

Erläuterung Coaching Übung ‚Quadranten‘

Schritt 1: das Thema / die erwünschte Veränderung

Beschreibe in wenigen Sätzen / Stichworten das Thema, zu dem du oder dein Coachee eine Veränderung wünscht und mit dem du arbeiten möchtest.

Was ist die Situation (das ‚Ist‘) und wie sähe die erwünschte Veränderung aus (das ‚Soll‘)?

Schritt 2: die einzelnen Quadranten des Themas

Analysiere die Ist-Situation aus der Sicht der einzelnen Quadranten:

<p>Oben Links: ‚Ich‘ (Individuell Innen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind meine Gedanken und Überzeugungen zu dem Thema? • Was fühle ich bezogen auf das Thema? • In welchem Zusammenhang steht es mit meinen Werten und meinem ‚Sinn‘? 	<p>Oben Rechts: ‚Es‘ (Individuell Außen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie unterstützt (oder behindert) mein physischer Körper bei diesem Thema? • Welche Fertigkeiten spielen eine Rolle? • Welche Rolle spielen konkrete Aufgaben, oder andere geeignete Mittel?
<p>Unten Links: ‚Wir‘ (Kollektiv Innen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie unterstützen (oder behindern) mich meine Beziehungen bei diesem Thema? • Welche geteilten Werte und Überzeugungen sind im Spiel? • Wo gibt es einen Mangel an gegenseitigem Verständnis? 	<p>Unten Rechts: ‚Sie‘ (Kollektiv Außen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche strukturellen, organisatorischen oder systemischen Dynamiken beeinflussen mein Thema? • Welche kontextuellen Restriktionen sind zu berücksichtigen?

Schritt 3: Auswahl eines Quadranten

Schau dir deine Quadranten- Analyse an und entscheide dich für einen Quadranten, in dem du als erstes eine Veränderung herbeiführen möchtest.

Warum hast du diesen Quadranten gewählt?

Schritt 4: Übungen / Veränderungen in diesem Quadranten

Welche Übungen könntest du / dein Coachee in der nächsten Zukunft machen, um die benötigten Kompetenzen in diesem Quadranten zu dem Thema zu entwickeln?

