

MODUL 2A - PRÄSENZ

Präsenz ist eine wichtige Eigenschaft für dich als Solution Facilitator, die sich gut üben lässt. Hier einige Anregungen, mit denen du dich beobachten und gleichzeitig in Verbindung mit deinem Coachee sein bzw. den Raum für ihn halten kannst.

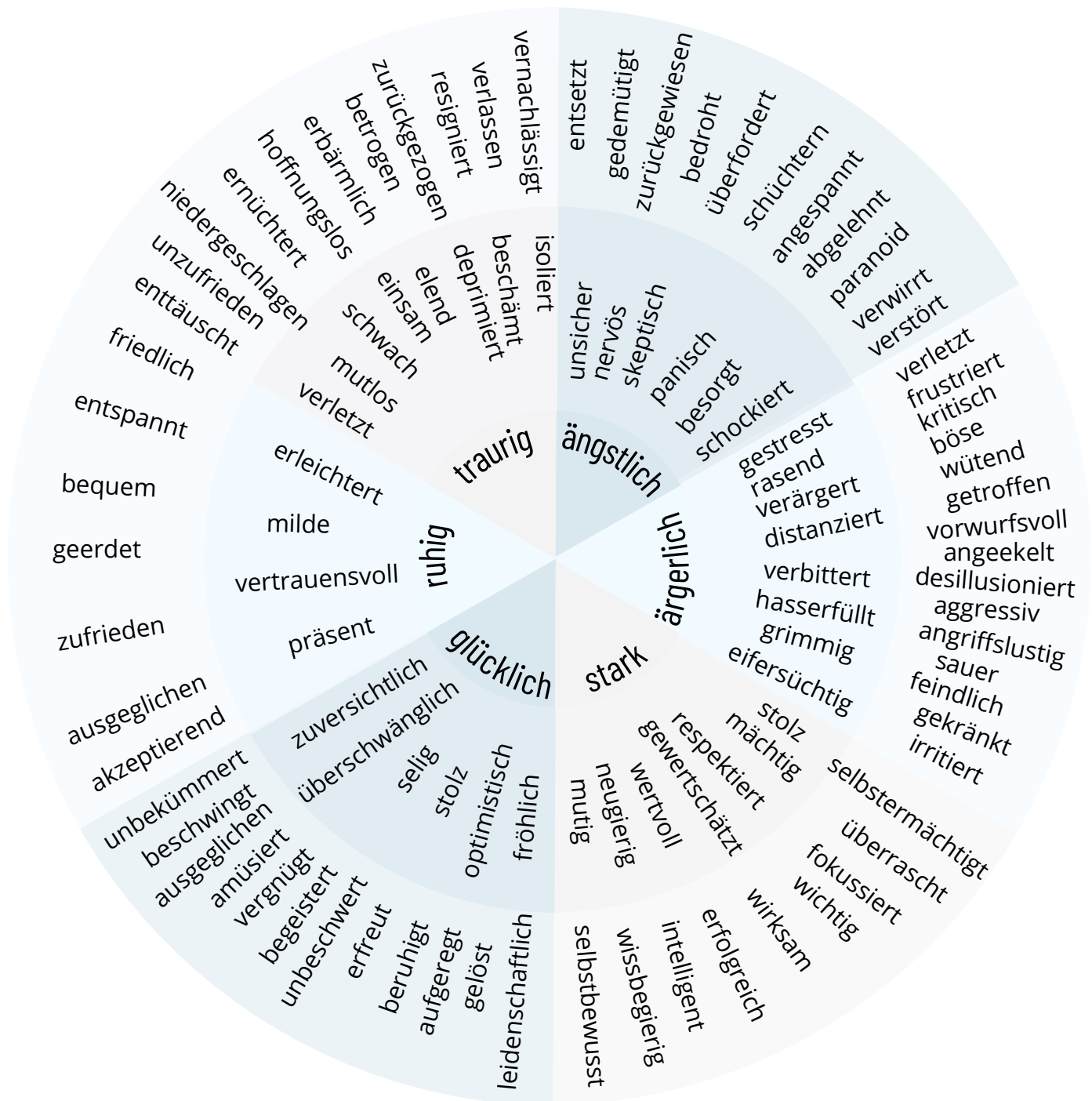
Was nehme ich wahr? Was fühle ich selbst? Was geschieht in meinem Körper?

**Welche Sätze springen in meine Wahrnehmung? Welche Fragen kommen mir?
Welchen Faden möchte ich aufnehmen?**

**Welche stärkenden Aspekte kann ich erkennen (Ressourcen) und für meinen Coachee beleuchten?
Welche Glaubenssätze erkenne ich? Sind wir noch beim Thema, das wir festgehalten haben?**

**Welche Gedanken habe ICH, was mein Gegenüber gerade braucht:
z.B. Raum und "ein Ohr"? Einen Rat? Einen Perspektivwechsel?
Eine Musterunterbrechung (=Aufrüttler, indem ich Klartext spreche)?
Eine Unterbewusstseinsarbeit? Eine systemische Klärung?**

MODUL 2A - RAD DER EMOTIONEN



MODUL 2A - GEFÜHLSLISTE NACH GFK

In der Gewaltfreien Kommunikation nutzt man Gefühlslisten. Die linke Spalte benennt Gefühle, die sich einstellen, wenn es dem Coachee "gut geht" - seine/ihre Bedürfnisse erfüllt wurden/sind.
Die rechte Spalte benennt Gefühle, die sich einstellen, wenn es dem Coachee "schlecht geht" - seine/ihre Bedürfnisse NICHT erfüllt wurden/sind.

angeregt	neugierig	ängstlich	mutlos
aufgedreht	optimistisch	ärgerlich	nervös
ausgeglichen	ruhig	alarmiert	niedergeschlagen
befreit	satt	angekelt	perplex
begeistert	selbstsicher	angespannt	traurig
belebt	selbstzufrieden	voller Angst	sauer
berührt	sicher	apathisch	schlapp
beruhigt	sich freuen	ausgelaugt	schockiert
bewegt	still	bedrückt	sorgenvoll
energiegeladen	übergücklich	bekommen	streitlustig
engagiert	unbekümmert	besorgt	teilnahmslos
enthusiastisch	unbeschwert	bestürzt	todtraurig
entschlossen	vergnügt	betroffen	tot
entspannt	verliebt	bitter	überwältigt
entzückt	wach	deprimiert	voller Sorgen
erfreut	weit	dumpf	unglücklich
erfüllt	zärtlich	durcheinander	unter Druck
erleichtert	zufrieden	einsam	unbehaglich
fasziniert	zuversichtlich	elend	ungeduldig
friedlich		empört	unruhig
fröhlich		enttäuscht	unwohl
gelassen		erschöpft	unzufrieden
gerührt		erschüttert	verärgert
glücklich		frustriert	verzweifelt
gut gelaunt		gelähmt	wütend
heiter		gelangweilt	zitternd
hoffnungsvoll		genervt	zögerlich
inspiriert		getrieben	zornig
kraftvoll		haßerfüllt	
klar		hilflos	
lebendig		in Panik	
leicht		irritiert	
liebevoll		kalt	
motiviert		leiblos	
munter		miserabel	
mutig		müde	