Empathisches Coaching

28.04.2020 - Rev.6

um was geht es? wie geht es?

- bitte schildere eine Situation, die Du gerne verändern möchtest?
- ich lade Dich ein mir zu sagen was Dich beschäftigt

Beobachtung

- was hast Du beobachtet?
- das kann auch ein Gefühl beinhalten.
- BSP: wenn ich X sehe und ich merke wie ich mich ärgere.

Wölfe/ Auslöser

- was für Wölfe kommen?
- was nervt?
- kommen Glaubenssätze?
- was noch?
- Gedanken Bilder Fantasien
- einen Hauptwolf oder GS herausschälen

Gefühle

- Gefühle anbieten
- soll ich Dir weitere Gefühle anbieten?
- was passiert?
- wie geht es DIR - dem Körper?
- zur Vertiefung oder wenn der Kontakt verloren geht den Auslöser wiederholen

Bedürfnisse

- Bedürfnisse anbieten
- was kling am Meisten an?
- Auslöser wiederholen

Beauty of Needs

- verbinde Dich mit dem Bedürfnis
- Bed-Meditation
- sag mir : **WIE** Bed. in Dir lebt **WAS** Bed. für Dich bedeutet
- positive Gefühle anbieten
- was ist anders?
- 5 bis 10 Min drin bleiben
- wie geht es? Körper?

Check

- Beobachtung / Auslöser nochmals sagen
- was passiert?

Bitte

- OPTIONAL
- hast Du eine Bitte an Dich oder jemanden anderen?

Vorbereitung

- Raum ruhig und sicher
- Schreibzeug bereit
- Gef-Bed-Karten bereit
- Ablauf durchgegangen
- ich bin bereit

Feedback

- was war hilfreich?
- was hat gestört?
- auf einer Skala von 0 bis 10, wenn bei 10 alle Wünsche erfüllt wurden. Wo stehst Du jetzt?

hilfreich

- dem KL Zeit & Raum geben
- dem KL seine Worte verwenden / wiederholen
- wie geht es Dir ? wo bist Du gerade?
- Angst "ausleuchten" mit z.B. Panik? ...

Auslöser wiederholen