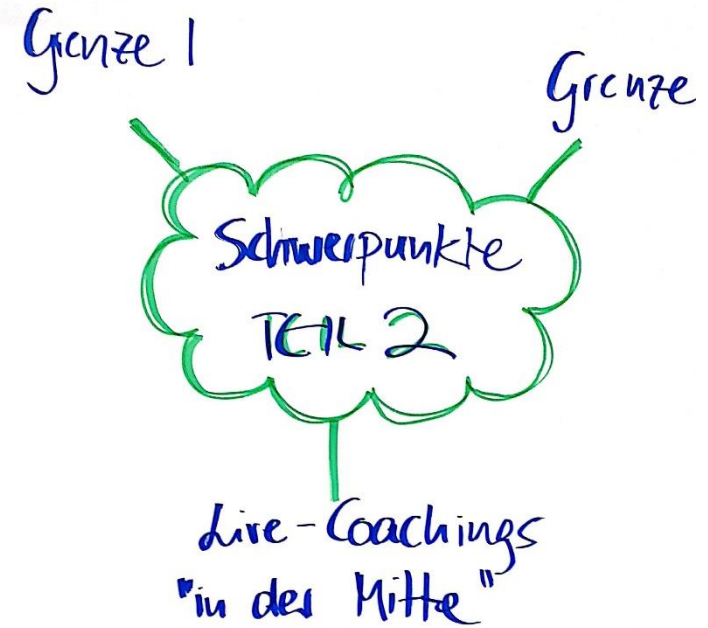




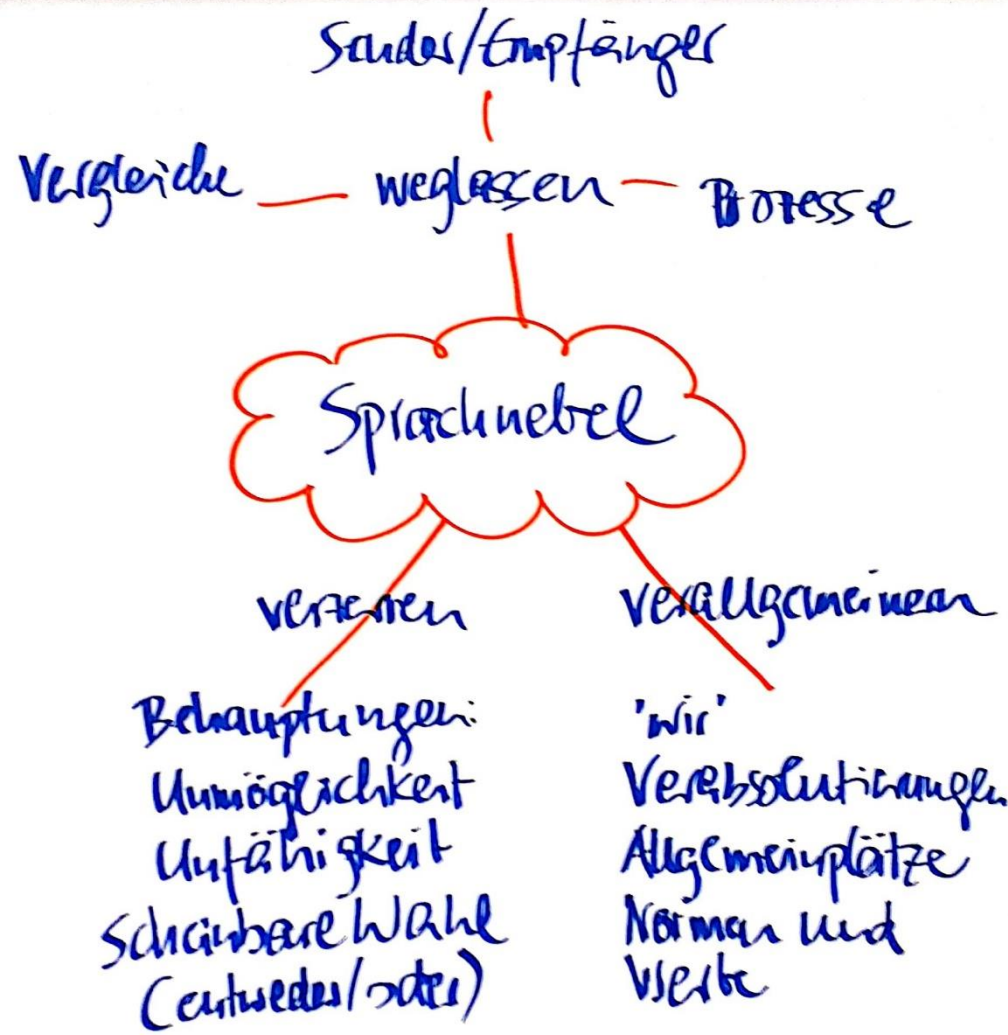
Ganz herzlich  
**WILLKOMMEN**  
(puhä!)  
zu  
Transformatives Coaching  
**TEIL 2**

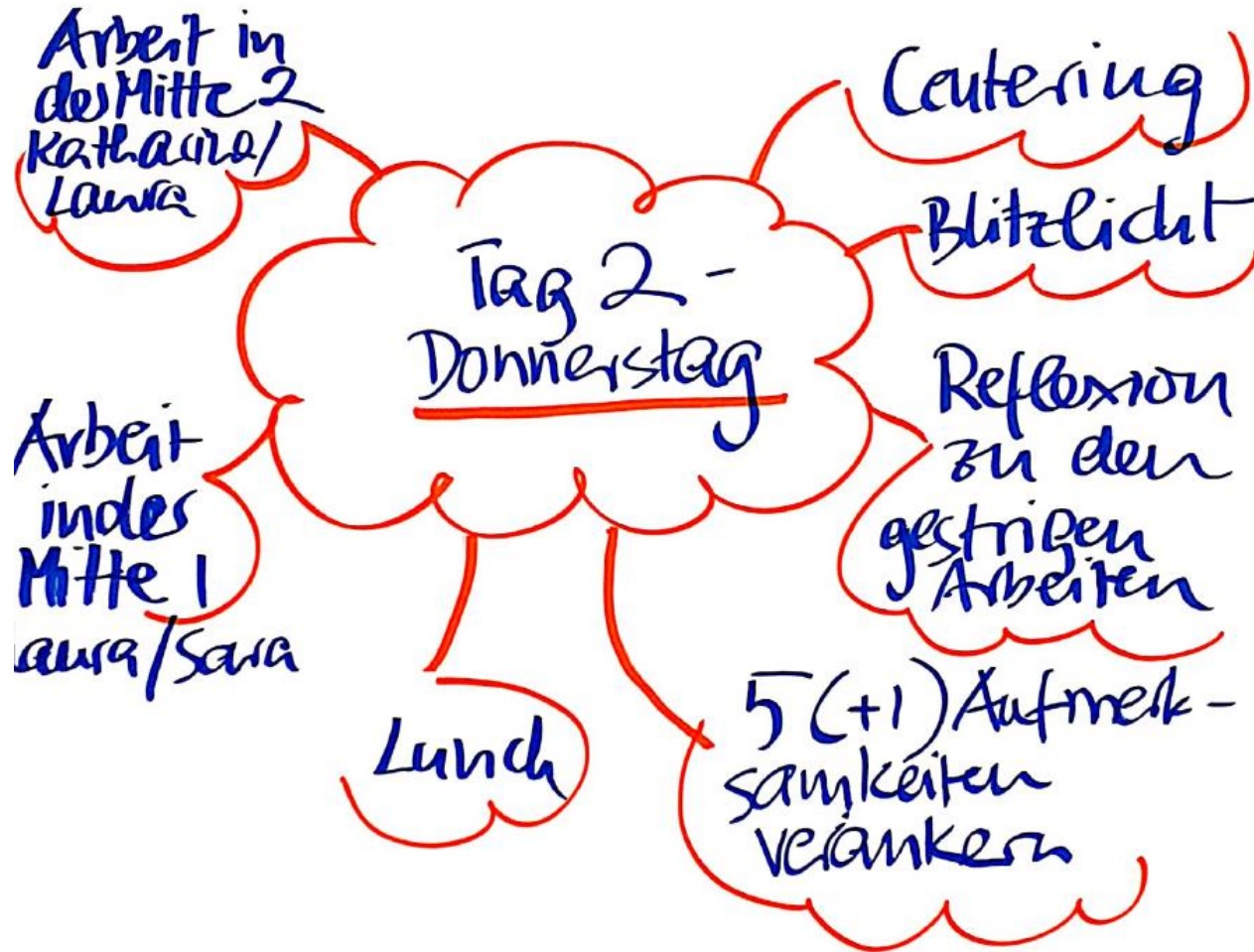




## Cheek-Ju :

- ▷ Wie bin ich heute hier?
- ▷ Wie war mein Leben in den letzten Wochen...?
- ▷ Wo stehe ich gerade mit unserem Thema, mit meinem Fortschritt?
- ▷ Begleitendes Coaching?
- ↳ Bedürfnisse / Interessen













## Arbeiten mit Körpersignalen

### ausprechen – spiegeln

"du siehst ... aus"

"wenn du das sagst, was spürst du ..."

### verstärken

"wie fühlt sich das gerade an ..."

"erlaube dem ... , stärker zu werden"

### eigene Resonanz

"in mir regt sich da gerade ..."

"ich an deiner Stelle ..."

Σ was ist jetzt?

## Grenzsignale I:

Die Grenze wird warm →  
schnell weg

- ▷ Rationalisieren, Wortflucht
- ▷ Ablenken, Thema wechseln,  
witzeln
- ▷ Anklagen, angrafen
- ▷ Beschwichtigen, klein  
werden
- ▷ Kündigen, Beziehung  
abbrechen

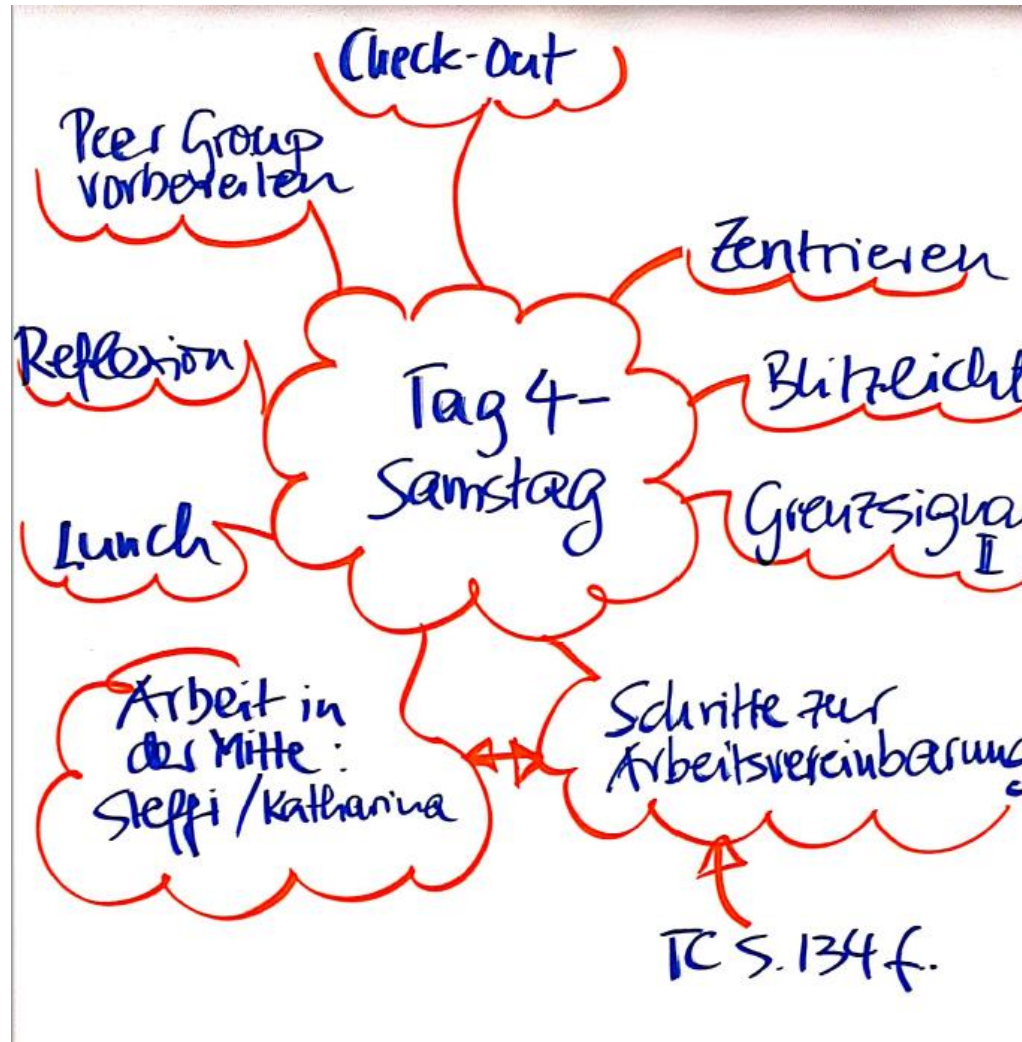
(Virginia Satir (1-4),  
R. Holzahn (5))

## 3 Modi im TC

Reflexion — Flexion — Proflexion



- > Wie arbeite ich in meiner Praxis mit veränderten Bewusstseinszuständen?
- > Bei welcher Judikation?
- > Mit welchen Methoden?
- > Mit welchen Erfahrungen?





## Die Grenze wird 'heiß'

- Schweiß
- Hautfärbungen
- Herzrasen
- Zittern
- Atem stockt, flach/schnell
- Angst
- Doppelsignale
- ...
- peinliche Stille

"Wir sollten uns niemals dafür entschuldigen, jemand an eine Grenze zu bringen.  
Höchstens dafür, dort nicht mit ihm/ ihr verweilt zu haben."

## Arbeitsvereinbarung

- ← hab ich das akute Anliegen verstanden?
- ← hab ich die kurze Geschichte des Anliegens exploriert?
- ← hab ich verstanden, was für d. Coachee auf dem Spiel steht? ~ Kontext
- ← hab ich eine ungefähre Idee vom L&P (Langzeit-Prozess) d. Coachees?
- ← hab ich eine Idee von meinem Beitrag?
- mein Beziehungs-Angebot

## Peer Group Treffen (virtuell)

- 2x vor dem nächsten Modul?
- Übungserfahrungen teilen
- sich auf Coachee-Suche begeben (keine systemischen Verstrickungen)
  - ↳ Arbeitsvereinbarung / Beziehungsangebot
- Nadja 'ins Boot' holen

→ 1 virtueller Termin bis zum nächsten Modul?  
erle mit Steffi / Anne?



**Danke Steffi,  
Danke euch  
allen!**

**Rainer und Peggy**

! Für Dich Stefanie 20.1.2022 ☑  
neu und alt bekannt  
Assistentin wird es beinahe  
bist Du in unseren Kreis eingetreten  
Was wirst Du geben?  
Wie darfst Du was mitnehmen?  
Erfahrungen, Erinnerungen teilen  
verstehen Lernen, was wir meinen  
gelassen und unauffällig bleiben.  
Wirst Du das in Dein Buch schreiben?  
Verbschenken, Deine volle Aufmerksamkeit  
Beobachten, Achten, Wachsam sein,  
Verbinden mit den Themen  
in Beziehung gehen mit den Menschen  
Offenheit, Verträglichkeit, in Liebe  
empfangen und geben.  
Wahrheiten, Verknüpfungen bilden  
und neue, alt bekannte Wege gehen.  
! Danke, dass Du was begleitest. ☑



**Bis bald!**

**Aloha, Peggy und Rainer**