

# COACHING CHALLENGE

## zum Mitmachen

### MATERIALISTE

#### Coaching 1 Nicht-Wissen, Ungewißheit & Unsicherheit

- Papierbögen, möglichst gross
- Tesafilm
- Schere oder / und Cutter
- Ofenblech oder andere Unterlage zum Arbeiten
- Schüssel mit unbekanntem Inhalt (zugedeckt), das sollte euch jemand anderes vorbereiten
- Tuch oder Augenbinde
- Wasserfarben
- Glas mit Wasser & Pinsel

#### Coaching 2 Vertrauen, Zuversicht & Mut

- Schere oder Cutter Messer
- Unterlage zum Arbeiten
- Stift zum Schreiben
- Papier Din A 4 oder 3 zum Schreiben, wer mag auch Schmierpapier
- Karteikarten oder Aquarellpapier DIN A5 zum Gestalten
- Farben (welche ihr mögt: Buntstifte, Kreide, Tusche, Wasserfarben, Aquarell...)
- eventuell Wasser dafür
- Text PDF ausgedruckt
- irgend etwas, was riecht (Duftöl, eine aromatisierte Creme, reifes Obst, Parfüm, Blumen, Waschmittel, Duschgel...)
- Foto/ Bild: hierfür müsst ihr euch vielleicht einen Moment Zeit nehmen.

Vielleicht habt ihr ein Album, oder eine Fotokiste oder ihr habt es digital, dann solltet ihr es ausdrucken. Geht auf die Suche nach einem Bild aus eurem Leben, das ihr mit dem Lebensgefühl verbindet, da war etwas gut und richtig, da hat sich etwas sicher, warm, geborgen, gut angefühlt, da war die Welt in Ordnung. Solltet ihr keine Fotos zur Verfügung haben, könnt ihr auch durch Zeitungen und Magazine stöbern und euch ein Bild raussuchen, was diese Qualität für euch in sich trägt oder spiegelt.