

## Das Coaching Game

### Coaching Notiz

#### Eine Verabredung mit mir

Dieser Prozess kann für jedes Lebensthema angewendet werden. Sie können auch fragen: Was funktioniert in meinem Job, in meiner Liebesbeziehung, für mich als Elternteil, in meiner Beziehung zu Geld, in meiner Beziehung zu meiner Mutter, Vater, Person xy...oder jedes andere Thema. Das gleiche können Sie dann mit der zweiten und dritten Frage machen.

#### Zielsetzung des Legesystems:

Nutzen Sie diesen Prozess, um sich selbst kennenzulernen.

#### Tipps für diesen Prozess:

Wählen Sie ein Thema aus Ihrem Leben (ein Problem, eine Entscheidung, eine Entwicklung, eine Beziehung und mehr). Schreiben Sie dieses Thema in klaren Worten auf den Coaching-Notizzettel und stellen Sie den Zettel oben auf „Coaching Notiz“.

Wählen Sie nach dem Zufallsprinzip 3 Karten aus und legen Sie sie in der Reihenfolge der Fragen auf die entsprechenden Felder.

Auf der anderen Seite des Coaching-Notizzettels schreiben Sie die Erkenntnisse des Prozesses auf und was Sie von nun an konkret tun wollen. Entscheiden Sie sich für drei Schritte, die Ihre Erkenntnis ausdrücken und Ihnen helfen Ihren Wünschen näher zu kommen. Wir empfehlen folgende drei Schritte:

1. Einen für die nächsten 24 Stunden
2. Einen zweiten für die nächste Woche
3. Einen dritten für den nächsten Monat

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erkenntnisse!

## 1. Was funktioniert in meinem Leben?

Was bedeutet das, „funktioniert“? Wenn wir darüber reden, was in unserem Leben funktioniert, fordern wir Sie eigentlich dazu auf, sich einen Moment zurückzulehnen und ein halbgefülltes Glas zu betrachten. Dinge anzusehen, die wir für selbstverständlich halten und Dinge zu vergessen, die wir nach dem Aufstehen nicht mehr bemerken, z.B. was für ein wunderbarer Sonnenaufgang, meine; meine Kinder sind großartig; ich haben den besten Chef der Welt...

## 2. Was funktioniert derzeit nicht?

## 3. Wenn alles möglich ist, was will ich mir jetzt für mich wünschen?