

Wegleitung für die 6 Einzelcoachings mit der gleichen Einzelperson

Ziel:	Befähigung über eine selbständige Begleitung im emanzipativen Coaching mit fortlaufender Entwicklung.
Durchführung:	6 Sitzungen à 60 – 90 Minuten mit dem gleichen Kunden, Reflexionen je Sitzung mit eigenem Format (Lerntagebuch), mind. nach 2-3 Sitzungen die erste Supervisionssitzung über die bisherige Arbeit mit persönlicher Reflektion über die eigenen Coaching-Fähigkeiten und Lernschritte. Mindestens eine, lieber zwei Supervisions-Sitzungen für die 6 Einzelcoachings.
<p>Lernzielkontrollen (LZK) :</p> <p>"Welche Dokumente müssen eingereicht werden?"</p> <p>Die Digitalisierung hat in einem allgemein bekannten Format zu erfolgen (jpg, png, pdf, opd, docx oder vergleichbare).</p> <p>Dies ist eine coachinterne Reflexionsaufgabe. Die Dokumente sind also nicht zur Weitergabe an den Kunden gedacht.</p>	<p>Generell: Dies ist eine selbständige Aufgabe, die du in Zusammenarbeit mit deiner/m SupervisorIn durchführst. Notiere auf der Checkliste die Daten der Sitzungen, damit wir den Stand der zu erledigenden Arbeiten wahrnehmen können.</p> <p><i>Die folgenden 3 separaten Dokumente (1a bis 2) werden sowohl ausgedruckt wie auch digital eingereicht nachdem du die 6. Sitzung durchgeführt und supervidiert hast:</i></p> <p>1a) Coachorientiert Reflexion des persönlichen RTC Umfang ca. 1 Seite A4: >1500 <2000 Zeichen, Schriftgrad: >9 pitch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine ganzheitliche Beschreibung des eigenen <u>Lerneffektes</u> und den persönlichen <u>Optimierungsmöglichkeiten</u> für sich in der Rolle als Coach. <p><u>Mögliche Leitfragen:</u> Welche Kenntnisse habe ich erworben oder erweitert? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen? Welche Fähigkeiten habe ich (weiter)entwickelt? Konnte ich mein Verhalten in Coaching-Situationen verbessern? Worauf werde ich in Zukunft vermehrt achten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1b) Bestätigung der Supervision (Teilnahmebescheinigung) <p>2) Kundenorientiert (Reflexion des Coachingprozesses) Umfang ca. 2 Seite A4: >3000 <4000 Zeichen, Schriftgrad: >9 pitch</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurze Beschreibung des/der Ratsuchenden und ihrer/seiner Herausforderung. 2. Pro Sitzung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Autofeedback: eine <u>kurze</u> Beschreibung der gewählten Vorgehensweisen und der Ergebnisse (5-10 Zeilen, ohne Formular); ○ Recursive Training Cycle: Lerneffekte und Veränderungen/Verbesserungen für nächste Sitzung. 3. Abschliessende Reflexion des <u>ganzen</u> Prozesses und Ideen, wie weiter gearbeitet werden könnte.
persönliche Dokumentation (Lerntagebuch)	Der Coach führt ein persönliches Lerntagebuch. Unten findest du dazu einige Anregungen. Auf Wunsch soll das Lerntagebuch vorgezeigt werden können. Es bleibt aber in den Händen des Coaches und kann zur Supervision genutzt werden. Die Supervisionssitzung kann auch dazu dienen, die Strategie der Führung eines Lerntagebuchs zu besprechen.

Die Arbeit wird nach folgenden Kriterien bewertet:

1a) Coachorientiert (Reflexion des persönlichen RTC, ca. 1 Seite A4):

- Selbstreflexion mit Recursive Training Cycle (vorhanden, sinnvolle, laufend)
- regelmässige Supervision

2) Kundenorientiert (Reflexion des Coachingprozesses, ca. 2 S. A4)

- Thema des Kunden nachvollziehbar beschrieben.
- Transparente Beschreibung der gewählten Vorgehensweisen (Stichworte) und Ergebnisse.

Ideen zum Coaching-Verlauf und dessen Dokumentation im persönlichen Lerntagebuch:

1. Inhaltliche und emotionale Vorbereitung

Wen erwarte ich? Welche Absprachen wurden bereits getroffen? Wie kann ich den Kunden in seinem Weg unterstützen und als Prozessbegleiter auch die Ökologie im Auge behalten? Welche Ziele habe ich für mich? Welche Metapher würde auf die derzeitige Situation passen? Welche Herausforderungen und Schwierigkeiten könnten eintreffen und wie gehe ich damit um? Evt. Metapher dafür entwickeln. Wie qualifiziere ich mich selber zu diesem Coaching? Wozu bin ich befähigt, wozu nicht? Was wäre das Schlimmste, das geschehen könnte? Welcher innerer Zustand, Beliefs, Ressourcen können mich im Coaching unterstützen?

2. Rapport, Informationssammlung, Zielbestimmung und Vereinbarung

Wie habe ich Rapport hergestellt (Fähigkeitsebene und höher!)? Welche Herausforderungen motivieren den Kunden zu diesem Coaching? (Hinweis: Mindmap!) Fokussieren der möglichen Themen für die ganze Coachingsequenz und für die aktuelle Sitzung. Was wäre der Gewinn für den Kunden und sein Umfeld, wenn die neuen Möglichkeiten real würden? Wie wäre der Langzeiteffekt (S.C.O.R.E.) Wie könnte eine Vereinbarung für die ganze Sequenz und für die einzelnen Sitzungen formuliert werden?

Informationen sammeln, Problembestimmung, Ursachen erhören, Themenklärung, Zielbestimmung. Woran ist erkennbar, dass dieses Coaching erfolgreich war?

Vereinbarung formulieren: Die Vereinbarungen sind keine Resultate sondern geben eine Richtung an, die den aktuellen Bedürfnissen entsprechend vervollständigt werden kann. Sie sollen positiv formuliert sein und auch Kriterien benennen, die die Zusammenarbeit fruchtbar und schöpferisch werden lassen kann.

Nutze auch die Texte im NLP-Coaching-Handbuch: Persönlichkeitstypologien, Persönlichkeitsmuster Seiten 61ff, Fragen sind das wichtigste Werkzeug des NLPers Seite 107, Glossar im Anhang ab 171ff., uws.

3. Intervention:

Welchen Themenbereich bearbeiten wir heute? Welche NLP-Formate eignen sich dazu, welches wähle ich und warum? Wie ist mein Plan auf der Prozessebene und welches sind die Richtungsänderungen oder die Ausweitungen? Und warum? Wie ermögliche ich Perspektivenwechsel? (1., 2. 3. Position, Reframes, α -Zustand, Raumanker, denken-fühlen,...) Wie kann ich Intuition, Flexibilität und Kreativität ermöglichen? Wie kann ich liebevoll und in Rapport Leichtigkeit und Humor auch bei schwierigen Themen einfließen lassen? Welche Metaphern

wären geeignet? Welches sind die Schwerpunkte und welche Aspekte planen wir ein nächstes Mal?

Selbstreflexion: Mein Zustandsmanagement. Projektionen und Übertragungen. Meine Ziele für den Kunden, meine Beliefs, meine emotionalen Veränderungen. Mein Zeitmanagement, meine Flexibilität, meine Zielgerichtetheit und meine Prozesswahrnehmung.

4. Abschluss:

Welche neuen Elemente / Perspektiven / Einsichten / Gefühle / Ausrichtung / ... nimmt KundIn mit? Integrationstrance? Resumée? Metapher? Future Pace? Hausaufgaben? Test der Erfolge? Themen fürs nächste Mal formulieren?

Abschied: Habe ich die vereinbarte Zeit eingehalten? Wie habe ich die Sitzung abgerundet?

Wie verabschiede ich mich kongruent? Wie würdige ich die Zusammenarbeit?

5. Nachbereitung:

Kundenorientiert: Inhalts- und Prozess-Reflektion, Erfüllung der Vereinbarungen, Notation der Stationen des Prozessverlaufs, Ideen für die nächste Sitzung – inhaltlich und Interventionen.

Selbstreflexion: Eigene Stärken und Schwächen, Grenzen und Möglichkeiten. Lerneffekte, Optimierungsmöglichkeiten, Selbstreflexion auf der Inhaltsebene und der emotionalen Ebene (Berührtheit, Sharing, Projektionen und Übertragungen). Prozesswahrnehmung- und Begleitung. Welche Perspektivenwechsel habe ich genutzt, welche noch nicht? Lernaufgaben betr. Coaching-Fähigkeiten. usw.

Vorschlag zur Organisation der Supervisions-Sitzungen und deren Dokumentation:

Intervall: 1. Sitzung nach dem 3. oder 4. Coaching, plus. mind. eine Abschlussitzung.

Themen: Lerntagebuch als Unterlage der Themenauswahl, Reflektion auf der Prozessebene des Kunden, Reflektion auf der Ebene des Coaching-Prozesses, Reflektion auf der Ebene der Coaching-Fähigkeiten, Lernaufgaben, Erkenntnisse, Lernstrategien, Ressourcen mit Notation im Lerntagebuch.

Bestätigung: des Supervisors mit Namen, Befähigung, Datum, Supervisionsdauer