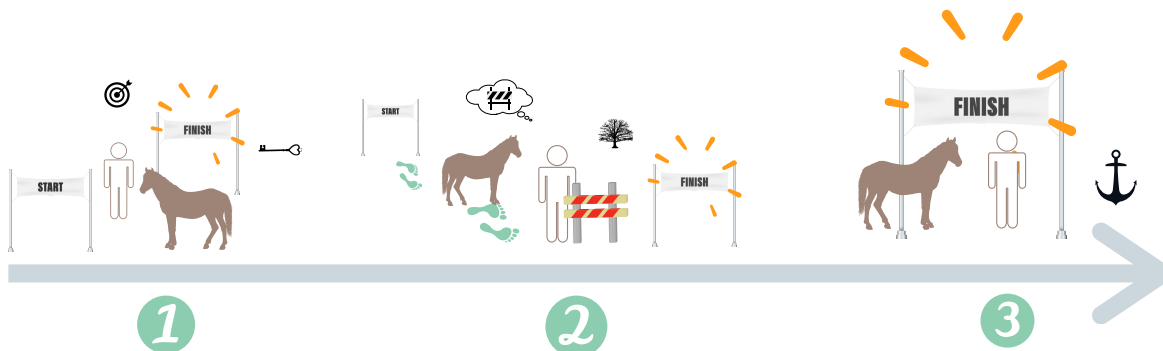


Praktische Übung Weg zum Ziel

Name Übungspartner

Name Pferd



Schritt 1 Analyse:

Thema/Themengebiet

Zieldefinition Coaching-Session

Wahl der Übung

Schritt 2: Herausforderung

1

Definition der aktuellen und der Ziel Situation.
 Für beide Standpunkte wird ein Bodenanker gewählt und beliebig platziert.

Verinnerlichung Ziel: Tool 3.
 Bei Bedarf: Zielprüfung (Tool 9)

Schritt 3: Auswirkungen

2

Was sind die nächsten Schritte? Welche sind die Hindernisse? Pro Schritt/Hinderniss eine Karte oder Bodenanker platzieren. Jeden Schritt einzeln bearbeiten.

Hier können verschiedene Tools eingesetzt werden.

Weitere Schritte platzieren bis das Ziel erreicht wurde.

3

Am Ziel angekommen mit dem Gefühl arbeiten und ankern:

- Wie ist es hier?
- Was wird anders sein wenn es so ist?
- Wie weisst Du, dass es so richtig ist?
- Die Umsetzung der einzelnen Schritte besprechen. Was braucht es um das tatsächlich zu realisieren.

Schritt 4: Aufgabe

Transfer:

Was ist morgen anders?

Was packst Du als erstes an?

Aufgabenstellung:

Deine Notizen:



Feedback Deines "Kunden"



Persönliche Einschätzung

Datum:

Name: