



Die Mentalen Strategien der High-Performer/innen

– mit Können in jeder
Situation punkten und
Blamagen aktiv vermeiden.

ARBEITSBLÄTTER



COACHING PILOT

Michael Wurster

Wiesbadener Straße 17

55252 Mainz-Kastel

Telefon: 06134 / 7538025

E-Mail: michael.wurster@coaching-pilot.com

Webpage: www.coaching-pilot.com





Klient: Empfehlungen mit der Kopfstand-Methode geben

Klienten-Rolle:

- Experte und Lehrer, um das Problem zu bekommen.

Aktivität / Haltung:

- Zeit nehmen, nach innen gehen, um in Ruhe zu überlegen, was hilfreich sein könnte.
- Was mache ich da eigentlich, wenn ich von außen drauf schaue?

Kommunikation:

Damit du (Name des Coaches) das gleiche „Problem“ bekommst, musst du:

- folgendes tun...,
- dich darauf konzentrieren...,
- folgendes unterlassen...



Nach Dipl-Psvch. Ortwin Meiss



Coach: Empfehlungen notieren und Lösungen einstreuen

Coach-Rolle:

- Experte für den Prozess
- Schüler, um das Problem zu lernen:

Aktivität / Haltung:

- Dein Problem ist meine Lösung, hilf mir!
- Aktives Zuhören und Dialog verlangsamen und steuern (Was muss **ich** tun?).
- Lösungen einstreuen, falls spontan möglich.
- Jeden Punkt genau aufschreiben.

Kommunikation:

Wenn du mir Empfehlungen geben müsstest, wie ich es schaffe, dein Problem meine Lösung zu bekommen und es möglicherweise sogar zu verschärfen, was würdest du mir empfehlen? Im Sinne von: Du solltest dies tun und das unterlassen, usw.

Beispiel Lösung einstreuen: Ok, verstehe. Ich muss schon vor der Prüfung denken: "Das schaffst du doch ohnehin nicht." Was ich mir nicht sagen darf, ist: "Du bist gut vorbereitet und du hast schon andere Prüfungen gemeistert." Das wäre nicht hilfreich, richtig?

Nach Dipl.-Psvch. Ortwin Meiss





Arbeiten mit der Kopfstand-Methode

1. Verteilt die Rollen "Klient" und "Coach"
2. Der Klient wählt ein Problem (ungünstige mentale Strategie) aus, die es zu überwinden gilt z. B.: immer zu spät kommen, Prokrastination, Prüfungsangst, Auftrittsangst etc.
3. Der Coach nutzt die Fragetechnik der Kopfstand-Methode, um herauszufinden, ob er mit den guten Ratschlägen des Klienten das gleiche Ergebnis erreichen kann.
4. Der Coach praktiziert aktives Zuhören inklusive Einstreutechnik mit der Lösung und notiert sich jeden guten Ratschlag.

Zeit: 30 min.





Aus der Mitschrift eine individuelle Checkliste erstellen:

- Anhand der Mitschrift gehen beide gemeinsam auf die Suche nach Fragen, die darauf fokussieren, die Entstehung des Problems durch aktives Handeln zu vermeiden.
- Jede Frage fängt dazu mit folgendem Halbsatz an:
„Habe ich mein Bestes getan, um...“oder
„Did I do my best to...“

Zeit: 10 min



nach Marshall Goldsmith



Die tägliche Checkliste:

Eine individuelle Checkliste basierend auf den Ergebnissen der Kopfstand-Methode mit dem Klienten erarbeiten.

Welche Fragen / mentalen Strategien sind hilfreich, um das Problem künftig nicht mehr entstehen zu lassen?

Habe ich mein Bestes getan um....

Bewerte dich täglich zwischen 1 = 😞 und 10 = 😊

| | | Mo. | Di. | Mi. | Do. | Fr. | Sa. | So. |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | ...mich darauf zu fokussieren, was ich alles weiß und kann? (Beispiel) | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |

Bewerte dich regelmäßig über einen längeren Zeitraum (mind. 6 Wochen) selbst!

Nutze dazu eine Skala von 1 bis 10.

- 1 = gar nicht versucht und
- 10 = maximale Anstrengung.

Es geht weniger um das Ergebnis, sondern mehr darum, wie viel Mühe du persönlich investiert hast, aktiv etwas zu erreichen. Durch das regelmäßige Abfragen mit der Checkliste verändern wir im Laufe der Zeit unsere mentalen Strategien.

Vergleiche, wo du nach 6 und 12 Wochen im Vergleich zu vor dem Workshop stehst!

Gib mir gerne Rückmeldung was sich bei dir dadurch verändert hat: michael.wurster@coaching-pilot.com

