

Coaching Circle (ca. 60 – 75 Minuten)

Rollen:

(1) Fallgeberin: Beschreibt eine aktuelle Herausforderung im beruflichen oder privaten Bereich, fuer die mehr Erkenntnis ein großer Schritt vorwärts bedeuten könnte. Sie bemueht sich, auch darzulegen, was sie loslassen und lernen koennte.

(2) Unterstützerinnen: Hören aufmerksam zu – und geben keine Ratschlaege. Waehrend die Fallgeberin ihre Situation beschreibt, richten die Unterstützerinnen ihre ganze Aufmerksamkeit auf aufkommende Bilder, Gefühle und Skulpturen, die durch die Geschichte der Fallgeberin in ihnen hervorgerufen werden.

(3) Zeitnehmerin: Uebernimmt das Zeitmanagement und stellt sicher, dass sich die Teilnehmerinnen durch den Prozess bewegen.

(4) Prozessleiterin: Liest vor jedem Segment die Fragen und Vorschlaege vor.

2 Min	Wahl der Fallgeberin, Zeitnehmerin und Prozessleiterin
15 Min	Fallbeschreibung der Fallgeberin <ul style="list-style-type: none"> • <i>Situation</i> - Was ist Deine Kernherausforderung? • <i>Beteiligte</i> - Wie würden andere deine Situation sehen? • <i>Intention</i> - Was möchtest Du in der Zukunft erreichen und kreieren? • <i>Lernschwelle</i> - Was musst Du loslassen und lernen? • <i>Hilfe</i> - Wobei brauchst Du Hilfe und Input?
3 Min	Stille <ul style="list-style-type: none"> • Verbinde Dich mit Deinem Herzen und höre, was es dir sagt. • Welche Bilder, Gefühle und Skulpturen tauchen in Dir auf, die die Essenz dessen erfassen, was Du gehört hast?
10 Min	Widerspiegeln <ul style="list-style-type: none"> • Jede Unterstützerin teilt mit, welche Bilder (<i>Öffnung des Denkens</i>), Gefühle (<i>Öffnung des Herzens</i>) und Skulpturen (<i>Öffnung des Willens</i>) in der Stille und während des Zuhörens in ihr aufgetaucht sind. • Nachdem die Fallgeberin den Unterstützerinnen zugehört hat, reflektiert sie darüber, was das Gehörte in ihr hervorbringt.
20 Min	Kreatives Gespräch <ul style="list-style-type: none"> • Alle reflektieren über die Aussagen der Fallgeberin und gehen in ein generatives Gespräch über, in welcher Weise die Beobachtungen neue Perspektiven auf die Situation der Fallgeberin bieten. • Bewegt Euch im Fluss des Gesprächs. Baut auf den Ideen der Anderen auf. Bleibt im Dienst der Fallgeberin ohne Druck, deren Herausforderung lösen zu müssen.
8 Min	Abschlussbemerkungen <ul style="list-style-type: none"> • der Unterstützerinnen • der Fallgeberin - Wie sehe ich jetzt meine Situation und meinen Weg vorwärts? Neue Gedanken, neue Gefühle, konkrete nächste Schritte? <p><i>Dank & Wertschätzung</i> – Jede Frau drückt aus, wofür sie Dankbarkeit empfindet.</p>
2 Min	Alle machen sich Notizen über das, was sie gelernt haben.