

Take Home Messages

Coaching-Mentoring-Event 2024

A1 Anna Maria Enk

Kommunikationsquadrat (4 Ohren) – Vom Kennen zum Können

Wo das Herz verschlossen ist, hat der Verstand keinen Zutritt.

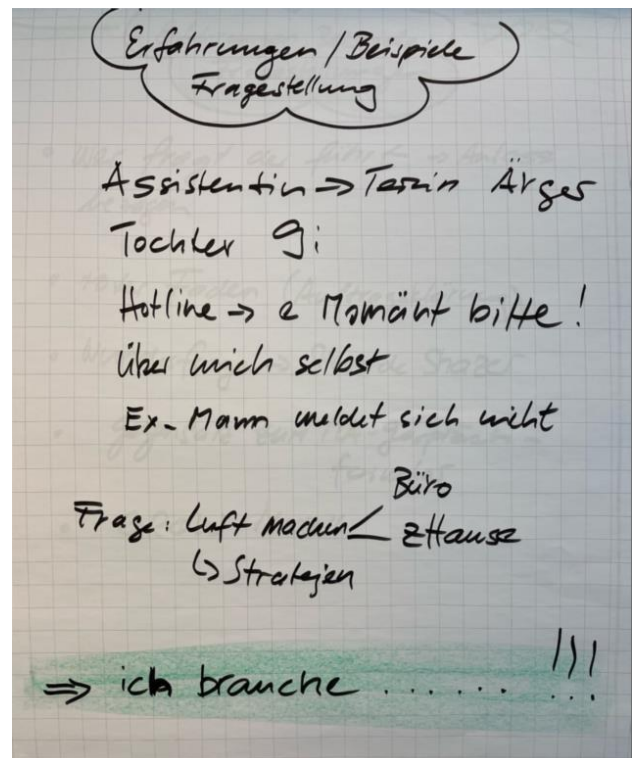
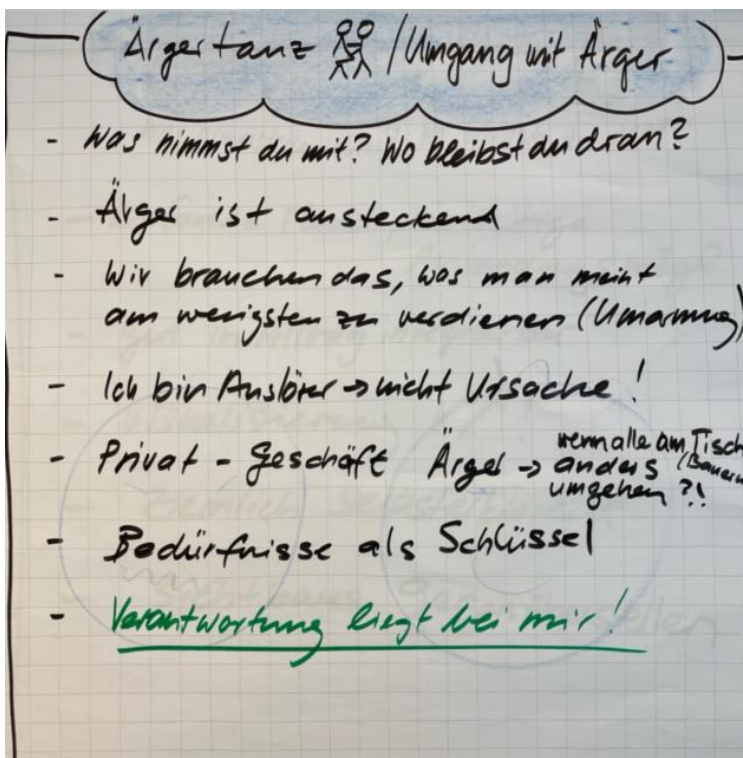
B1 Sabine Otth

Gesund und schmerzfrei arbeiten – Tipps und Tricks für Sie und Ihre Kunden/Kundinnen

- Mehr von dem tun was man schon kennt / weiss und das einem guttut
- Umsetzen was man weiss und nicht auf dem Wissen verharren
- Ins Tun kommen

C1 Andy Balmer

Akuten Ärger loswerden mit dem Ärgertanz – Strategien im Umgang mit Ärger



D1 Mona Allam

Enneagramm – Der Einfluss auf die Coaching-Praxis

- liefert eine gute strukturelle Grundlage der Persönlichkeit
- verhilft zu Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung
- sehr geeignet für die Coaching-Praxis, für das Erkennen von Führungspotenzial, im Rahmen von Teamentwicklungsmaßnahmen und in der Lernendenbetreuung
- hilft, mich selber und andere besser zu verstehen

E1 Anna Maria Enk

Der Ton macht die Musik – Der souveräne Umgang mit der Stimme in der Beratung Sabine Otth F1 Wie ich «FlowMomente» für mich und meine Kunden und Kundinnen generiere

- Mut zu Sprechpausen
- Sätze mit der Stimme beenden

F1 Sabine Otth

Wie ich «FlowMomente» für mich und meine Kunden und Kundinnen generiere

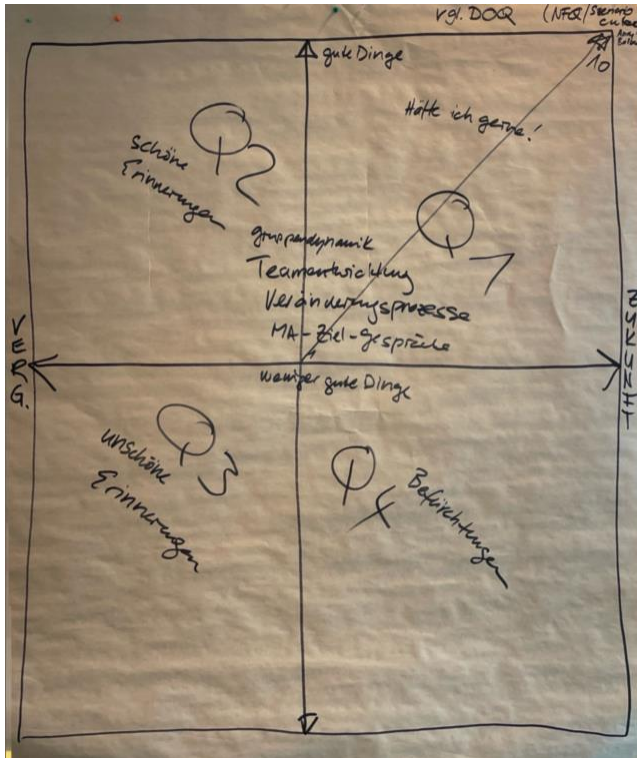
- Kleine Schritte machen um in Flow zu kommen
- Flow ist Selbsterkenntnis & Reflexion
- Flow ist intrinsische Motivation
- Die Entdeckung, wie oft ich eigentlich jeden Tag im Flow bin

lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

G1 Andy Balmer

Lösungsfokussierte Gesprächsnavigation mit dem «Dialogic Orientation Quadrant»



Erfahrungen, Beispiele Fragestellungen DOQ

- Wer fragt der führt → Anlass bezogen
- roter Faden (Auftragsklärung)
- Wunderfrage → Steve de Shazer
- gegensatz zum MA-Gespräch - formular
- GROW Modell

Gesprächsnavigation mit DOQ

Was nimmst du mit? Wo bleibst du dran?

- einfaches Modell, vielseitige Anwendungsmögl.
- gut in Alltag integrierbar
- Visualisierung ✓!
- ziemlich selbsterklärend
- sichtbar gegenüberstellen

H1 Mona Allam

«The Work» – Auflösung von belastenden Glaubenssätzen

- sehr hilfreiches (Selbst-)Coaching-Tool
- auf eine unkonventionelle Weise neue Gedanken kreieren
- Glaube nicht alles, was du denkst!
- verhilft zur bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken
- eröffnet neue gedankliche Perspektiven

I1 Doris Sager

Kooperation im Team mit der Methode der «Konstruktiven Kontroverse»

- Für Teams gut anwendbar
- Sinnvoll, wenn in einem Team die kollegiale und kooperative Führung gefördert werden soll.
- Betroffene zu Beteiligten machen durch diese Methode bringt viel.
- Bei Grossgruppen kann es sinnvoll sein, dass die definitive Entscheidung durch ein kleineres Kernteam gefällt wird (unter Einbezug der Aussagen aus der Grossgruppe)

K1 Sabine Otth

Das «Zeit-BalanceModell» – eine Hilfestellung zur Stressbewältigung

- Die Gegenüberstellung der Bedeutung der Zeit (Chronos und Kairos)
- Die Differenzierung der Begriffe Stress und Belastung
- Die genaue Bedeutung von Zeit und der dazugehörigen Balance der Lebensfelder

L1 Marion Alt

«Disney-Strategie» im Coaching anwenden

Disney Modell: Ein einfaches, eingängiges und gleichzeitig «mächtiges» Modell (im positiven Sinn), das sich sowohl für Einzelpersonen als auch Gruppensettings gut eignet.

M1 Mona Allam

«The Work» – Auflösung von belastenden Glaubenssätzen

- Die Auseinandersetzung mit dem inneren Kind bringt Frieden mit der eigenen Vergangenheit
- die Verantwortung für das eigene Tun übernehmen
- Unsere inneren Kinder brauchen Aufmerksamkeit
- Am inneren Kind führt kein Weg vorbei...!

N1 Doris Sager

Erfolgreiche Konfliktmoderation mit dem Tool «Them-o-meter»

- Eine sinnvolle Struktur für den Konfliktfall.
- Psychologische Sicherheit im Team wird gestärkt, wenn die Methode Anwendung findet.
- Das Gefühl des «Aufgehoben seins» wird gestärkt.
- Für eine erste aktive Moderation braucht es auch eine Portion Mut.

O1 Sabine Otth

Flourishing – Interventionen aus der Positiven Psychologie zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- Kurze und knackige Übungen mit grossem Effekt
- Positive Psychologie ist fundiert und hat nichts mit Happyologie zu tun
- Ein positives Bild der Positiven Psychologie nehme ich mit
- Was die Bedeutung von Glück ist

P1 Marion Alt

Klarheit in der (Führungs-)Rolle schaffen mit den logischen Ebenen von R. Dilts

Ein Modell, das für Einzelpersonen und Gruppen viel zur Klärung von Rollen/Situationen beitragen kann und so einen wesentlichen Beitrag leisten kann zum besseren gemeinsamen Verständnis. Es unterstützt bei der Entwicklung des eigenen Rollen/Führungsverständnisses und auch bei der Entwicklung gemeinsamer Werte und Visionen in Teams und Organisationen bis hin zur Entwicklung von Leitbildern und zur Umsetzung von Strategien.

R1 Barbara Grütter

Haltungsänderung in Konfliktsituationen mit dem «Tit for Tat»

- Negative Verhaltensweisen haben immer auch positiv-ähnliche Seiten
- Situationen anschauen, hinterfragen und nicht stehen lassen. Braucht Übung.
- Spiegel hinhalten, Zeit geben, setzen lassen und aus dem Bauch wirken lassen.
- Konkret erlebte Wirkung!
- Fokus auf das, was fehlt.
- Im Problem den Widerstand erkennen und reframe = mehr Lebensenergie, mehr bei mir sein.
- Innere Haltung in Bezug auf die Situation hat sich positiv verändert.
- Sich Zeit geben, auf den Bauch hören, was hat es mit mir zu tun.
- Ein Tool, das Trigger aufzeigt. Jedes Verhalten kann auch ins Positive verwandelt werden.
- Übersetzung vom Negativen ins Positive. Zeit lassen und Triggerpunkte erkennen. Was fehlt mir im Moment?
- Es hat geholfen meine Haltung zu ändern und meinen Ärger zu reduzieren.
- Hilfreich zur Selbstreflexion, Haltungsänderung, mehr Lockerheit und Humor.
- Das Gute hinter dem Negativen und wie ich es interpretieren kann.
- Es schärft das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Defizite, die aufgefüllt werden wollen.

A2 Anna Maria Enk

Feedback geben – mehr als eine Ich-Botschaft

Ob ein Feedback konstruktiv ankommt, entscheidet die Empfangsseite Intervenierte so hoch wie möglich (Schichtenmodell)

B2 Evelyne Kamer

Charakter von Traumata und wie man Traumata erkennen kann

- Trauma ist eine natürliche, überlebenswichtige Reaktion unseres Nervensystems – nicht jedes Trauma führt zu Folgestörungen!
- Trauma ist überwältigender Stress.
- Menschen sind durch liebevolle (und professionelle) Begleitung im Stande, äusserst schmerzhaft Erfahrungen zu heilen.
- Die Regulation des Erregungszustandes ist äusserst wichtig, um wieder das Gefühl von Selbstermächtigung zu erhalten und damit wieder zu Ruhe und Vertrauen zu finden (Orientierung im Innen und Aussen, Grenzen spüren).
- Professionelle Hilfe ist bei Traumafolgestörungen immens wichtig!

C2 Doris Sager

Bewusstseinsweiterung durch Reflexion zu unserem menschlichen Denkfehler mit dem «fundamentalen Attributionsfehler»

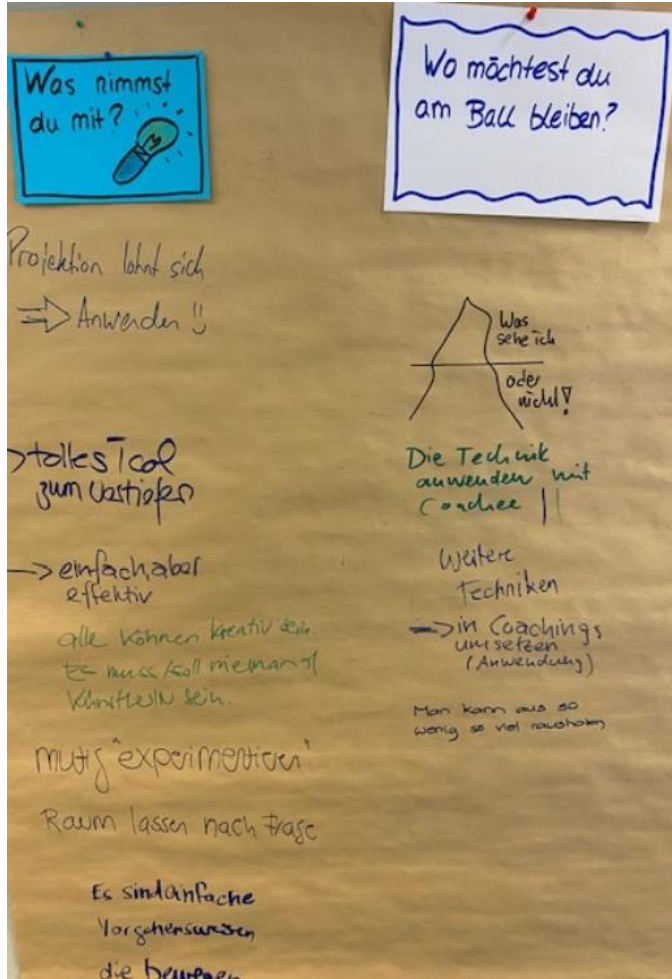
- Es ist ein wichtiges Thema, sich den eigenen Bewertungen bewusst zu werden.
- KI und Attributionsfehler gilt es zu beobachten □ was sind die Folgen der KI auf den menschlichen Attributionsfehler?
- Am Attributionsfehler arbeiten um ihn zu vermeiden, das funktioniert gut. Doch ganz ausmerzen lässt er sich nicht. Würden wir ihn ausmerzen wollen?

lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

D2 Nicole Borel

Projektionstechniken als Tool für mehr Lebensqualität



E2 Anna Maria Enk

Erweiterte Perspektiven mit dem Selbst-, Fremd und Metabild

- Interpretationen stimmen nur manchmal
- Was ich von dir verstehe, hat mindestens so viel mit mir wie mit dir zu tun

F2 Evelyne Kamer

Beziehungsstörungen besser verstehen

- Menschen machen ungünstige Beziehungserfahrungen, je ungünstiger, desto tiefer die daraus resultierende Verletzung.
- Sie leiten daraus ab, dass sie unwichtig, ungeliebt, ungenügend, etc. sind (à falsches Selbstbild) und machen sich ein falsches Bild von anderen Menschen (à falsches Fremdbild).
- Um doch die eigenen Bedürfnisse stillen zu können, greifen sie zu manipulativen Strategien, da sie davon ausgehen, dass Wahrhaftigkeit nicht zum Ziel führt, sondern zu erneuter Ablehnung.
- Beziehungsstörungen resultieren aus normalen psychischen Prozessen, welche zu mehr oder weniger verzerrtem Selbst- und Fremdbild führen und damit zu mehr oder weniger dysfunktionalen Lösungsstrategien.

lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

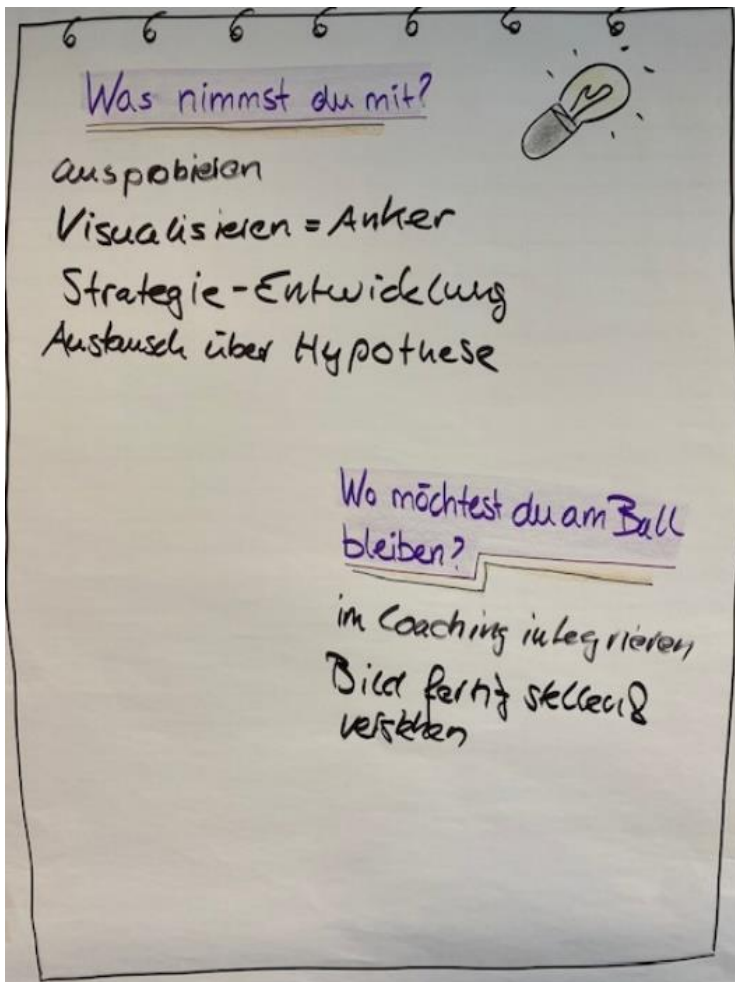
G2 Doris Sager

Schnupperanlass: Leistungs- und Emotions-coaching – Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

- Wingwave ist ein nützliches Tool.
- Es ist eine Chance, um Blockaden loszuwerden.
- Alle Sinne wertschätzen und Ernst nehmen.
- Bekannte Tools können mit dem Myostatik-Test aus der Kinesiologie kombiniert werden.
- Das Körperwissen nutzen.

H2 Nicole Borel

Visualisierung mit der Collagetechnik – hilfreich für Selbst- und Lehrcoaching



I2 Laura Messina

«Positive Affirmationen» für ein neues, stärkendes Selbstbild

- Denken- Fühlen- Handeln- Spirale
- Der Mensch ist immer im Wandel
- Der Schmetterling darf wieder fliegen
- Wir sind alle auf der Reise zu uns selbst
- Es ist gut sich ab und zu mit sich selber zu beschäftigen

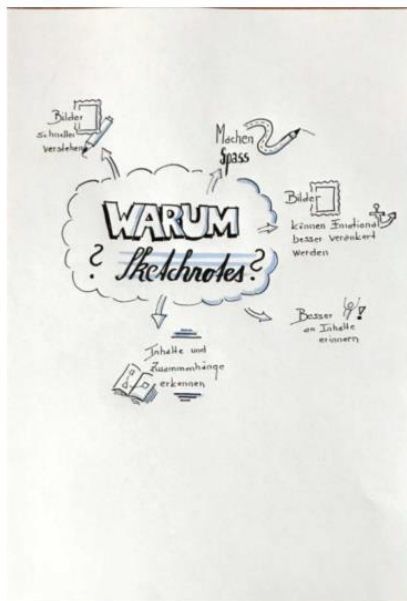
K2 Alessandra Codrui-Scherrer

Überall und irgendwo – Konzentration und Selbstverantwortung im Coaching

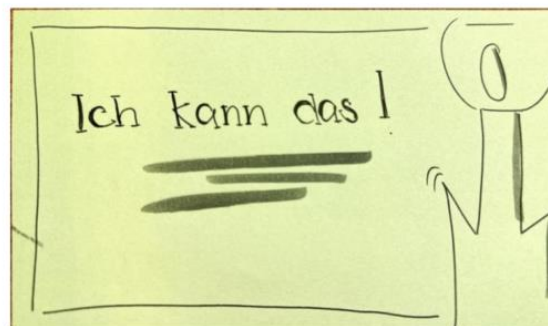
Coachees zum Teil des Geschehens machen, indem ich Sie zur Verwirklichung eigener Wünsche animiere und aufzeige, wo und wie deren Mitgestaltung möglich ist.

L2 Reto Codrui

Sketchnoting im Coaching



- Idee, eine Coachingsitzung mit Sketchnotes zu dokumentieren
 - Freude am ausprobieren
 - Einfach... üben



M2 Barbara Brunner Cozzolino

Schick den «inneren Kritiker» ruhig mal in die Ferien

- «Schick den inneren Kritiker ruhig mal in die Ferien»
- Los-Lassen um endlich in dein Potenzial zu kommen.
- Trau dich – es lohnt sich.

N2 Laura Messina

Wie Geschwister die Persönlichkeit beeinflussen können

- Teamrollen anhand Geschwisterkonstellationen reflektieren
- Jedes Kind sucht sich seine eigene Nische.
- Ich habe für mich neue Nischen entdeckt und bin gestärkt.
- Als Ältester bin ich immer verantwortlich.

O2 Alessandra Codrui-Scherrer

Ich wüsste es und tue es doch nicht – Ziele nachhaltig umsetzen

- Jede/r kann in jeder Phase des Rubikon-Modells stecken bleiben und individuell Unterstützung brauchen.
- Was ist mein eigener Trigger in der Motivation bzw. Volition?
- Es ist einfacher, einen komplexen Vorgang an einem Modell zu erklären.
- Modell sind dazu da, um individuell und situationsgerecht in Anwendung zu kommen.
- Es gibt viele Brücken über den Rubikon!
- Handlungszwang hat etwas sehr Positives

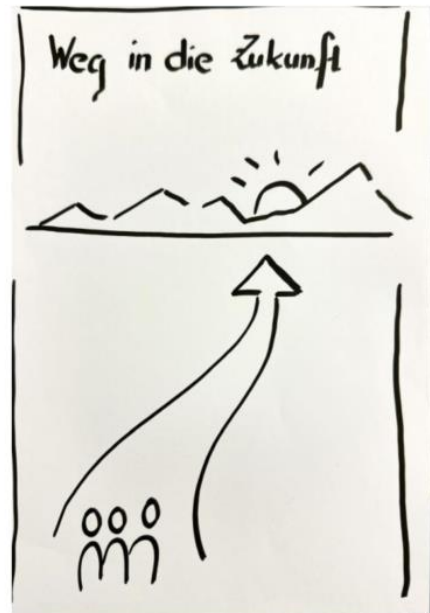
lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

P2 Reto Coduri

Visuelle Hilfsmittel im Coaching Prozess einsetzen

- Einfach machen
- Immer spannend
 - Inspiration
 - Freude
- Mutig sein – machen – und ausprobieren



R2 Barbara Brunner Cozzolino

Erkenne die WorkLife-Balance mit dem Lebensrad

- «Lass dein Leben (wieder) eine Runde-Sache werden»
- Schau hin, wo es klemmt, wo eine neue Aus-Richtung Sinn macht.
- Es lohnt sich.