

Stilles Coaching

einfach, wirksam,
überall anwendbar

stilles-coaching.ch



Lizenz



Die Methode des „Stillen Coachings“, alle begleitenden Materialien (Kartensets, Mini-Zine, Booklet) sowie die Inhalte dieser Dokumentation stehen unter der Creative Commons Lizenz **CC BY-SA 4.0**.

Das bedeutet:



- Du darfst die Inhalte teilen, vervielfältigen, weitergeben und bearbeiten – auch für kommerzielle Zwecke.



- Du musst dabei den Namen des Urhebers nennen („Stilles Coaching von Michael Gisiger“) und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.



- Du musst alle abgeleiteten Werke unter denselben Lizenzbedingungen weitergeben – also ebenfalls unter **CC BY-SA 4.0**.



Details zur Lizenz findest Du unter:
creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de



Diese offene Lizenz soll die freie Nutzung, Weiterentwicklung und Verbreitung der Methode fördern – im Sinne eines einfachen, wirksamen Selbstcoachings für alle.

Durchführung

Du kannst das „Stille Coaching“ auf verschiedene Weisen durchführen – je nachdem, was für Dich gerade passt.



Als innerer Dialog

Du gehst die sechs Schritte gedanklich durch. Ideal, wenn es schnell gehen soll oder Du gerade keinen Stift zur Hand hast.



Schriftlich festgehalten

Du notierst Deine Gedanken zu jedem Schritt. Das Schreiben hilft, Klarheit zu gewinnen und Deine Erkenntnisse zu sichern.



Angeleitet durch einen Coach

Ein Coach begleitet Dich durch die Schritte. Du teilst Deine Antworten nicht, sondern bleibst ganz bei Dir – ideal, wenn Du ein sensibles Thema hast.



Angeleitet durch einen Coach in der Gruppe

Alle Teilnehmenden arbeiten individuell und im Stillen – aber gleichzeitig und mit gemeinsamer Begleitung. Besonders geeignet für Gruppen, in denen Vertrauen und Diskretion wichtig sind.

1 IST-Zustand



2 Idealzustand



3 Hindernisse



4 Ressourcen



5 SOLL-Zustand



6 Massnahmen



1

IST-Zustand



1

IST-Zustand

Was ist gerade los? Hier beschreibst Du, was Dich beschäftigt und wie sich das Thema im Moment zeigt.



- Was geschieht (gerade), dass dieses Thema/Problem für Dich so aktuell ist? Wann oder in welcher Situation ist es kein Thema/Problem für Dich?



- Woran nimmst Du das wahr?



- Wer oder was ist in dieses Thema/Problem involviert?



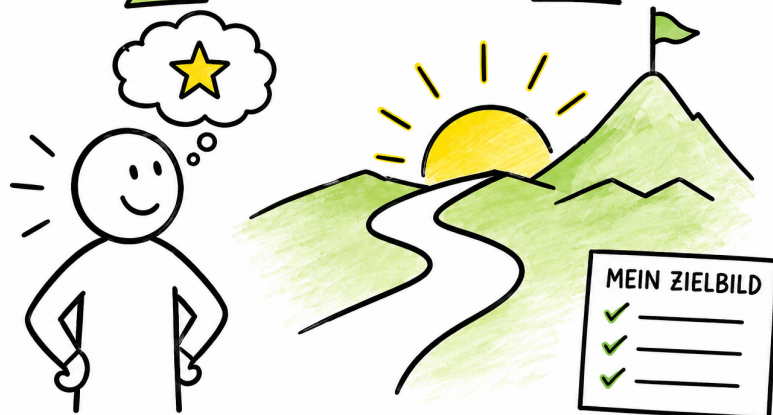
- Welche Annahmen triffst Du?



- Hast Du schon etwas unternommen, um das Thema/Problem zu adressieren? Wenn ja, was war das Resultat und wie fühlte es sich an?

2

Idealzustand



2

Idealzustand

Wie sähe eine gelungene Lösung aus? Du entwirfst ein Zielbild.



- Stell Dir vor, Du hast Dein Thema/Problem erfolgreich adressiert: Wie sieht der Erfolg aus?



- Wie fühlt sich dieser Erfolg an?



- Was ist es, was Du wirklich willst?



- Welche Optionen stehen Dir generell offen?



- Was ist die radikale Lösung Deines Themas/Problems?

3

Hindernisse



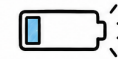
3

Hindernisse

Was steht im Weg? Hier identifizierst Du Blockaden und mögliche Stolpersteine.



- Welche Dinge, Personen, Institutionen stehen Dir im Weg?



- Wer oder was hält Dich zurück/nimmt Dir die Kraft?



- Woran scheitert (bislang) der erste Schritt?



- Welche sichtbare/unsichtbare Barriere hält Dich zurück?



- Gibt es verborgene Zusammenhänge, die Du noch nicht beachtet hast?

4

Ressourcen



4

Ressourcen

Was oder wer kann Dich unterstützen?
Du aktivierst innere und äussere Ressourcen.



- Welche Personen, Dinge, Organisationen können Dir helfen?



- Wer oder was kann einen Beitrag zur Lösung leisten?



- Wer oder was verleiht Dir Kraft und/oder Rückhalt?



- Welche eigenen hilfreichen Ressourcen kannst Du aktivieren?



- Wer oder was hilft Dir, den ersten Schritt zu tun?

5 SOLL-Zustand

MACHBAR
REALISTISCH
SINNVOLL

MEINE ZIELE

5 SOLL-Zustand

Was willst Du nun konkret erreichen?
Hier wird der Idealzustand auf realistische Ziele heruntergebrochen.

-  Von allen Optionen, welche scheinen Dir nun die machbaren zu sein?
-  Welche Optionen kannst Du mit helfenden Ressourcen in Angriff nehmen? Welche alleine?
-  Was versuchst Du jetzt konkret zu erreichen?
-  Welche Lösung würde Deine weise Freundin/Dein weiser Freund jetzt vorschlagen?
-  Woran erkennst Du, dass Du Fortschritte machst?

6 Massnahmen

ERSTE SCHRITTE

1. ○
2. ○
3. ○

6 Massnahmen

Was tust Du jetzt?
Hier formulierst Du erste Schritte.

-  Welche kleinen Schritte zum Ziel kannst Du in den kommenden 24 Stunden in Angriff nehmen?
-  Welche Ressourcen kannst Du in den kommenden 24 Stunden aktivieren?
-  Welche Schritte und Ressourcen sind unbedingt nötig, um den SOLL-Zustand zu erreichen?
-  Bis wann willst Du Deinen SOLL-Zustand erreicht haben?
-  Was brauchst Du, um jetzt zu handeln?