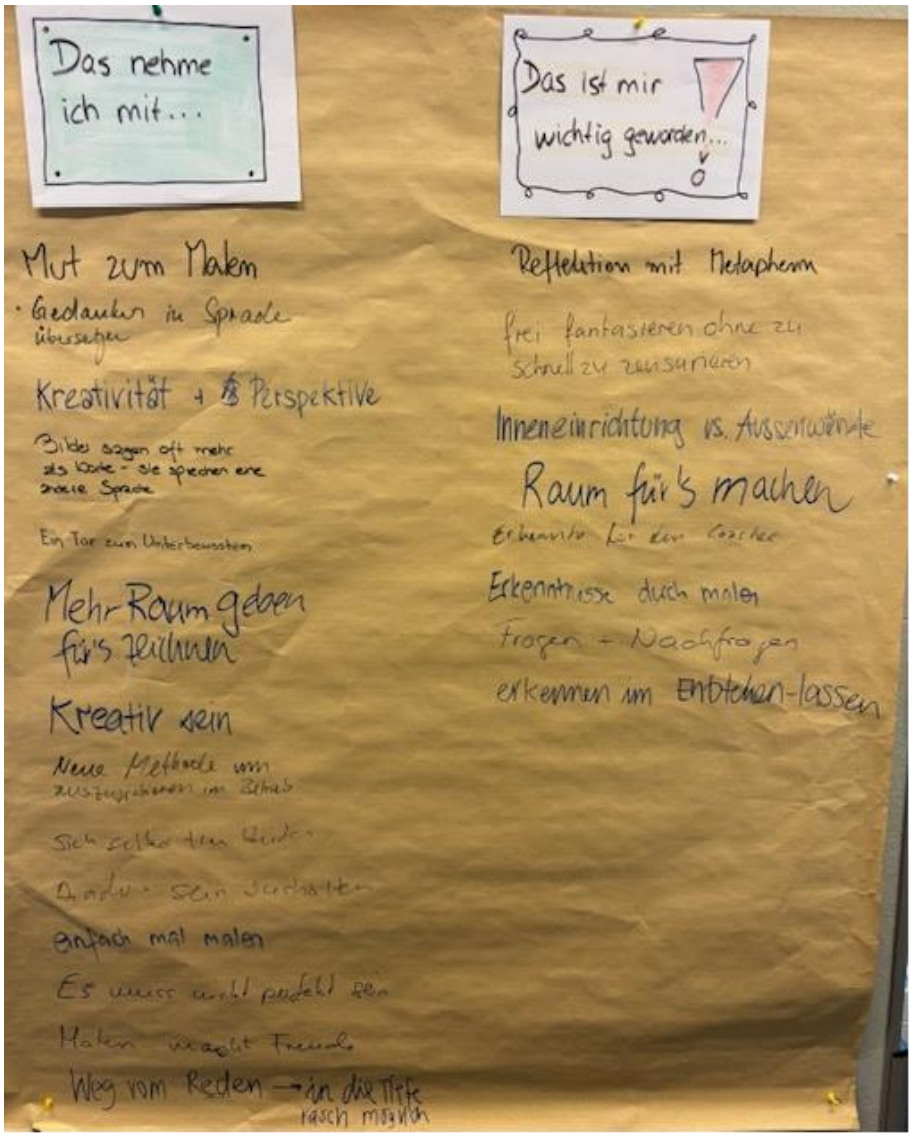
Take Home Messages

Coaching-Mentoring-Event 2026

A1 Nicole Borel

Projektionstechniken als Tool für mehr Lebensqualität



B1 Doris Sager

Erfolgreich zusammenarbeiten und führen mit «Psychologischer Sicherheit» im Team

- «Psychologische Sicherheit» ist eine noch junge Disziplin mit Potenzial.
- «Psychologische Sicherheit» fördern ist ein stetiger Prozess, dem man sich als Führungsperson und als mitarbeitende Person laufend bewusst sein sollte.
- Führungskräfte haben diesbezüglich eine Vorbildfunktion.
- Viele aktuell moderne Führungsansätze bedienen sich der «Psychologischen Sicherheit» und streben deren Vorzüge an.

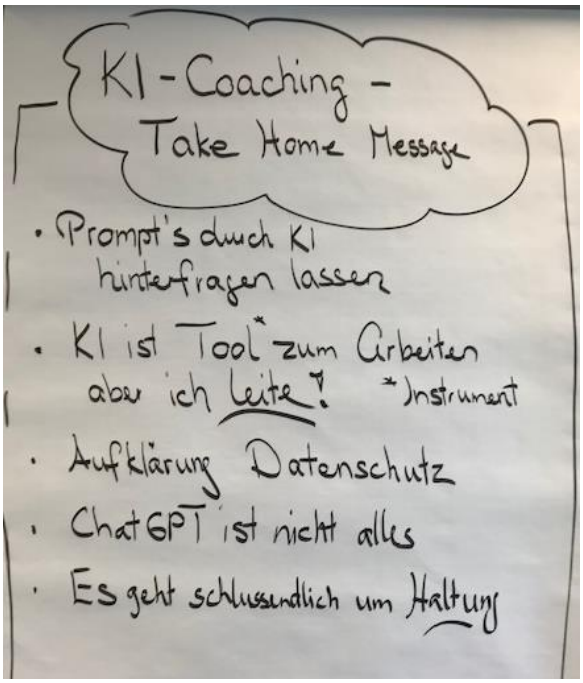
C1 Anna Maria Enk

Charisma – lernfördernd und lernbar?

- Mach, wovon du beseelt bist.
- Halte die Stimme in der richtigen Lage.

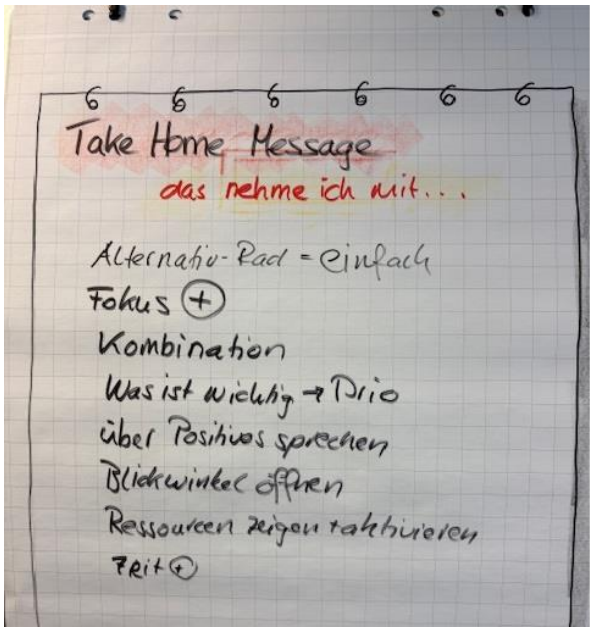
D1 Sabine Otth

KI im Coaching – Möglichkeiten und Grenzen



E1 Nicole Borel

Die «Glückskurve» und das «Alternativ-Rad» – Impulse zur glücklichen und positiven Gestaltung des Lebens



F1 Doris Sager

Mediation mit dem U-Prozess – Konflikte verstehen und lösen

- Der Perspektivenwechsel innerhalb des U-Prozess ist das Kernstück der Intervention.
- Die Rolle des Mediators/der Mediatorin muss strikte eingehalten werden: parteilos bleiben.
- Damit der Prozess gut funktionieren kann, sollten sich der/die Mediator/in und die Beteiligten höchstens am Rand kennen (ansonsten können Voreingenommenheit erwartet werden, was das Vertrauen von Beteiligten senkt).
- Im Prozess mehrere Reflexionsschleifen einbauen und auswerten, was bisher gesagt und erkannt wurde.

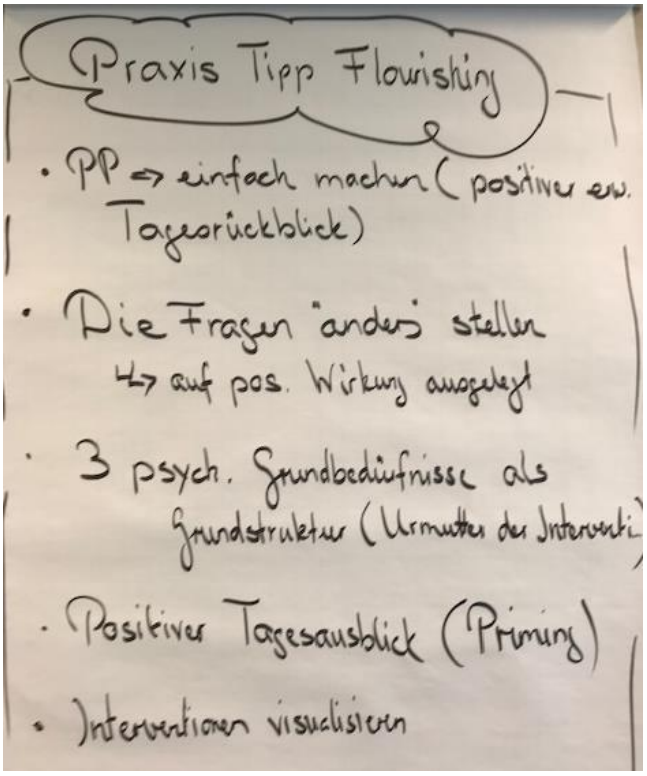
G1 Anna Maria Enk

Wenn die Muse die Lösung küsst – Lösungen finden mit kunstorientierter Supervision

- Ich kann die Methode direkt anwenden.
- Überraschung garantiert.

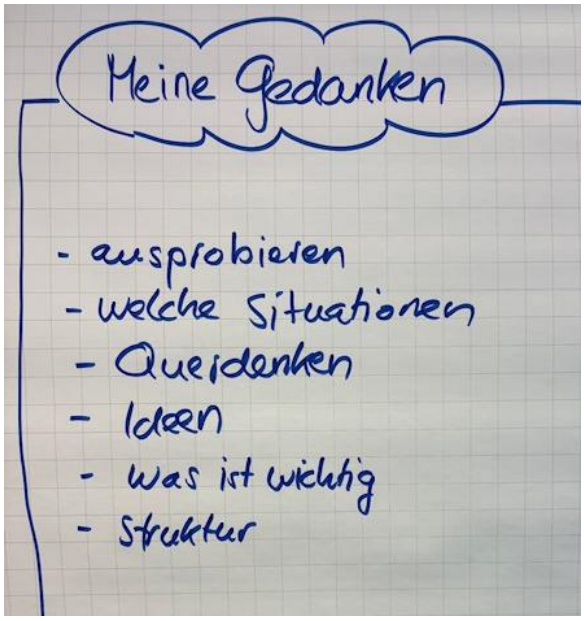
H1 Sabine Otth

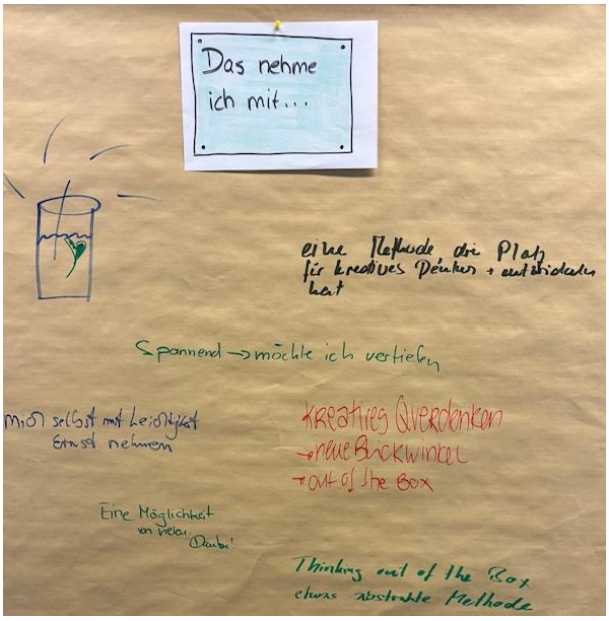
«Flourishing» – Interventionen aus der Positiven Psychologie zur Stärkung der psychischen Gesundheit



I1 Nicole Borel

Was haben Pizza und Berner Rösti mit Entscheidungen zu tun? Das Impact-Tool von Martin Wehrle





K1 Vanessa Bigler

Selbstvertrauen stärken – Die Kraft des mentalen Trainings

- Super einfache Methoden zur Stärkung des Selbstvertrauens, ich in meiner Arbeit mit meinen Klient/innen anwenden möchte. Z. B. Ressourcenbaum.
- Wieder mehr auf mein Inneres zu hören und auf das Gefühl zu vertrauen.
- Die Wurzeln sind meine Energie
- Ressourcenbaum als Instrument für mehr Klarheit
- In der Energie bleiben

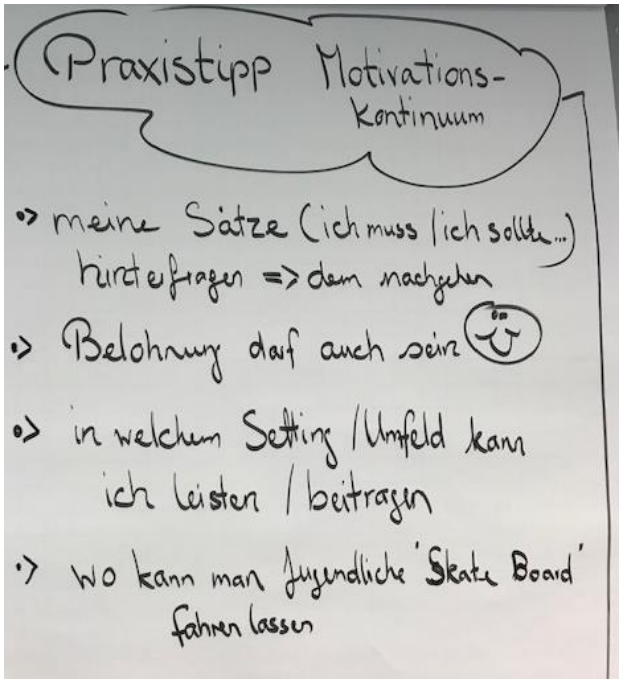
L1 Anna Maria Enk

Wollen ist gut – Machen ist krasser! Transferstärke erhöhen durch mentales Kontrastieren

- Assoziation durch Arbeit mit Figuren gibt anderen Zugang.
- Die Lösung liegt in mir selbst.
- Mit WOOP eine neue Ziel-Methode.

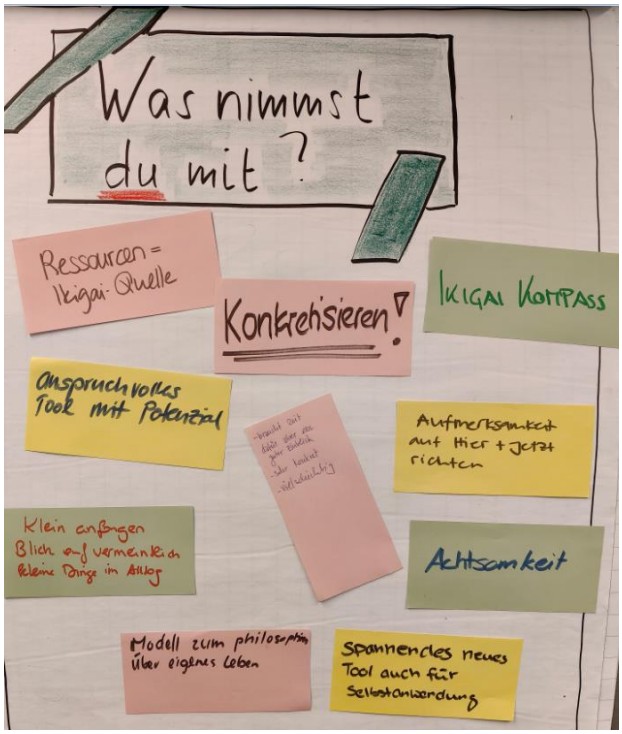
M1 Sabine Otth

«Das Motivationskontinuum» – Interventionen der Positiven Psychologie zur Stärkung der intrinsischen Motivation



N1 Claudia Edelmann

«Purpose-Venn-Diagramm Ikigai» – ein Tool für deine berufliche Sinnfindung



Fazit: Im Hier und Jetzt sein und achtsam kleine Schritte tun!

O1 Vanessa Bigler

Coachings visuell unterstützen – Gekonnter Einsatz von Stift und Papier

- Tipps & Tricks zum Visualisieren!
- Reduzieren – einfach, einfach, einfach.
- Zuerst Innen, dann Aussen.
- Vordergrund aufbauen, dann Hintergrund.
- So einfach wie möglich.

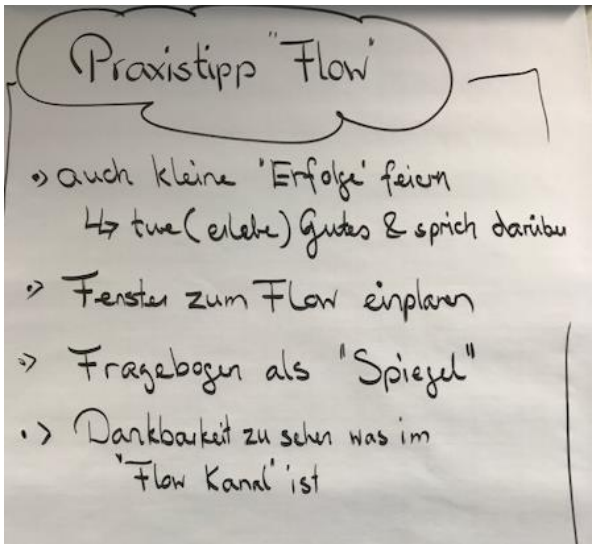
P1 Barbara Brunner Cozzolino

Entscheiden ohne Reue! Mit der Affektbilanz zu nachhaltig stimmigen Entscheidungen

- Ambivalenz ist kein Systemfehler, sondern ein Zeichen dafür, dass uns der Entscheid «am Herzen» liegt.
- Kongruenz entsteht durch Synchronisation von Kopf und Bauch – von Verstand und Gefühl.
- Die Affektbilanz ist ein Hilfsmittel, um ein diffuses Gefühl intellektuell bearbeitbar zu machen.
- Mittels vertiefter Reflexion kann die Affektbilanz interpretiert und das Ergebnis optimiert werden.

R1 Sabine Otth

Wie ich «Flow-Momente» für mich und meine Kunden und Kundinnen generiere



A2 Eleonora Savides

Psychologische Spiele unserer Klienten – und wie der Ausstieg gelingt

- Sich auf den Rollenwechsel im psychologischen Spiel achten.
- Bewusstheit schaffen für eigene Rolle.
- Erinnern: Jeder ist gleichstark am Spiel beteiligt.
- Ausstieg üben durch Offenlegen der Gefühle/Bedürfnisse.
- "Was brauchst du von mir?", nicht ungefragt helfen!

B2 Doris Sager

Selbstwert stärken – dein innerer Kompass zur Klarheit

- Selbstwert steigt auch, wenn man bewusst lebt, Achtsamkeit übt und «in den Körper geht».
- Die Reflexion zum eigenen Selbstwert bringt Klarheit und Struktur für die weitere Entwicklung.
- Wir Menschen werden nicht mit 100% Selbstwert geboren und haben die Stärkung des Selbstwertes in der eigenen Hand.
- Bezüglich Selbstwert stärken gilt es, ins Handeln zu kommen und «produktiv» zu werden.

C2 Barbara Grütter

Vermeidungshaltung – Mit Hilfe der «Discounttabelle» ein Problembewusstsein entwickeln

- Die Lösungssuche beginnt damit, zu erkenne, wo die suchende Person (in Bezug auf Existenz, Bedeutsamkeit, Veränderbarkeit und eigene Fähigkeiten) wirklich steht.
- Gute Klärung des Problembewusstseins bevor an der Lösung gearbeitet wird.
- Das Modell ist in der Praxis anwendbar und hilft beim Coaching bzw. auch in der Vorbereitung und Reflexion von Coachings.
- Modell ist praktisch anwendbar, die Discounttabelle nehme ich gerne direkt so in meinen Coaching-Alltag mit.
- Mit Leichtigkeit mein Gegenüber und mich selbst ernst nehmen.

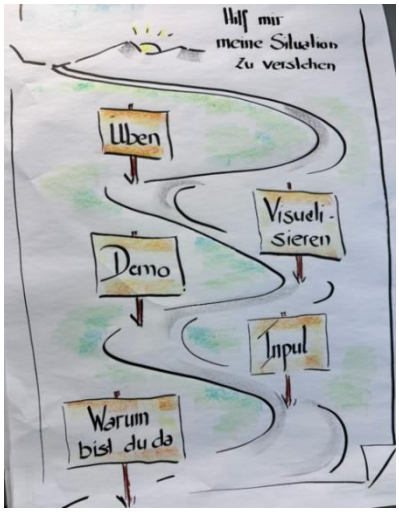
D2 Sonja Schneiderbauer

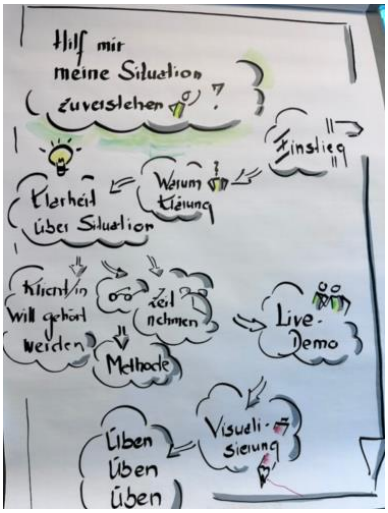
Coaching auf einen Blick – Tools einfach visualisiert

- Analog wirkt.
- Eindrücklich, mit wie wenig strichen, wir etwas erreichen können.
- Mehr davon.
- Der Raum hat einen grossen Einfluss.

E2 Alessandra Coduri-Scherrer, Reto Coduri

Hilf mir, meine Situation besser zu verstehen





F2 Doris Sager

Wahrnehmen, ordnen, handeln – Gestaltpsychologische Ansätze im Coaching

- Achtsam wahrnehmen und Zusammenhänge erkennen, welche in den Alltag und bezüglich Herausforderungen transferiert werden können.
- Gestalttherapeutische Aspekte wirken in einem Gruppensetting unmittelbar.
- Wir Menschen sind in permanenter Wechselwirkung zwischen dem «Selbst» und «Anderen».
- Doppeln: Eine wirkungsvolle Intervention durch eine spielerische Art des Perspektivenwechsels.

G2 Barbara Grütter

Aus dem Drama ins Gewinnerdreieck – Wege aus dem Rollenkarussell

- Jeder hat die Wahlfreiheit, wo er hinmöchte.
- Meine bevorzugte Rolle und der passende Ausstieg aus dem Drama zum gewinner-Dreieck.
- Grundhaltung! Vom -/+ zum +/+.
- Viel öfter Fragen: «Wie kann ich dir konkret helfen»?
- Ich bestimme welches Spiel ich spiele und welches nicht.
- Muster und Köder erkennen.

H2 Sonja Schneiderbauer

Social Media als Plattform für Coaches – Ihre Expertise digital sichtbar machen

- Einfach machen.
- Wenn nicht ich etwas poste, ist der Feed trotzdem voll. Ich habe es in der Hand.
- Es gibt viele stille Lesende, die sind auch zu erreichen.
- «Es Müsterli» wie in der Drogerie.

I2 Stefan Kubli

Kritische Stimmen im Kopf – wie bringe ich sie zum Schweigen?

Unsere Kopfbewohner/innen kennenzulernen, eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten. Sie zu verstehen und zu akzeptieren, ist der erste Schritt zur Veränderung. Finde einen passenden Umgang mit diesen Stimmen. Heisst du sie willkommen oder schickst du sie weg? DU entscheidest.

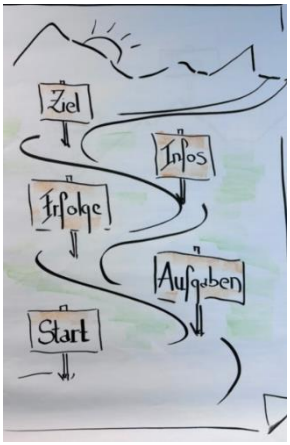
K2 Alessandra Coduri-Scherrer

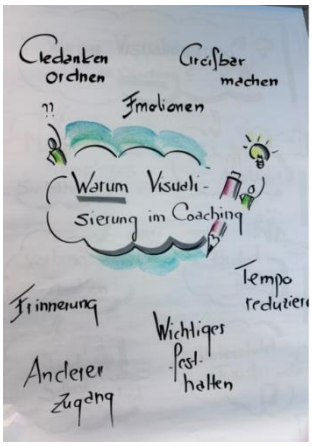
Werte im Coaching sichtbar machen und neu erleben

- Universelle Werte nach Dr. Shalom Schwartz.
- Fragebogen zu den universellen Werten.
- Die Auseinandersetzung mit Werten war wertvoll.
- Fragemöglichkeiten zum Einsetzen in der Begleitung.
- Unterschied Authentizität und Kongruenz.

L2 Reto Coduri

«Der Weg als Bild zur Veränderung» – Coachingprozesse als Landschaft visualisieren





M2 Serge Grünwald

Cleveres Selbstmarketing durch Digitalisierung

- Digitale Sichtbarkeit aktiv steuern (nicht dem Zufall überlassen).
- Selbstreflexion beibehalten: regelmässig 3 Stärken + 3 Verbesserungsansätze festhalten.
- Klar positionieren: wofür will ich beruflich stehen und wie will ich wahrgenommen werden?
- Die 4 Prinzipien konsequent anwenden (als roter Faden für Selbstmarketing).
- Markenprofil weiterentwickeln und umsetzen: Inhalte, Profil und Auftreten Schritt für Schritt optimieren.

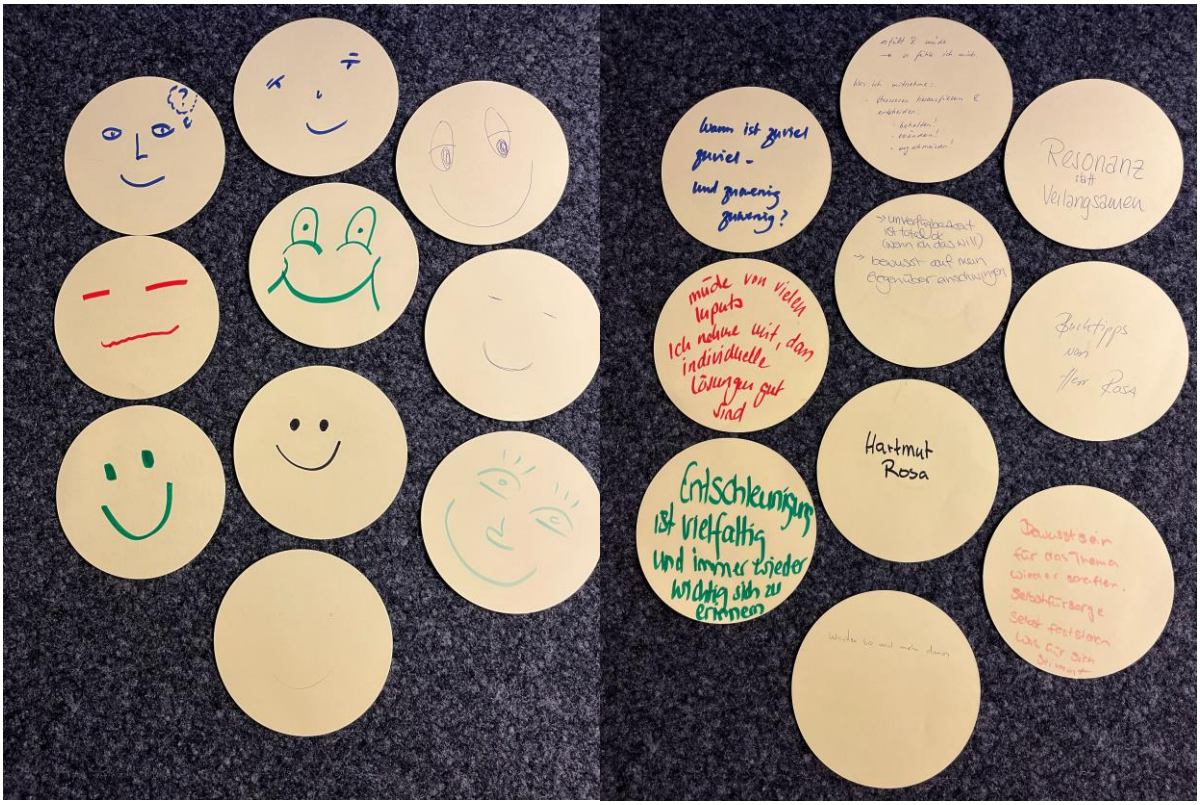
N2 Stefan Kubli

Mit Bildern Zuwendung schenken – ein wirkungsvolles Motivations-Tool

Zuwendung und Aufmerksamkeit sind ein wichtiger Bestandteil unserer Grundbedürfnisse. Mit Bildern Erlebtes zu dokumentieren, und mit ihnen zu kommunizieren und dadurch mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, bringt uns Freude in unser Leben.

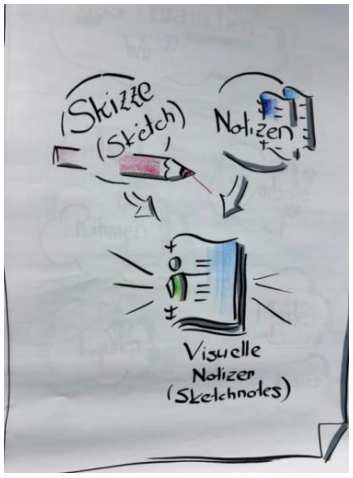
O2 Alessandra Coduri-Scherrer

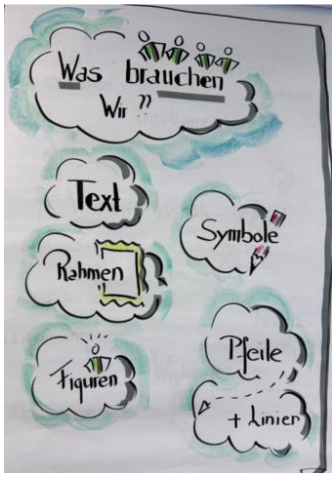
Resonanz – Wenn Tempo zum Stressfaktor wird, ist Verlangsamung der Ausweg



P2 Reto Coduri

«Sketchnotes für Coaches» – Einfache Symbole und Strukturen für Gespräche





R2 Serge Grünwald

Die Grundlagen der Emotionalen Intelligenz

- Emotionen bewusst wahrnehmen (bei sich selbst – als tägliche Basis).
- Emotionen bei anderen besser erkennen (Empathie und Beziehungskompetenz stärken).
- Emotionen verstehen und einordnen (3 Ebenen + Auslöser/Bedürfnisse dahinter).
- Regulieren statt reagieren (in schwierigen Momenten handlungsfähig bleiben).
- EI regelmässig trainieren (die 3 Techniken konsequent im Alltag anwenden).