

 kulturelle



 ESCUELA
EUROPEA DE
COACHING

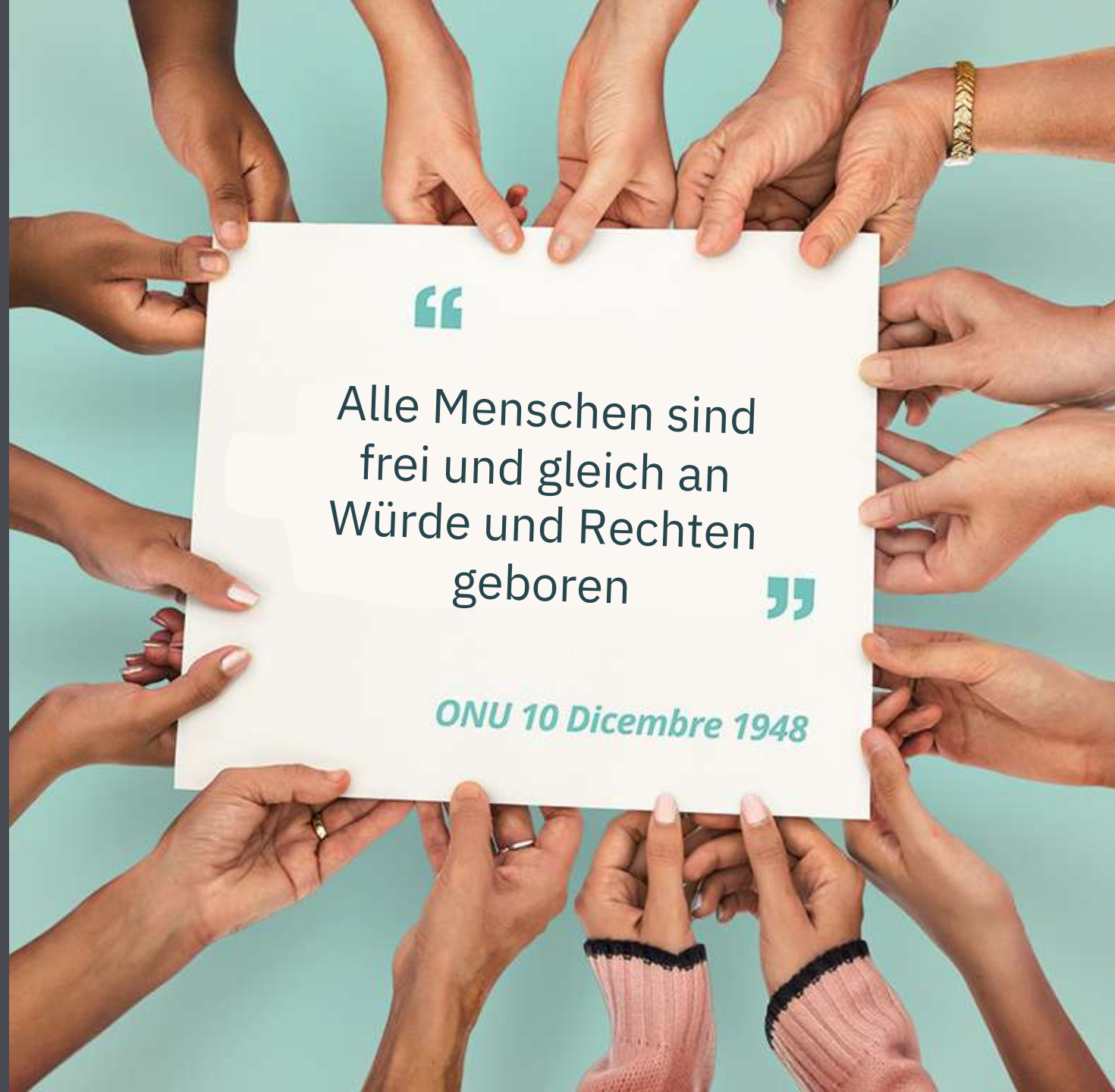
EXECUTIVE COACHING
AUFBAUKURS

Zweiter Tag

Die Vision



Aussagen



Der Gap



Alex Hall "Proelium"

Erstellung einer Vision



Synchronisierung



Lernen



Authentizität



Merlin Methode

- Reise in die Zukunft
- Vorstellung und Wahrnehmung
- Rückblick
- Aktionsplan

ÜBUNG

Zurück aus der Zukunft



ÜBUNG

Zurück aus der Zukunft

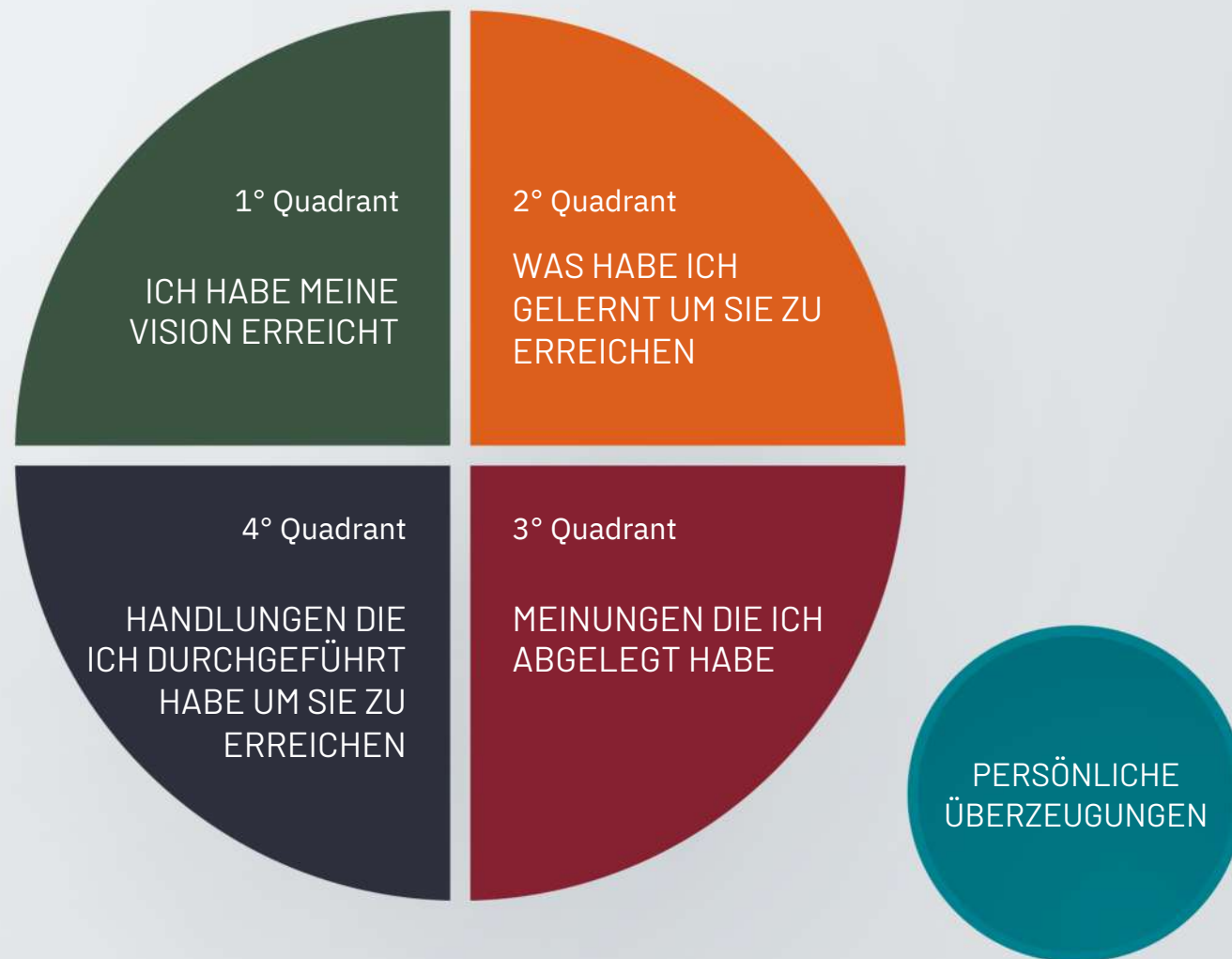
- Wie geht es dir jetzt, wo du dein Ziel erreicht hast?
- Welche Ideen/Meinungen über dich selbst, die Welt und andere hast du losgelassen, um dein Ziel zu erreichen?
- Was hast du gelernt, um dies zu erreichen?
- Was hast du unternommen, um dies zu erreichen?
- Gibt es noch etwas, das du mir mitteilen möchtest, nachdem du dein Ziel erreicht hast?



Persönliches Mandala

- Persönliche Vision 1 bis 5 Jahre
- Reflektionsmöglichkeiten über die Zukunft
- Visualisierungs Instrument
- Reise in die Zukunft

Persönliches Mandala





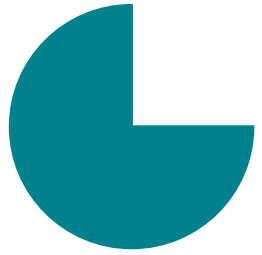
1. Quadrant



- Wo bist du heute?
- Wie geht es dir?
- Was machst du da?
- Mit wem hast du zu tun?
- Wie wirst du von anderen wahrgenommen?
- Was ist der größte Vorteil für dich?
- Was ist der Hauptnutzen für andere?
- Was ist heute der Sinn deines Lebens?



2. Quadrant



- Was hast du gelernt, um die Vision zu verwirklichen?
- Über welche neuen Fähigkeiten verfügst du heute?
- Was hast du an deiner Art zu handeln geändert?
- Was glaubst du, kannst du heute tun, was du vorher nicht wusstest?
- Welche Stärken haben dir ermöglicht, so weit zu kommen?



3^o Quadrant



- Was hat dir Energie geraubt?
- Kannst du Muster oder Ideen erkennen, die dich eingeschränkt haben?
- Welche Hindernisse gab es für dich?
- Welchen "Ballast" hast du losgelassen?



4^o Quadrante



- Was hast du getan, um heute hier zu sein?
- Wie hast du das gemacht?
- Welche Schritte umfasste dein Plan?
- Hast du um etwas gebeten?
- Hast du etwas angeboten?



Persönliche Überzeugungen

- Ein Sprichwort
- Der Titel eines Liedes oder Buches
- Ein Zitat
- Eine Strophe eines Gedichtes
- Ein Satz aus einem Film... der als Inspiration dient oder nützlich ist, um loszulassen.