



## Der Mut / die Kunst sich selbst infrage zu stellen

1: Beschreibe bitte kurz eine schwierige oder belastende häufiger auftretende Situation. Denke dabei an eine konkrete vergangene Situation.

2: Was daran belastet dich besonders?

3: Was sollte anders sein?

4: Wer ist daran beteiligt?

5: Wann und wo findet das statt?

6: Wie beginnt es, welche Auslöser sind dir bewusst?

7: Was glaubst du dann?

8: Was könnten die anderen Beteiligten glauben?



Coaching  
Gerdes

• *Sinn* • *Optionen* • *Ziele*



9: Was würde ein unbeteiligter Beobachter denken?

10: Ist deine Sichtweise die einzige Wahrheit?

11: Was könntest du selbst anderes darüber denken?

12: Was würde deine andere Denkweise verändern?

13: Welche Handlungsoptionen ergeben sich daraus?