

# Übersicht & Einsatz Coachingübungen

---

Ergänzende Übungen

# Themen & passende Übungen – Teil 1

Übungen	L/B	Beschreibung
Aktionsplan	L	Leitfaden für Lifecoaching
Ängste besiegen	L	Lerne, Ängste zu besiegen
Augenhöhe	L/B	Lerne, auf Augenhöhe zu kommunizieren
Beziehungs-/Energiebilanz	L/B	Finde heraus, was Dich ausbremst und Energie raubt
Entscheidungen treffen	L/B	Treffe die richtigen Entscheidungen
Erbe der Eltern	L	Wie sehr ist man von den Eltern beeinflusst?
Erfolgstagebuch	L/B	Erstelle Dir ein Erfolgs-Tagebuch
Externalisieren	L/B	Lerne einfaches systemisches Aufstellen
Finanzplan	L	Mach Dir einen Finanzplan fürs Leben
Gewohnheits-Check	L/B	Wandle blockierende Gewohnheiten um
Glaubenssätze	L/B	Lenke negative Glaubenssätze um
Jobsicherheits-Checkliste	L	Konkretisiere Deine Jobsicherheitsangst
Coaching-Fragen-Katalog	L/B	Ein Fragen-Katalog rund ums Coaching
Kundennachfragemodell	L/B	Finde die größtmögliche Schnittmenge Deines Angebots (Stärken, Antriebskräfte) zur Nachfrage (Arbeitgeber oder Kunden)

*L=Einsatz im Lifecoaching, B=Einsatz im Business Development  
 Alle Übungen findest Du im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“.*

# Themen & passende Übungen – Teil 2

Übungen	L/B	Beschreibung
Müssen-Können-Wollen	L/B	Lege das bestmögliche Datum für Dein Ziel fest
Schuldzuweisung	L/B	Entkomme der Schuldzuweisungsfalle und Opferrolle
Selbstbestimmt leben	L	Lerne, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen
Sichtbarkeit steigern	L/B	Erarbeite Dir mehr Sichtbarkeit und Außenwirksamkeit
Stärkenbilanz	L/B	Erstelle Dir eine Bilanz mit all Deinen Stärken, Talenten und Fähigkeiten und steigere Dein Selbstwertgefühl
Top 3 To-Do Liste	L/B	To-Do-Liste mit Fokus auf maximal 3 To-do's zur effektiven Zielerreichung
Visionsaussage	L/B	Erstelle Dir Deine berufliche Vision
Zeitfresser	L/B	Entdecke Zeitfresser und verbanne sie aus Deinem Leben
Zieldefinitions-Check	L/B	Checke, wie stark Deine Zieldefinition ist
Ziele Disney Strategie	L/B	Erarbeite Deine Zieldefinition mit der Disney-Strategie
Ziele Groß denken Fragen	L	Erarbeite Deine Zieldefinition mit großen Fragen
Ziele „Neid/Wunde/Ungerechtigkeit“	L	Erarbeite Deine Zieldefinition über den Neid, die Wunde und die Ungerechtigkeit
Ziele Timeline	L/B	Erarbeite Deine Zieldefinition mithilfe eines Zeitstrahls

*L=Einsatz im Lifecoaching, B=Einsatz im Business Development  
 Alle Übungen findest Du im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“.*

# Themen & passende Übungen

Themen / Sensoren	Übungen
Meine Werte leben	Wertesensor, IMA®, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Leistungsdruck	Leistungssensor, IMA®, Zeitfresser, Selbstbestimmung
Geld/Finanzen	Finanzsensor, IMA®, Finanzplan, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Karriere/Job/Business	Jobsensor, IMA® (mit Stellenprofil), Business Innovation Sensor, Stärkenbilanz, Jobnachfragemodell, Visionsaussage
Gesellschaftliche Herausforderungen	Gesellschaftssensor, IMA®, Augenhöhe, Müssen-Können-Wollen
Konflikte im Umfeld	Konfliktsensor Ich- und Fremdperspektive, IMA®, Augenhöhe
Liebe/Partnerschaft	Partnersensor Ich- und Partnerperspektive, IMA®, Beziehungsbilanz, Konfliktsensor, Augenhöhe
Familie (Eltern, Kinder,...)	Familiensensor, IMA®, Konfliktsensor, Augenhöhe, Erbe der Eltern
Wohnsituation	Wohnsensor, IMA®, je nach Unterthema Finanzsensor, Augenhöhe
Soziale Kontakte	Freundschaftssensor, IMA®, Konfliktsensor, Augenhöhe
Gesundheit/Fitness	Gesundheitssensor, Resiliensensor bei psychischer Erschöpfung, IMA®, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Zeit für mich	Zeitsensor, IMA®, Zeitfresser, Selbstbestimmung, Gewohnheitscheck
Alle Businesssensoren (Team, Führung, Kundenservice, Transformation)	Sensoren jeweils in Ich- und Fremdperspektive, Textfeedbackanalyse, IMA® wenn möglich (Auswertung einzeln oder Gruppe – evtl. anonymisiert)
Business Innovation Sensor	IMA® mit Unternehmerprofil, Stärkenbilanz, Visionsaussage, Kundennachfragemodell
Schülersensor	IMA®, Energiebilanz, Gewohnheitscheck
Ausbildersensor	Ich- und Fremdperspektive, Textfeedbackanalyse, IMA® mit Pädagogen-Profil
Sportlersensor	IMA®, Energiebilanz, Glaubenssätze umwandeln, Ängste besiegen

Alle Übungen findest Du im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“.