

Ablauf eines ganzheitlichen Coachings

nach dem St. Galler Coaching Model

Das Vorgehen:

1. Schritt: Ziel (Wert)

Wir erörtern zusammen Ihr Ziel bzw. Entwicklungspotenzial und definieren einen Wert, der sich im Verlaufe des Coachings vermehren soll.

2. Schritt: Zielraum

Wir erarbeiten zusammen den Zielraum. Das heisst, alles was Sie zur Veränderung hinzieht.

(Zielsatz – Evidenzen – Metaziel – Nachteil des Zieles – Metapher - Modell)

3. Schritt: Problemraum

Wir erarbeiten zusammen den Problemraum. Das heisst, alles was Sie daran hindert um Ihren Wert zu erreichen.

(Problemsatz – Evidenzen – Metaproblem – Vorteile des Problems – Metapher – Modell)

4. Schritt: Tiefenstruktur

Wir folgen Schritt für Schritt, von aussen (ganz bewusst) nach innen (ganz unbewusst) den Gefühlen in die Tiefe und erkennen, welche tiefer liegende Dynamiken (resultierend aus Gefühlen und Emotionen wirken).

5. Schritt: Time – Line

Wir gehen über eine gedachte Zeitlinie zurück in die Vergangenheit und können die jeweiligen Ereignisse jener Zeit wiedererleben. Wir erkennen und erleben ressourcenreiche Situationen und Zeiten im Leben und bringen diese in die Gegenwart.

Das Vorgehen:

6. Schritt: Höheres Prinzip

Wir verlassen auf dieser Ebene Zeit und Raum und wenden uns wesentlichen Verbindungen zu. Wir erforschen, an was Sie glauben und wie weit Sie davon überzeugt sind.

7. Schritt: Selbstbild

Also das Bild, welches wir (von uns selber) in uns tragen, steuert unsere Fähigkeiten und unsere Handlungen. Dies wirkt auf unser Gegenüber, insbesondere in der nonverbalen Kommunikation-

8. Schritt: Transfer auf die Körperebene

Als Abschluss des Coachings erfolgt eine Gesamtübergabe an das Unterbewusste

Der Ablauf einer Coaching Sitzung:

- ... Kontemplatives (achtsames) gehen
- ... Prozessanleitung durch den Coach
- ... vom Kopf in den Körper
- ... Unterstützung und Begleitung durch den Coach

Als Kunde bringen Sie folgendes mit:

- ... Zeit, um 12 Sitzungen (à mind. 75 Minuten) durchzuführen
- ... Vertrauen zum Coach
- ... Offenheit gegenüber dem Prozess
- ... Ein Einlassen auf den Prozess