SELBST-COACHING

RAUS AUS DEM ABWENDUNGSMODUS

INTERNEN DIALOG ERÖFFNEN

1

Was ist mein Problem?

Was stresst mich gerade?

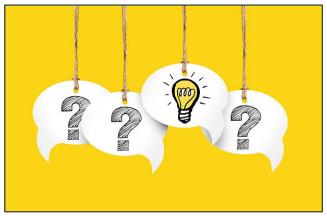
Warum stresst mich die Situation?

HELFENDE FRAGEN STELLEN

2

Kohärenzabfrage: Welcher der drei Bereiche ist akut nicht stimmig: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit?

BEDÜRFNISSE KLÄREN



3

Welche Unterstützung brauche ich?

Welche Ressourcen und Kompetenzen stehen mir zur Verfügung, um meine Stimmigkeit wiederherzustellen?

INS HANDELN KOMMEN

4

Fühlt sich meine Lösung stimmig an?

Ist ein Ratschlag hilfreich?

Wie sehen meine nächsten Schritte konkret aus?

REFLEKTIEREN BLICK IN DIE ZUKUNFT

5

Wie fühlt sich mein Stresspegel jetzt an?

Was lerne ich aus der Situation?

Wie verhalte ich mich beim nächsten Mal, wenn...?

Problem definieren → **Lösungen finden**