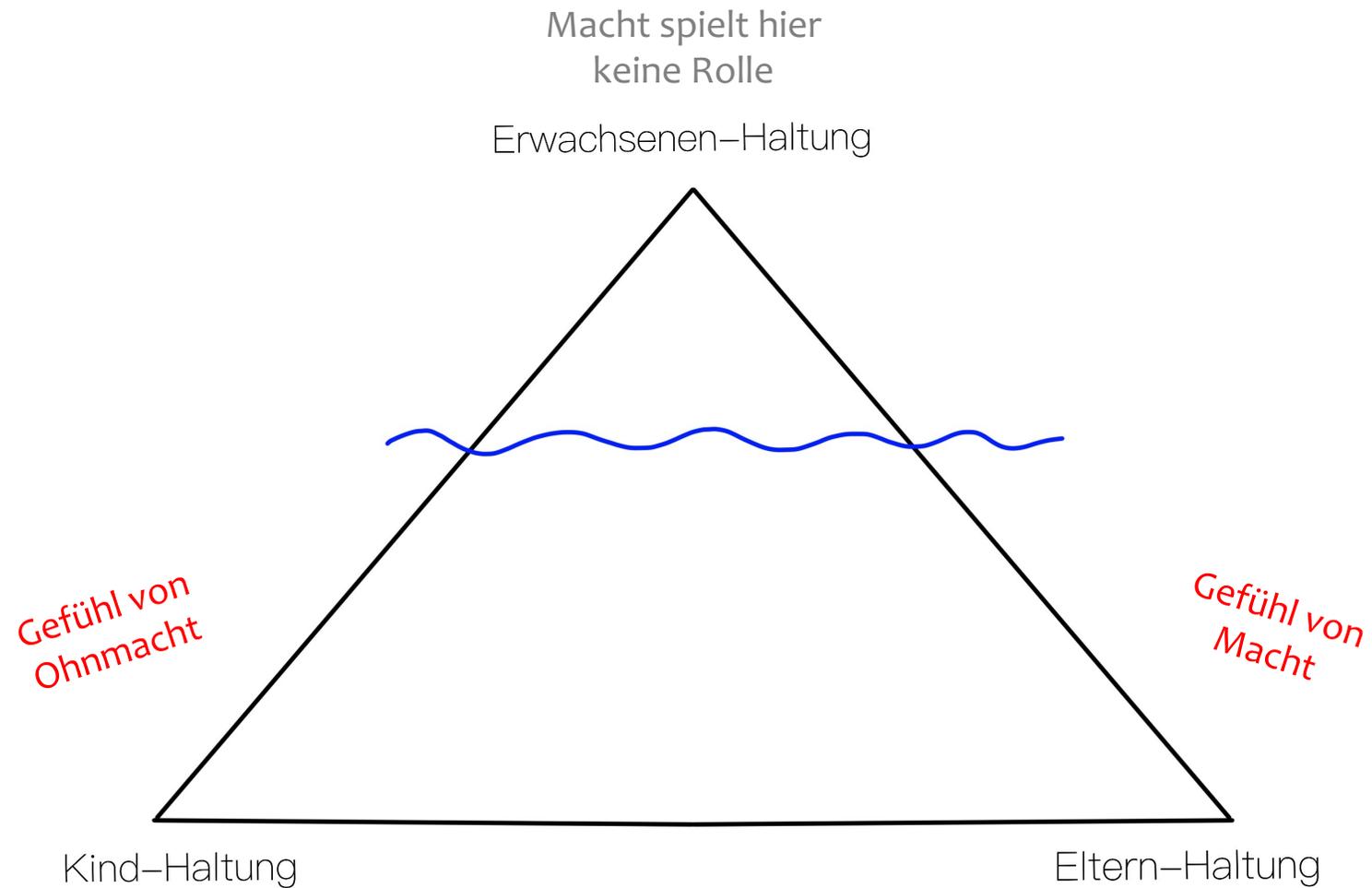


UNSERE THEMEN

1. Das Coaching-Dreieck
2. Das Reiz-Reaktions-Modell in der Theorie
3. Situation-Gedanke-Gefühl-Handlung
4. Trigger
5. Selbstreflektion zu Triggern
6. Trigger transformieren
7. Fragen & Erkenntnisse

COACHING DREIECK



DIE DREI HALTUNGEN ERKENNEN - INDIKATOR



Katja Ruwwe

Unsere Gefühle sind ein guter & zuverlässiger Indikator

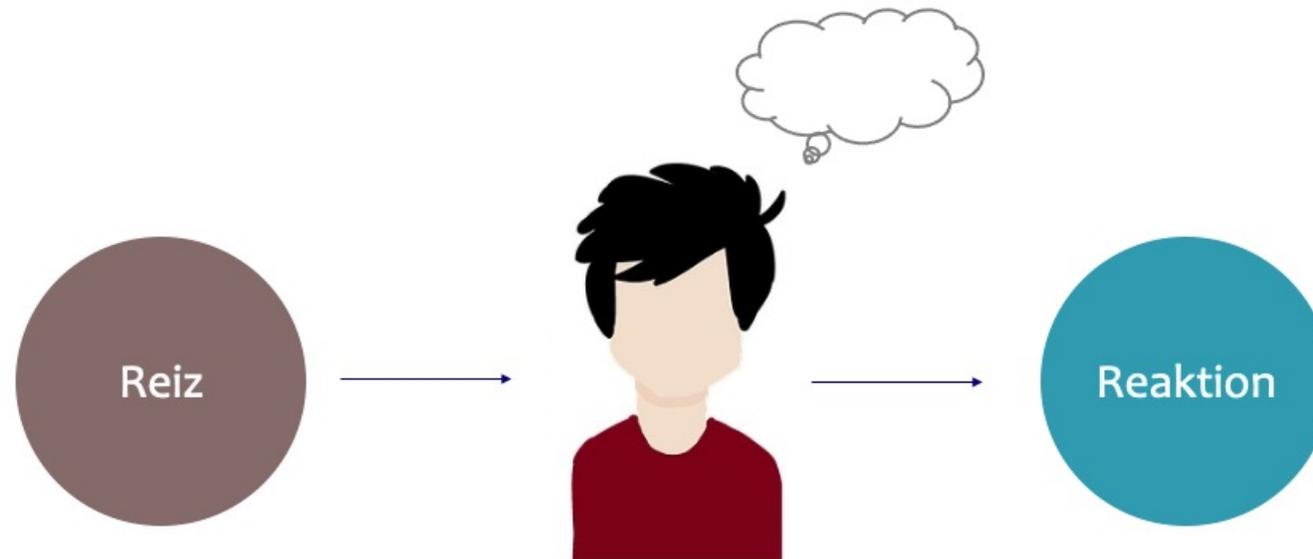
für die Haltung, die wir einnehmen,

als auch dafür, aus welcher Haltung heraus die andere Person mit uns spricht.

- Typische Gefühle für die Kind-Haltung (verbunden mit Ohnmacht)
unsicher, hilflos, ängstlich, ungeduldig, trotzig, wütend, verzweifelt, überfordert
- Typische Gefühle für die Eltern-Haltung (verbunden mit Macht)
unter Druck, bestimmend, wütend, vorschreibend, belehrend
- Typische Gefühle für die Erwachsenen-Haltung (Ausgeglichenheit)
gelassen, neugierig, zuversichtlich, selbstsicher

TRIGGER

Inwiefern ändert sich das Reiz-Reaktions-Modell,
wenn ein Trigger ausgelöst wurde?



TRIGGER

- Trigger stammen aus vergangenen Erfahrungen, auf die wir inzwischen automatisch reagieren.
- Trigger erkennst du daran, dass du dir nach der Reaktion darauf denkst,
 - „Irgendwie habe mich gerade wie ein kleines Kind verhalten.“
 - „Hm. Hier hätte ich auch souveräner reagieren können.“
- Unsere Reaktion auf Trigger ist meistens destruktiv (defensiv oder aggressiv). Dabei handelt es sich um Muster, die in uns (unserem Unterbewusstsein) abgespeichert wurden und beim Auslösen automatisch abgespielt werden.



TRIGGER – WIE WIR UNS FÜHLEN KÖNNEN

- Ausgeschlossen
- Machtlos
- Ungehört
- Unsicher
- Unfair
- Als der/ die Böse
- Frustriert
- Alleine/ einsam
- Gefangen
- Übergangen
- Eifersüchtig
- Verletzt
- Durch andere kontrolliert
- Manipuliert
- Ängstlich
- Ignoriert
- Beschimpft
- Vergessen
- Nichts sagen zu können
- Ungeliebt
- Nicht respektiert
- Provoziert
- Wütend
- Traurig

SELBSTREFLEKTION ZU TRIGGERN

- Wie äußern sich Trigger-Situationen bei dir?
- Welche Gefühle werden in den jeweiligen Situationen in dir erzeugt?
- Welche Reaktionen / Handlungsmuster werden bei dir aktiviert?
- Welche Konsequenzen entstehen durch die von dir ausgelösten Handlungen bei Triggern?
- Was ermöglichen dir die Trigger-Momente?
- Woran hindern sie dich?