

Coaching-Karten

Beispiel 1: Coaching-Karten

Anerkennungs-Karten: „Hoffnungen“, „Danke“, „Gut gemacht“, „Weitermachen“ (siehe Abb. 8.1 bis 8.4)



The image shows a vertical strip of a patterned background on the left side of a card. The pattern consists of various cartoonish animals and objects like a pig, a cow, a cat, a squirrel, a butterfly, a pencil, and a leaf. To the right of this strip is a dark grey rectangular box containing the text "COACHING-KARTE" in white, bold, uppercase letters. Below this box, the text "Name" is followed by a horizontal line. Underneath that, the text "Vom Coaching erhoffe ich mir" is followed by two horizontal lines. Further down, the text "Stärken und Fähigkeiten" is followed by two horizontal lines.

Abbildung 8.1



The image shows a vertical strip of a patterned background on the left side of a card, identical to the one in Abbildung 8.1. To the right of this strip is a dark grey rectangular box containing the text "COACHING-KARTE" in white, bold, uppercase letters. To the right of this box is a smaller, lighter grey rectangular box containing the text "ANERKENNUNG" in white, bold, uppercase letters. Below the "COACHING-KARTE" box, the text "Name" is followed by a horizontal line. Underneath that, the text "Danke für ..." is followed by three horizontal lines.

Abbildung 8.2



COACHING-KARTE

ANERKENNUNG

Name _____

Gut gemacht ...

Unterschrift

Abbildung 8.3



COACHING-KARTE

ANERKENNUNG

Name _____

Was ich weitermache ...

Abbildung 8.4

Top-Tipp-Karte: „Verändere dich nicht für andere Menschen, verändere dich für dich selbst“ (siehe Abbildung 8.5).



Abbildung 8.5

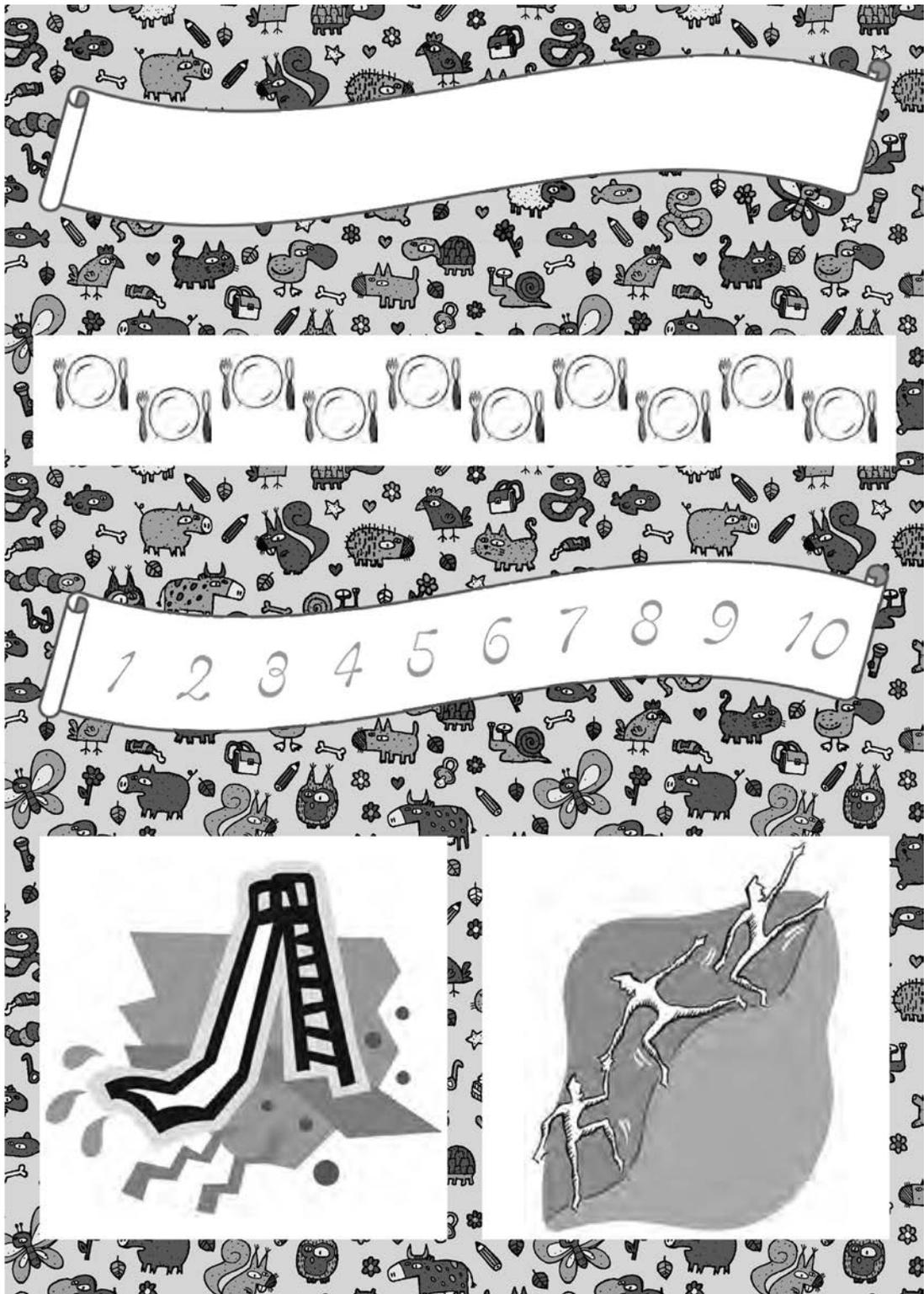


Abbildung 8.7

Listen

Beispiel 3: Listen

Dazu zählen: „Ein Mensch, der an mich glaubt: Liste der Gründe“ (siehe Abbildung 8.8), „Hoffnungen/Liste, wie das aussehen wird“ (siehe Abbildung 8.9), und „Liste, was gut geklappt hat“ (siehe Abbildung 8.10).



Ein Mensch, der glaubt, dass ich es schaffen kann, ist ...

Darum glaubt diese Person, dass ich es schaffen kann:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Punkte, die mehr Menschen glauben lassen, dass ich es schaffen kann:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Abbildung 8.8

Was gut geklappt hat

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Wonach es sich lohnt, Ausschau zu halten

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Abbildung 8.10

Mindmaps

Beispiel 4: Mindmaps

Dazu gehören die Mindmap „Selbstbewusster sein“ (siehe Abbildung 8.11) und die Mindmap „Was besser für mich ist“ (siehe Abbildung 8.12).

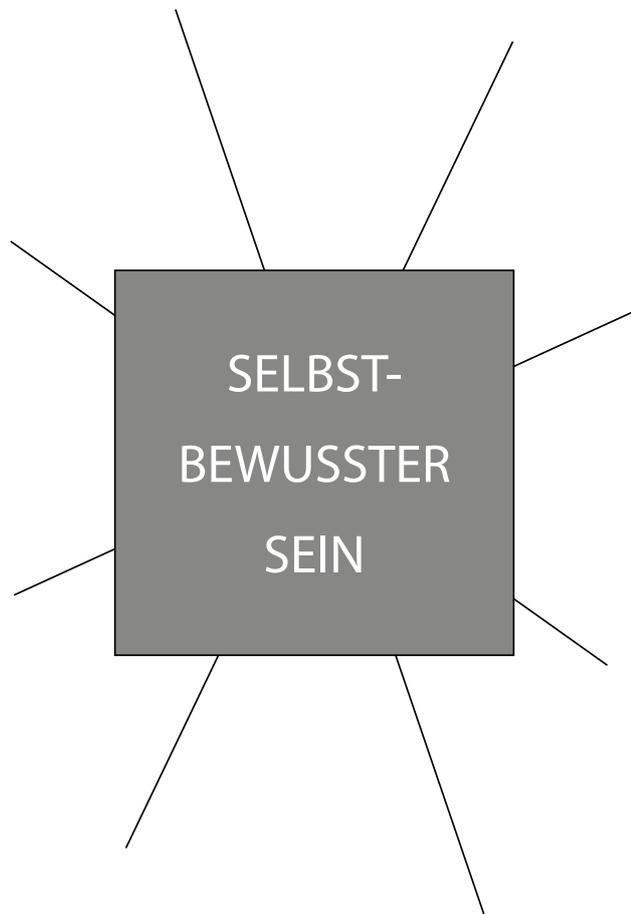


Abbildung 8.11



Abbildung 8.12

Formulare

Beispiel 5: Protokollformulare

Dazu gehören: das „Coaching-Protokollformular“ (siehe Abbildung 8.13) und „Coaching-Projektsitzungs- und Anforderungsformular“ (siehe Abbildung 8.14).

COACHING-PROGRAMM		
COACHINGPROTOKOLL VOM		
Name	Sitzungsnummer / Datum	Alter
Hintergrund der Coaching-Sitzung (z. B. Organisation / privat, geschickt oder auf eigene Initiative)		
Stärken, Fähigkeiten, Ressourcen		
Erhofft sich vom Coaching		
Bevorzugte Zukunft – Details		
Beispiele und Ausnahmen		
Was ist besser? (zweite und folgende Sitzungen)		
Skalen		
Ein Gedanke / eine Idee, die du aus dieser Sitzung mitnehmen willst		
Lob		
Achte auf Anzeichen dafür, dass du dich auf der Skala nach oben bewegst.		

Abbildung 8.13



COACHING-PROJEKT

COACHING-SITZUNSPROTOKOLL / LEITFADEN

1/3

Name

1. Einführung, Fragen zur Auffrischung

2. Stärken und Fähigkeiten

STÄRKEN-KARTEN: Suche dir deine Lieblingskarten aus, mit Stärken, die für dich passen, und solchen, die du gern häufiger einsetzen möchtest.

Wer ist für dich ein bester Freund, eine beste Freundin?

Was würde diese Person sagen, worin du gut bist / was sie an dir schätzt?

Was würden deine Lehrer und Eltern sagen, worin du gut bist / was sie an dir schätzen?

Was meint dein Haustier, worin du gut bist / was es an dir schätzt?

Was meinst DU, worin du gut bist / was du an dir selbst schätzt?

Worin bist du deiner Meinung nach noch gut / was schätzt du noch an dir selbst?

Was an dir trägt dazu bei, dass du darin gut bist?

3. Hoffnungen

Was erhoffst du dir im Bestfall vom Coaching?

Worin würdest du gern besser werden, dich ändern oder was würdest du gern anders machen? Inwiefern wäre das gut für dich, wenn du darin besser würdest?

Welchen Unterschied würde das machen?

Was erwartet dein Lehrer vom Coaching?

Was erhoffen sich deine Eltern / Betreuungspersonen vom Coaching?

Abbildung 8.14



COACHING-PROJEKT

COACHING-SITZUNSPROTOKOLL / LEITFADEN

2/3

4. Bevorzugte Zukunft

Stell dir vor, dass heute Nacht, während du schläfst, ein Wunder geschieht ...
Stell dir vor, dass morgen, wenn du aufwachst, die Dinge besser für dich laufen, und zwar auf die Art, die du dir wünschst. Was ist das erste winzige Anzeichen dafür, dass die Dinge anders sind ... und das nächste ... und das nächste (über den Tag hinweg)?

Was tust du dann? Wie reagieren die anderen darauf? Und wie reagierst du dann darauf? Was sagt dir das über dich selbst?

Wer wird als Erstes feststellen, dass etwas anders ist? Was sieht der- oder diejenige?

Wer wird nicht überrascht sein zu sehen, dass etwas anders ist? Was wissen diese Menschen über dich? Wieso wussten sie, dass du das schaffen würdest?

Was fällt deinen Freunden auf?

Was würde deinen Eltern und Lehrern auffallen?

5. Beispiele und Ausnahmen

Wann hast du selbst bemerkt, dass du manches davon machst?

Wann haben andere Personen einige dieser Punkte bemerkt?

Was tust du, was bereits dazu beiträgt, dass du darin besser wirst?

Was sagt dir das über dich selbst?

Abbildung 8.14 (Fortsetzung)

6. Skalieren (Fortschritt)

Auf einer Skala von 1 bis 10, auf der 10 bedeutet, dass es wirklich gut läuft auf die Art, wie du es dir wünschst, und 1 das Gegenteil:

- Wo stehst du jetzt?

- Was sagt dir, dass du bei diesem Wert bist und nicht niedriger? Was noch? Was noch? Wo würden deine Eltern oder dein/e Freund/in dich einstufen? Woher würden sie das wissen?

- Nehmen wir an, du rückst einen Punkt auf der Skala nach oben, woran merkst du das? Welche Anzeichen könntest du wahrnehmen, die dir das sagen? Was könnte anderen Personen auffallen?

Wie zuversichtlich bist du, auf der Skala nach oben zu klettern? 10 bedeutet, du weißt, dass du das sicher kannst, und 1 bedeutet, du bist dir überhaupt nicht sicher.

- Was weißt du über dich, das dir sagt, dass du da zuversichtlich sein kannst?

Wie engagiert bist du, dich auf der Skala nach oben zu bewegen?

10 bedeutet, du tust alles dafür Notwendige, 1 bedeutet, es ist dir ziemlich egal.

7. Abschlussitzung

Lob: Ich bin wirklich beeindruckt von _____
(etwas, was mit den Hoffnungen zusammenhängt)

Aufforderung: Halte weiter Ausschau nach Anzeichen dafür, dass es auf der Skala weiter nach oben geht.

Zum Mitgeben: Coaching-Karte, Sticker, Danke-Karte, Skala

Abbildung 8.14 (Fortsetzung)

Zertifikate

Beispiel 6: Zertifikate

Dazu gehören: ein „Abschlusszertifikat“ (siehe Abbildung 8.15) und ein „individualisiertes“ Zertifikat (siehe Abbildung 8.16).



Abbildung 8.15



Abbildung 8.16