

# COACHING CHALLENGE

## zum Mitmachen

### FRAGEN - LEITFADEN 2 FÜR REFLEKTION, ANALYSE & TRANSFER

AUCH HIER EIN PAAR WORTE VORWEG:

Wenn ihr euch an unseren Vorschlag, die Coachings in der von uns angelegten Reihenfolgen gehalten habt, dann liegen jetzt beide Coachings und ein Reflexionsprozess hinter euch. Und ihr nehmt euch jetzt einen Moment Zeit, den zweiten Coaching-IMPuls zu reflektieren.

Es sei an dieser Stelle nur noch einmal kurz daran erinnert, was ihr vom ersten Bogen bereits kennt:

**Lasst euch Zeit** beim Beantworten der Fragen.

**Folgt der Spur eurer inneren Gedanken** und schaut, was euch noch einfällt, wenn ihr denkt, da kommt nichts mehr.

**Bewertet nicht.** Weder das Ergebnis noch euer Tun.

**Denkt daran: Es geht nicht um richtig oder falsch, oder gut oder schlecht.**

Ihr wollt etwas herausfinden, entdecken, erkennen, was euch vielleicht vorher gar nicht aufgefallen ist.

**Dabei hilft euch: genaueres, vorurteilsfreies Hinschauen und Beschreiben** dessen, was ihr seht, was ihr wahrgenommen, empfunden und getan habt.

**Eigenschaftswörter helfen beim Beschreiben!** Je genauer ihr beschreibt anstatt zu interpretieren oder zu bewerten, desto mehr könnt ihr entdecken.

Und nicht zuletzt:

**Seid nicht so streng mit euch**, wenn es euch noch immer nicht so leicht fallen sollte, beschreibende Worte zu wählen und zu finden. Es wird von Mal zu Mal selbstverständlicher.

# FRAGEN ZUM COACHING-BLOCK 2

## Vertrauen, Zuversicht & Mut

### 1 REFLEXION

#### MATERIALERFAHRUNG UND WIRKUNG PART 1

*Lektion 1 Wahrnehmungssensibilisierung : Ein Duft, ein Geruch*

Wie hast du den Duft, den Geruch erlebt?

Was hat es ausgelöst? Wie hat es sich angefühlt? Wie hat es gewirkt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gab es Reaktionen in dir, körperlich oder gedanklich, die erwähnenswert sind für dich?

Wenn ja, welche?

Wie war es für dich, den Fokus auf das Riechen zu legen? Angenehm, unangenehm, ungewohnt, vertraut, herausfordernd, nervig,...

Hat dich etwas überrascht? Irritiert? Geärgert? Gewundert? ...

---

---

---

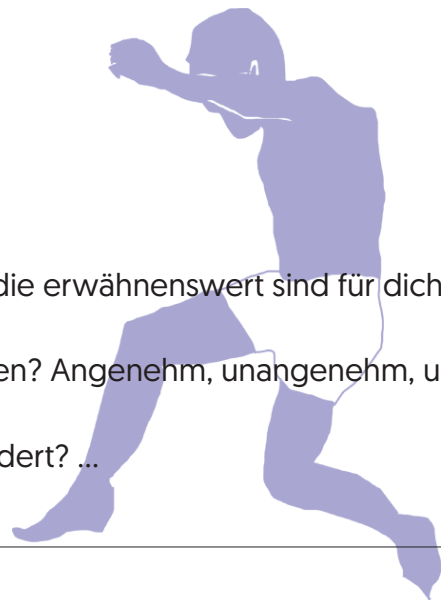
---

---

---

---

---



## MATERIALERFAHRUNG UND WIRKUNG PART 2

### Lektion 3 Künstlerische Arbeitsphase

#### Arbeiten mit Wortschnipseln, Bild, Farbe

Wie hast du das Zerlegen des Textes erlebt?

Was ist dir durch den Kopf gegangen dabei?

Hat es etwas ausgelöst, angeregt? Wenn ja, was?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hat etwas an deinem Material (Bild, Wortschnipsel, Farbe) dein Interesse geweckt?

Wenn ja, was? Hat dich etwas überrascht? Gelangweilt? Herausgefordert? Geärgert?...

---

---

---

---

---

---

---

---

## KÜNSTLERISCHE HANDLUNGSSTRATEGIEN

### Lektion 3 Künstlerische Arbeitsphase

Wie bist du als nächstes vorgegangen? Was hast du gemacht? Womit hast du begonnen?

Und was hat dich dazu geführt, es so zu machen, wie du es gemacht hast?

Schreib alles auf, was dir an konkreten Handlungen und Vorgehensweisen einfällt:

---

---

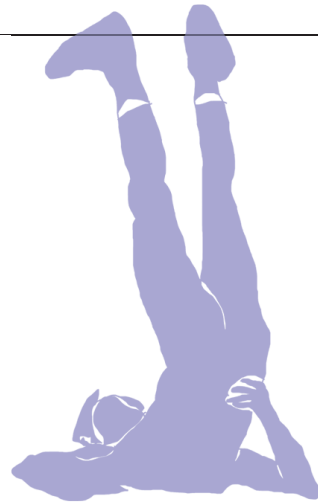
---

---

---

## 2 ANALYSE

### PART 1 ÄSTHETISCHE ANALYSE DEINES „WERKES“



Was siehst du vor dir? [Achtung denk an Wie-Wörter]

Welche Eigenschaften findest du in deinem Ergebnis? Wie wirkt das, was du siehst?

Im Gesamten und im Detail? Gibt es Details in deinem „Werk“, die deine Aufmerksamkeit besonders ziehen? Welche sind das und was genau interessiert dich daran?

Wirkt das, was vor dir liegt oder steht bunt, chaotisch, geordnet, linear, statisch, dynamisch, eindimensional, falsch, mehrdimensional, vielschichtig, überlappend, verwoben, vereinzelt... ?

Schau auch hier wieder, dass du das, was du beschreibst an den Phänomenen, die sich dir zeigen begründen kannst. Versuche so wenig wie möglich zu interpretieren.

## PART 2 ROZESSERFAHRUNG

Wie verlief der Prozess? Wie bist du vorgegangen, wenn...?

Was ist dir begegnet und wie hast du reagiert?

Ist es dir leicht gefallen, dich auf das Material einzulassen, auszuprobieren, spielerisch zu arbeiten?

Hattest du Konzepte im Kopf?

Hast du dich selbst beobachtet und innere Bewertungsstimmen gehört? Wenn ja, welche und was hast du dann gemacht?....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gab es emotionale Ereignisse? Wie ist es dir ergangen während der Arbeit?

Welche Gefühle hat es in dir ausgelöst? Und wenn es emotionale Reaktionen gab, was hast du gemacht, wie bist du damit umgegangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was konntest du gut? Was ist dir gelungen? Auf welche Ressourcen und Fähigkeiten hast du zurückgegriffen? Was ist dir noch nicht so gelungen? Sowohl im künstlerischen Tun als auch im Erfahrungsprozess? Schreibe mindestens 3 Dinge auf, gerne mehr!

---

---

---

---

---

### PART 3 MÖGLICHER ERKENNTNISSGEWINN

Von all dem, was du bis hierher zusammengetragen hast:

Was davon kennst du bereits an dir, aus anderen Situationen, in anderen Zusammenhängen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was davon hast du vielleicht geahnt? Dass es so ist, dass du das kannst, oder so machst oder darauf zurückgreifst? Oder hast du etwas wieder entdeckt, was du vielleicht vergessen hattest...

---

---

---

---

---

---

---

---

Was davon ist dir neu, hat dich vielleicht sogar überrascht? Eine Fähigkeit, eine Reaktion, eine Wirkung, eine Kombination, ein Gedanke.... die oder den du nicht erwartet hättest?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 TRANSFER

Wenn du jetzt an das Thema dieses zweiten Coaching-IMPulses denkst: Vertrauen, Zuversicht und Mut, was von all dem, was du gerade in der Reflexion und Analyse gesammelt hast, erzählt dir etwas in Bezug auf diese Haltungen? Kannst du erkennen, wie du damit gerade aufgestellt bist? Oder gibt dir etwas Anregungen, Impulse oder Hinweise, was dein Vertrauen und die Zuversicht stärken könnte? Was dich vielleicht mutiger sein lässt? Oder dich auch einfach nur dabei unterstützt, diese Haltung im fordernden Alltag nicht zu verlieren? Schau dir alles an, was du aufgeschrieben hast, die Eigenschaften ebenso wie deine konkrete Vorgehensweisen, deine emotionalen Reaktionen und deine Fähigkeiten.

Was fällt dir auf in Bezug auf dein momentanes Verhältnis zu Vertrauen, Zuversicht & Mut? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten oder Handlungsstrategien konnten dir helfen, diese Haltungen zu stärken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gibt dir etwas einen neuen Impuls oder Gedanken? Oder gibt es etwas, was wieder in deinen Fokus gerückt ist, was du vielleicht aus dem Blick verloren hattest?

---

---

---

---

---

---

---

Hilft dir etwas dabei Sorge, Angst, Misstrauen in mehr Gelassenheit, Vertrauen und Ruhe umzuwandeln? Findest du Anregungen dazu in dieser Reflexion?

---

---

---

---

---

---

---

Konntest du den Zugang zu deinem Vertrauen und der dir eigenen Zuversicht wieder freilegen oder entdecken? Wenn ja, wie und wodurch?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FORMULIERE EINEN SATZ ODER EINEN KURZEN TEXT:**

Schau dir an, was du im Kapitel Transfer gesammelt hast und verdichte dies in einen Satz für dich in Bezug auf dich und dein Vertrauen, deine Zuversicht, deinen Mut. Dazu kannst du auch gerne wieder Begriffe einkreisen oder unterstreichen, die dir wesentlich erscheinen, die dich anziehen, die du in deinen Satz einfließen lassen möchtest.

---

---

---

---

---

---

---

**Und zum Abschluss schreibe hier ein Wort auf:**

Welches Eigenschaftswort beschreibt, wie es dir jetzt im Moment geht?



## **Nun bist du auch am Ende des zweiten IMpuls-Coachings angekommen.**

Es wird auch hier wieder bei jeder und jedem von euch unterschiedlich verlaufen sein. Und wir hoffen erneut, dass ihr alle den ein oder anderen Impuls bekommen habt, die ein oder andere Antwort gefunden oder noch weitere Fragen entdeckt habt, euch einen Moment vertiefen konntet und dabei mit euch selbst, eurer eigenen, inneren Stimme in Kontakt gekommen seid, oder eine Spur in euch oder zu euch selber aufnehmen konntet, der ihr nun folgen könnt.

Lasst auch das jetzt ein paar Tage liegen und schaut, ob es eine Wirkung entfaltet. Und es gilt immernoch: Sollte es irgend etwas in dir ausgelöst haben, womit du dich alleine überfordert fühlst, dann schreib uns eine Mail an [info@spielart.berlin](mailto:info@spielart.berlin).

Wir reagieren garantiert. Denn wir wissen aus Erfahrung, dass es manchmal (nicht immer natürlich!) Dinge auslöst, die schwer alleine einzuordnen sind.

Deswegen meinen wir das ernst: Melde dich bei uns, wenn es dir so geht bei uns!

Bevor wir uns vorerst von dir verabschieden, haben wir noch einen kleinen dritten Impuls für dich in unserem letzten Video über Annehmen & Loslassen, in dem wir dich dazu einladen, eine kleine Umdefinition in deinem Alltag auszuprobieren.

Jetzt hast du einen Eindruck bekommen, aus welcher Perspektive wir mit dir in unseren Coachings nach möglichen Antworten, Impulsen und Strategien suchen. Natürlich ist das nur ein Ausschnitt und es kommen noch einige andere Praktiken und Methoden dazu. Auch verändern sich natürlich die Prozesse sowohl der künstlerischen Auseinandersetzung als auch der Reflexion, Analyse und des Transfers, wenn sie in einem direkten Austausch, entweder zu zweit in Einzelsettings oder auch mit mehreren in einer Gruppe stattfinden. Dennoch hoffen wir, dass dieser Einblick Dir auf diesem Wege bereits inspirierende Impulse geben konnte. Das würde uns sehr freuen.

Melde dich gerne auf unserer Seite zu dem IMpuls Meeting an, wenn du Lust hast, dich auszutauschen und zu erfahren, wie es den anderen ergangen ist oder wenn du Fragen, Feedback und Anregungen hast. Wir freuen uns auf einen regen Austausch.

