

Denise Ritter

75 Coachingkarten

Den eigenen
Lebensentwurf gestalten

Mit
40-seitigem
Booklet
und Online-
Materialien



Bitte beachten Sie: Dieses Coachingkartenset ist für professionelle Anwender entwickelt, die Klienten in ihren Anliegen begleiten. Wenn Sie es privat anhand vorgeschlagener Übungen nutzen möchten, dann sollten Sie gesund sein oder vorher den Rat Ihres Arztes oder Psychotherapeuten einholen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Coachingkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300210 Print
ISBN 978-3-407-36752-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlagfotos: Denise Ritter
Herstellung, Satz und Layout: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zum Einstieg	2
Das 6E-Modell: Phasen der Gestaltung des Lebensentwurfs	7
Rolle und Aufgaben als Coach	13
Aufbau der Coachingkarten	14
Hinweise zur Arbeitsweise	16
Methoden für die jeweiligen Coachingphasen	19
Abschließende Überlegungen	32
Die Impulsörter	34
Autorin und Fotografin	35
Die Bildkarten	36



01



02



03



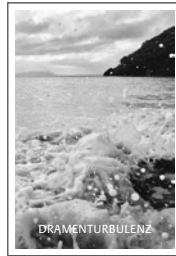
04



05



06



07



08



09



10



11



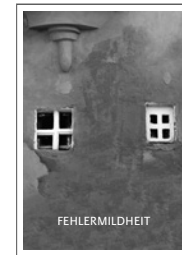
12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



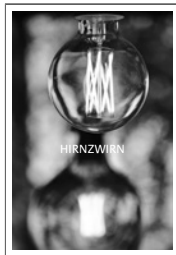
23



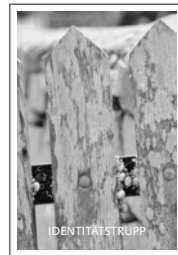
24



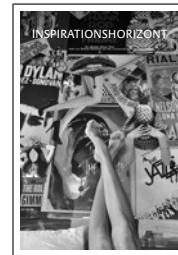
25



26



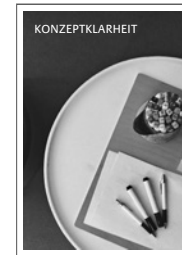
27



28



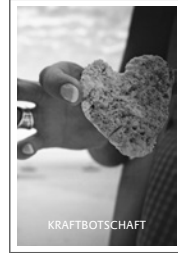
29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



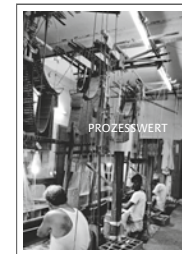
42



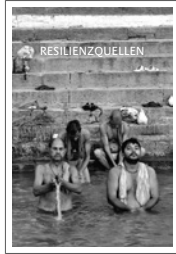
43



44



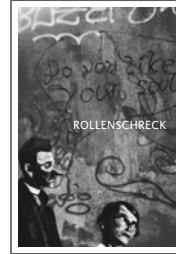
45



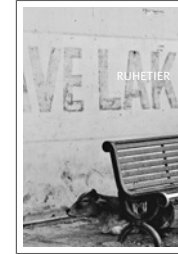
46



47



48



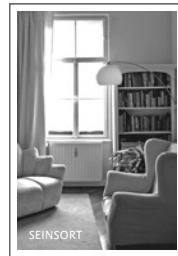
49



50



51



52



53



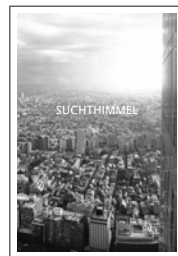
54



55



56



57



58



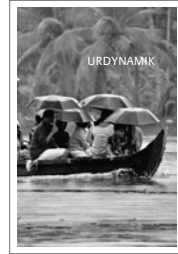
59



60



61



62



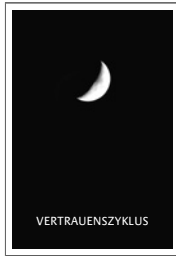
63



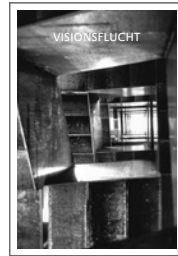
64



65



66



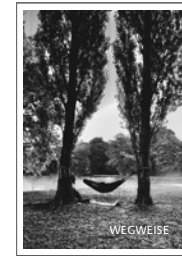
67



68



69



70



71



72



73

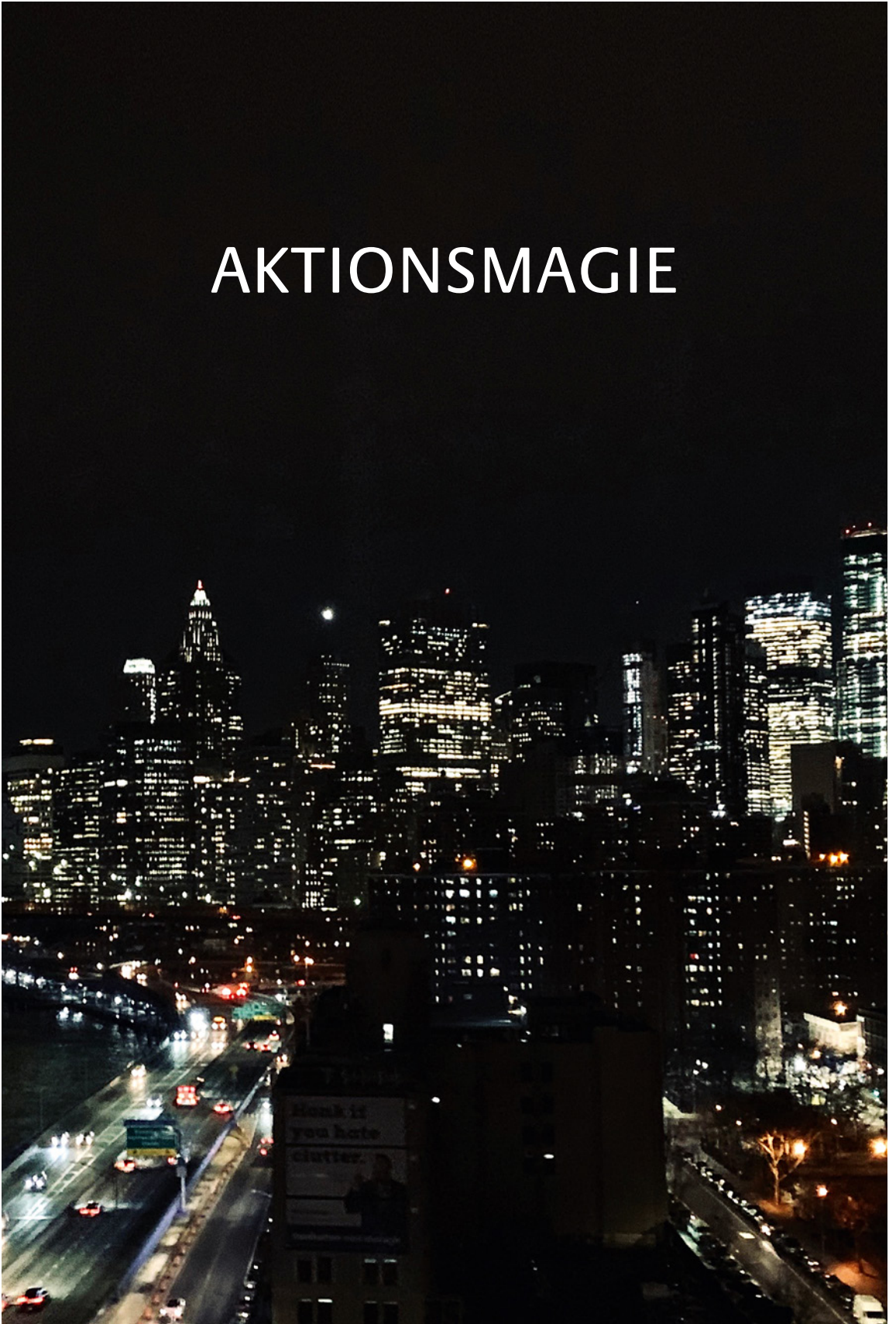


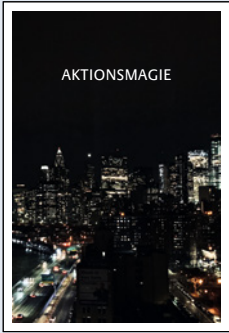
74



75

AKTIONSMAGIE





Situation

persönliche oder berufliche Aktivität
neue Tätigkeit
Neubeginn
Weiterentwicklung
Wachstum
Kreation
Abenteuer
neues Wagnis
Spannung
Dynamik
Unkontrollierbarkeit
Unvorhersehbarkeit
Glück und Zufall

Herausforderung

freudvolles Tun
Potenzialentfaltung
innerer und äußerer Aufschwung
Gedeihen
Fortschritt
Gelingen
Prozesserleben
Risikobereitschaft
Vertrauen
Mut
positives Ergebnis
Fülle

AKTIONSMAGIE

Inspirierende Fragen

- Welche magischen Momente hast du in deinem Berufs- und Privatleben bisher erleben können?
- Was ist das Besondere an diesen magischen Momenten? Was haben sie gemeinsam?
- Wie wirst du deinen Lebensentwurf gestalten, um auch in Zukunft magische Momente zu erleben?
- Was wird sich für dich magisch anfühlen, wenn du es tust?
- Welches tiefe Bedürfnis steht hinter allem, was du tust?
- Bei welchen Tätigkeiten verspürst du große Freude und Enthusiasmus?
- Was müsstest du mutig wagen, um sofort eine positive Aufregung zu verspüren?
- Wie groß ist deine Bereitschaft, Neues in Angriff zu nehmen, wenn du den Ausgang nicht kennst?
- Wie sehr vertraust du darauf, dass das Leben dir in entscheidenden Situationen Gutes zufallen lassen wird?
- Was ist deine größte Vision?
- Welche mutige Aktion würde mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich verlaufen?
- Was tust du, um erfolgreich zu sein?
- Welches außergewöhnliche Projekt wirst du demnächst realisieren?

Impulse

Habe den Mut, Neues zu verwirklichen.

Starte eine außergewöhnliche Entwicklung.

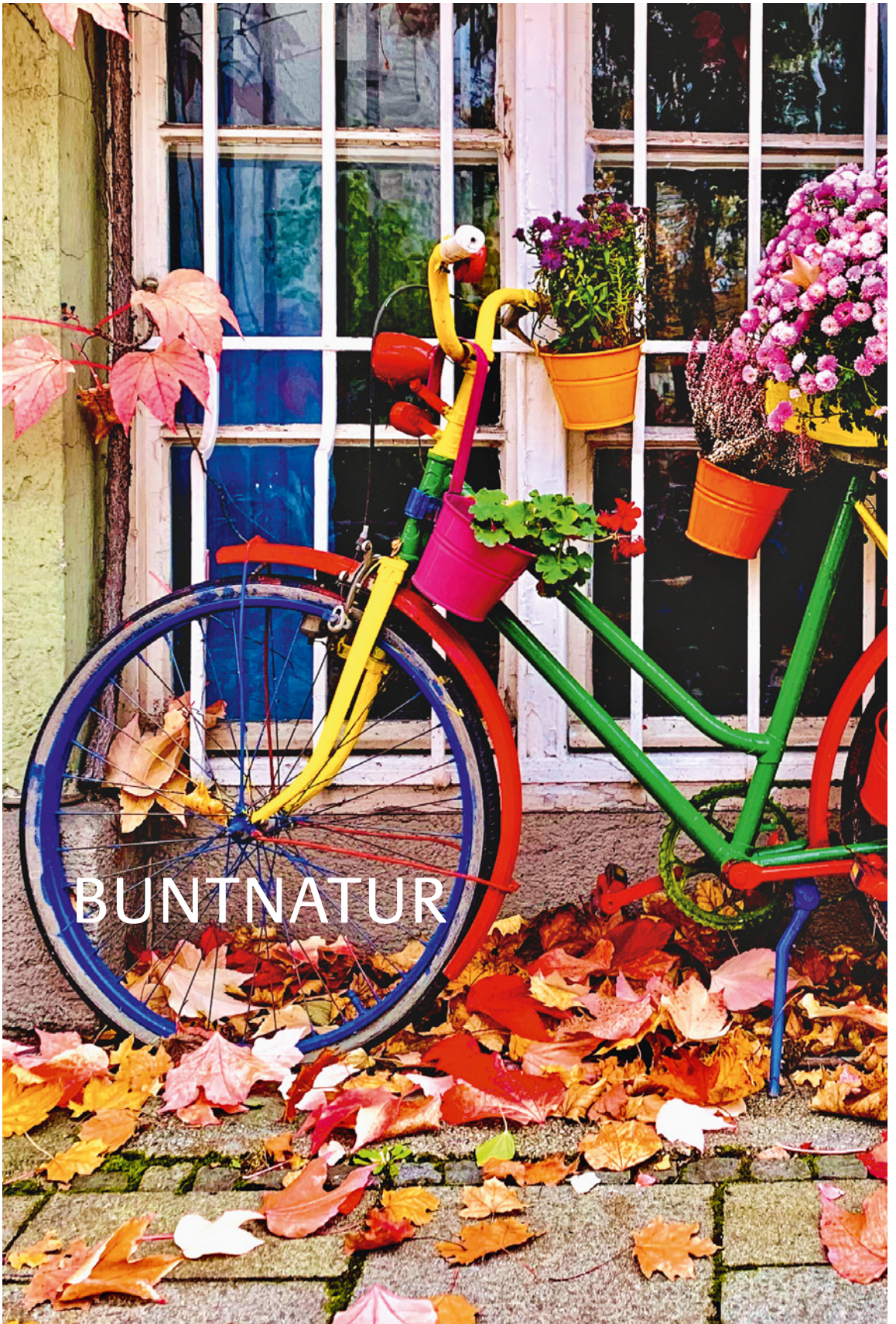
Glaube an deine Möglichkeiten.

Freue dich auf die Zukunft. Alles ist ungewiss.

Veränderung ist aufregend und schön.

Vertraue dem Leben und folge deiner Vision.

Glaube an Können und Glück!





Situation

innerer und
äußerer Reichtum
persönliches Spektrum
Charakter
schöpferisches Potenzial
Vielfalt
kreative Ader
Vielbegabung
Scannerpersönlichkeit
gesellschaftliche Normen
Veränderungs-
möglichkeiten
Anderssein
Diversifikation

Herausforderung

Persönlichkeit
Identität
Selbstverständnis
Selbstbewusstsein
und -wert
Lebensstil und
-gestaltung
Lebensphilosophie
Offenheit und Neugierde
Lebensfreude
Wachstum und Lernen
Innovation
Einzigartigkeit
Entfaltung
Pluralität
Fülle

BUNTNATUR

Inspirierende Fragen

- Welche »Farben« hat deine Persönlichkeit?
- Welche verschiedenen Begabungen, Fähigkeiten und Interessen vereinst du in einzigartiger Weise?
- Wie »bunt« ist dein Leben? Wo darf es »bunter« zugehen?
- Inwieweit unterscheidest du dich von anderen Menschen?
- Was ist das Außergewöhnliche an dir und deinem Lebensentwurf?
- Inwieweit schöpft du privat und beruflich dein Potenzial aus?
- In welchen Bereichen möchtest du dich mit deinen Begabungen in Zukunft noch selbstbewusster zeigen und verwirklichen?
- Was müsstest du dafür tun?
- Welche Möglichkeiten siehst du, Vielbegabung und Vielfältigkeit erfolgreich und sinnvoll in deinen Lebensentwurf zu integrieren?
- Was bedeutet Fülle für dich?
- Wo zeigt sie sich in deinem Lebensentwurf?
- In welchen Situationen hältst du dich künstlich zurück?
- Wie kannst du lernen, noch mehr du selbst zu sein – auch nach außen hin?

Impulse

Buntes ist niemals trist.

Vielfalt inspiriert.

Vielbegabung ist Aufgabe und Geschenk.

Zeige, wer du bist und was du kannst.

Öffne dich für die Fülle und die Möglichkeiten des Lebens.

Sei kreativ.

Mach die Welt zu einem prächtigen Ort.



ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT



Situation

Entscheidungsdruck
Wahlmöglichkeit
Unklarheit
Unsicherheit
Unentschiedenheit
Zweifel
Ambivalenz
Glaubenssatz
Konflikt
Chance und Dilemma

Herausforderung

Selbstreflexion
Selbstverantwortung
Klarheit
Bewusstheit
Rückgrat
Charakter
Willensstärke
Selbstbewusstsein
neue Gewohnheiten
gesunder Lebensstil
Werte

ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT

Inspirierende Fragen

- In welchem Lebensbereich stehst du vor einer wegweisenden Entscheidung?
- Welche Konsequenzen beinhalten die verschiedenen Alternativen?
- Warum ist es wichtig, sich zu entscheiden?
- Inwieweit nutzt du deine Entscheidungsfreiheit?
- In welchen Situationen hast du das Gefühl, vollkommen unfrei zu sein?
- Welche Handlungsspielräume hast du bisher möglicherweise gar nicht gesehen?
- Was hat dich in der Vergangenheit oft blockiert, wenn es darum ging, Entscheidungen zu treffen?
- Von welchen hinderlichen Einstellungen oder Verhaltensmustern möchtest du dich befreien?
- Wie verantwortungsvoll kümmerst du dich um deine persönliche Verfassung, um deine Gesundheit?
- Was steckt hinter deinen Gewohnheiten?
- Welche Veränderungen in puncto Lebensstil stehen definitiv an?
- Welches schädliche Verhalten möchtest du ablegen?
- Wie kannst du sofort damit beginnen?
- Was spiegelt dir deine Umwelt?

Impulse

Leben folgt Entscheidungen.

Ja zu sagen erfordert auch das Neinsagen zu Alternativen.

Nutze Spielräume, die sich dir bieten.

Reflektiere deine Gewohnheiten:

Tust du, was du willst? Willst du, was du tust?

Entscheide selbstverantwortlich.