

Denkzeuge® Einsatz im Einzel- & Lifecoaching

Einsatz in der Praxis

Einsatzmöglichkeiten Einzelcoaching/-gespräch

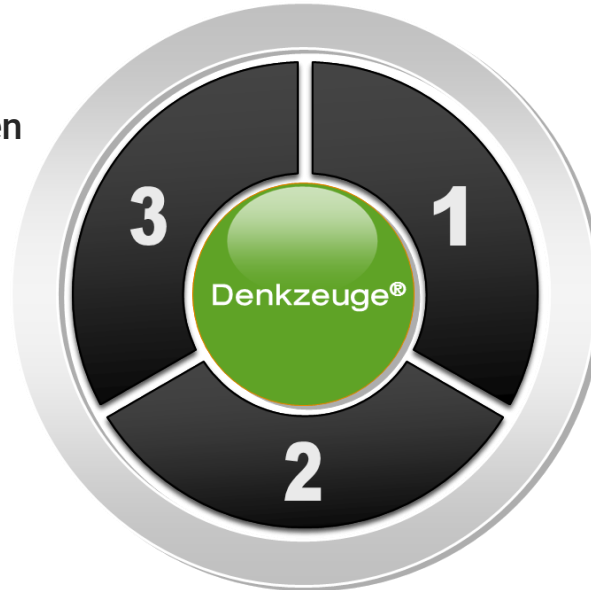


- ✓ Karriereplanung
- ✓ Karriereentwicklung
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Beziehungcoaching
- ✓ Konfliktcoaching
- ✓ Entscheidungcoaching
- ✓ Gewohnheiten ändern
- ✓ Selbstwert steigern
- ✓ Resilienz / innere Stärke gewinnen
- ✓ Blockaden beseitigen
- ✓ Trauerbegleitung
- ✓ ...

Denkzeuge® 3-Schritte-Prozess

Blockaden beseitigen & optimieren mit Einbindung der IMA®

- Aktionsplan/ Schritte zum Ziel festlegen & umsetzen
- Innere & äußere Blockaden / Verhaltensgewohnheiten umlenken oder beseitigen



Reflektieren & erkennen mit dem Lifesensor & Untersensoren

- Gesamtüberblick darstellen
- Ausmaß Schmerzgrad herausfinden
- Abhängigkeiten prüfen und Themen priorisieren

Fokussieren & Ziel definieren

(s. Ziele-Übungen im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“)

- Hauptthema festlegen und darauf fokussieren
 - Ziel / optimalen Zustand definieren

Der Aktionsplan als roter Faden

Ausgewähltes Thema vom Sensor

Augenhöhe Übung

Wenn Bereitschaft <5, dann ist hier Ende
Bereitschaft im gesamten Prozess immer wieder checken

Wenn nicht klar, Glaubenssatz-Übung

Hinweis auf innere Motive (s. Energiebilanz)

s. IMA®, oder Fremdbestimmung,
Augenhöhe-Übung

Übung zur Zieldefinition

Wichtige erste lösungsorientierte Frage

Müssen-Können-Wollen-Übung

Erste Erkenntnisse für eine Lösung
festhalten

Denkzeuge®-Analyst
Mustervorlagen

DENKZEUGE

Mein brennendstes Thema? _____

2) Ist es überhaupt mein Problem oder übernehme ich nur die Verantwortung für das Problem eines anderen (siehe Übung „Augenhöhe“)?
a. Ja, es ist mein Problem, weil _____
b. Nein, ich übernehme das Problem eines anderen

Wenn ja, dann
Auf einer Skala von 0 (gar nicht) - 10 (sehr hoch) ist mein Wille und meine Bereitschaft das Thema anzupacken und etwas zu verändern, so groß: _____

Wenn über 5, dann
4) Wie ist es dazu gekommen (beginnen Sie die Sätze mit „ich weiß, dass ...“ oder mit „ich vermute...“ / „ich glaube...“)?

Was genau belastet mich dabei und wirkt sich wie folgt aus?

Was oder wer hindert mich dabei, es zu lösen?

Wie sieht meine optimale Situation aus (genau beschreiben):

Was hat sich dann verändert und ist besser?

9) Innerhalb welchem Zeitraum will ich, kann ich und muss ich es auch lösen (siehe dazu Übung „Müssen-Wollen-Können-Check“)?

10) Was fällt mir an dieser Stelle spontan als ersten Ansatz ein, was ich anders machen kann?

Copyright Denkzeuge® GmbH | team@denkzeuge.com | www.denkzeuge.com 10

Denkzeuge®-Analyst
Mustervorlagen

DENKZEUGE

11) Was müsste ich tun, um mein Problem zu verschlimmern?

12) Was müsste ich dann umgekehrt tun, um mein Problem zu verbessern/lösen?

13) Was würden mein bester Freund, mein Vorbild, Erfolgsmenschen oder Andere tun oder mir raten, was auch zu mir passen würde?

14) Welche Personen oder andere Ressourcen (siehe auch Sensor und innere Motive) können mir bei der Lösung helfen?

15) Welche ersten Schritte unternahme ich jetzt konkret in den nächsten 24 Stunden / 7 Tagen?
1. _____
Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____
2. _____
Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____
3. _____
Wann? _____ Wie erinnere ich mich daran? _____

Um weiterzukommen, muss der 1. Schritt innerhalb von 24 Stunden angegangen werden!

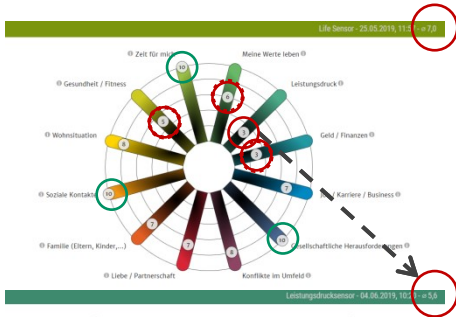
16) So löhne ich mich nach einem erledigten Schritt (z.B. ein hohes inneres Motiv befriedigen)?

17) Wie zufrieden werde ich sein, wenn ich meinen Aktionsplan Schritt für Schritt umgesetzt habe?
😊 😐 ☹️

Copyright Denkzeuge® GmbH | team@denkzeuge.com | www.denkzeuge.com 11

Absolutes
MUSS am
Ende jedes
Coachings:
To-do's
festlegen!

Zusammenführen / Auswerten Sensoren & IMA[©]



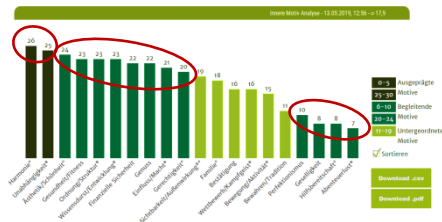
A) Lifesensor

1. Durchschnitt (Achtung bei Ø unter 6 auf Motive achten -> Burnoutgefahr!)
2. Brennende Themen und Abhängigkeiten
3. Fokusthema festlegen
4. Ressourcen erkennen und evtl. nutzen zur Lösung
5. Passenden Untersensor einstellen



B) Untersensor

6. Durchschnitt mit Themenwert vergleichen
7. Brennende Themen und Abhängigkeiten
8. Fokusthema aus Lifesensor mit max. 2 aneinanderhängenden Themen konkretisieren
9. Ressourcen erkennen -> hilfreich für Lösung, neutral oder hinderlich?



C) IMA[©]

10. Hohe und niedrige Motive betrachten in Bezug auf's Thema, welches bremst aus?
11. Motive im Konflikt?
12. Klassische blockierende hohe Motive: Bestätigung, Perfektionismus, Gerechtigkeit
13. Niedrigen Motive: Sichtbarkeit, Abenteuerlust, Wettbewerb/Kampfgeist
14. Burnout-Motive: ↓ Abenteuerlust, Wettbewerb, Geselligkeit, Sichtbarkeit, Bewegung



**Im Learning Center findest Du
Auswertehilfen zu IMA® &
Sensoren, ergänzende
Coachingübungen als Vorlagen
sowie viele Fallbeispiele.**