

GEDANKEN- & GEFÜHLSMONITORING IM COACHING ANWENDEN

Nimm zunächst die Haltung des Solution Facilitators ein:

Offenes Herz, wertfrei, überzeugt:

"Es gibt eine Lösung und ich/mein Gegenüber habe/ die Fähigkeit, eine Lösung zu finden"

Im Selbstcoaching:

Beobachte deine Gedanken- & Gefühle:

- Gibt es wiederkehrende Gedanken & Gefühle?
- Was ergibt sich aus den Gedanken & Gefühle?
- Welche "Geschichte" erzähle ich mir über mich selbst, mein Umfeld, das Leben...?
- Welche Gedanken & Gefühle sind stärkend, hilfreich, zielführend?
- Was darf ich an Gedanken & Gefühlen hinzufügen, damit sich mein innerer Zustand verbessert?
- Wer oder was kann helfen?
- Was würde ich einer guten Freundin sagen, die sich so fühlt?
- Wie kann ich diesen wohlwollenden Rat für mich anwenden?
- Welche andere Sichtweise könnte auch noch gelten?
- Wie möchte ich darüber denken/fühlen?

Im Coaching-Gespräch:

- Wo bemerkst du Wiederholungen? Welche Tendenzen tauchen immer wieder auf?
(--> Das deutet auf Glaubenssätze/Muster hin. Das kannst du dir notieren und später im Coaching vertiefen)
- Wo bemerkst du "starke" oder "absolute" Worte wie "müssen, nicht können, nicht dürfen..." oder wie "immer, nie, dauernd, typisch..."
(--> Das deutet auf Glaubenssätze/Muster hin. Das kannst du dir notieren und später im Coaching vertiefen)
- Wo kommt dir etwas "seltsam" oder "unvollständig" oder "nicht nachvollziehbar" vor?
(--> Hier kannst du genauer nachfragen)
- Wo sind stärkende Gefühle & Gedanken, auf die dein Coachee sich fokussieren kann?
(--> Das sind wichtige Ressourcen für den Alltag)
- Wo erkennst du belastende Gefühle & Gedanken, derer dein Coachee sich bewusst werden darf?
(--> Das kann dir helfen, Themen zu identifizieren und für zukünftige Coaching Sessions einzuplanen)
- Frag deinen Coachee, ob es belastende Gefühle & Gedanken gibt, die sie behalten möchte oder ob sie sie verändern möchte
(--> Das verhindert "Übergriffigkeit" und "ungewünschte Ratschläge" und es zeigt deinem Coachee, dass du als Solution Facilitator selbstverständlich davon ausgehst, dass dein Coachee A) eine Wahl hat und B) es eine Lösung gibt)

Ziel des Gedanken- & Gefühlsmonitorings

Erkenntnis: "Das denke und ich fühle ich. ABER das ist nicht die absolute Wahrheit. Es ist meist eine Interpretation/ein Muster, aber ich arbeite jetzt daran, mich nicht mehr damit zu identifizieren."

Sprich: Es wird Abstand aufgebaut (ähnlich, wie es das Tool Raum- und Zeitreise ermöglicht, denn mit einem gewissen Abstand auf die Dinge zu schauen, ist eine wichtige Voraussetzung bei der Lösungsfindung)

Ende des Gedanken- & Gefühlsmonitorings

Das Selbstcoaching bzw, Coaching-Gespräch endet mit der klaren einer oder mehrerer positiver Gedanken & Gefühle, die Energie geben, aktivieren, beflügeln, Erleichterung schaffen.

Du kannst dafür z.B. solche Fragen nutzen:

- Was hast du heute über dich gelernt, das dir Kraft, Zuversicht gibt?
- Welchen positiven, stärkenden Impuls nimmst du konkret mit in deinen Alltag?
- Welche Gedanken & Gefühle möchtest du ab jetzt mehr einladen und aktiv herbeiführen?
- Welche belastenden Gedanken & Gefühle willst du ersetzen und wie willst du das tun?