

Take Home Messages

Coaching-Mentoring-Event 2025

A1 Nicole Borel

Projektionstechniken als Tool für mehr Lebensqualität



B1 Anna Maria Enk

Feedback geben – mehr als eine Ich-Botschaft

- Schichtenmodell so hoch wie möglich und nur so tief wie nötig
 - o nicht tiefer als Verhalten Personality Poker als Gesprächshilfe
- Die Magie des ersten Eindrucks

lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

C1 Doris Sager

Kooperation im Team mit der Methode der «Konstruktiven Kontroverse»

- DiDer Perspektivenwechsel kann auch «im Kleinen» gemacht werden
- e Methode ist hilfreich für eine Klärung wie auch für eine gemeinsame Wissensbasis
- Die Methode öffnet das Mind-Set
- Der Perspektivenwechsel kann trainiert werden

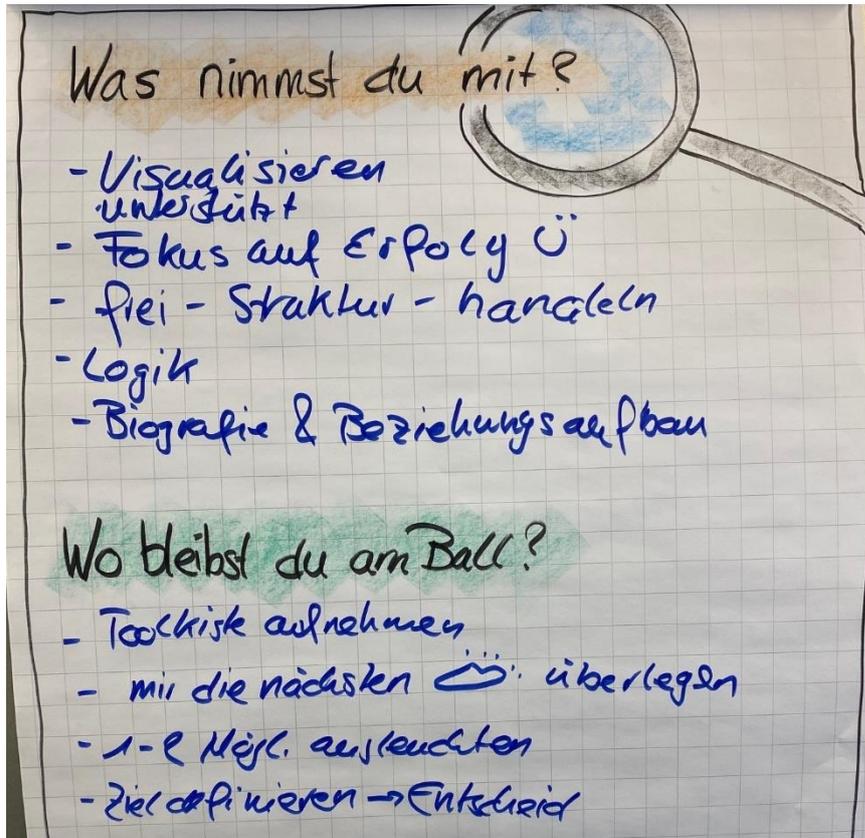
D1 Sabine Otth

«Das Motivationskontinuum» – Interventionen der Positiven Psychologie zur Stärkung der intrinsischen Motivation

- Das Motivationskontinuum als Intervention
- Zu sehen, dass Motivation beeinflussbar ist und wie
- Motivation ist veränderbar
- Zu wissen was die Grundbedürfnisse sind und wie sie in die Motivation reinspielen

E1 Nicole Borel

Die «Glückskurve» und das «Alternativ-Rad» – Impulse zur glücklichen und positiven Gestaltung des Lebens



F1 Anna Maria Enk

Charisma – lernfördernd und lernbar?

- An-MUT in Anmut steckt das Wort Mut
- Muss nicht perfekt sein
- Stimme in der Komfortzone
- Angst ist nicht charismatisch
- Charisma und Charakter
- Mich als Person zeigen

G1 Doris Sager

Erfolgreiche Konfliktmoderation mit dem Tool «Them-o-meter»

- Die Methode ist kurz und konstruktiv
- Die Vorbereitung vor der Durchführung ist sinnvoll und wichtig
- Emotionales wird auf eine Sachebene gebracht
- Die Anwendung der Methode kann eine Selbstorganisation im Team fördern
- Das Visualisieren des Them-o-meter hilft im Prozess

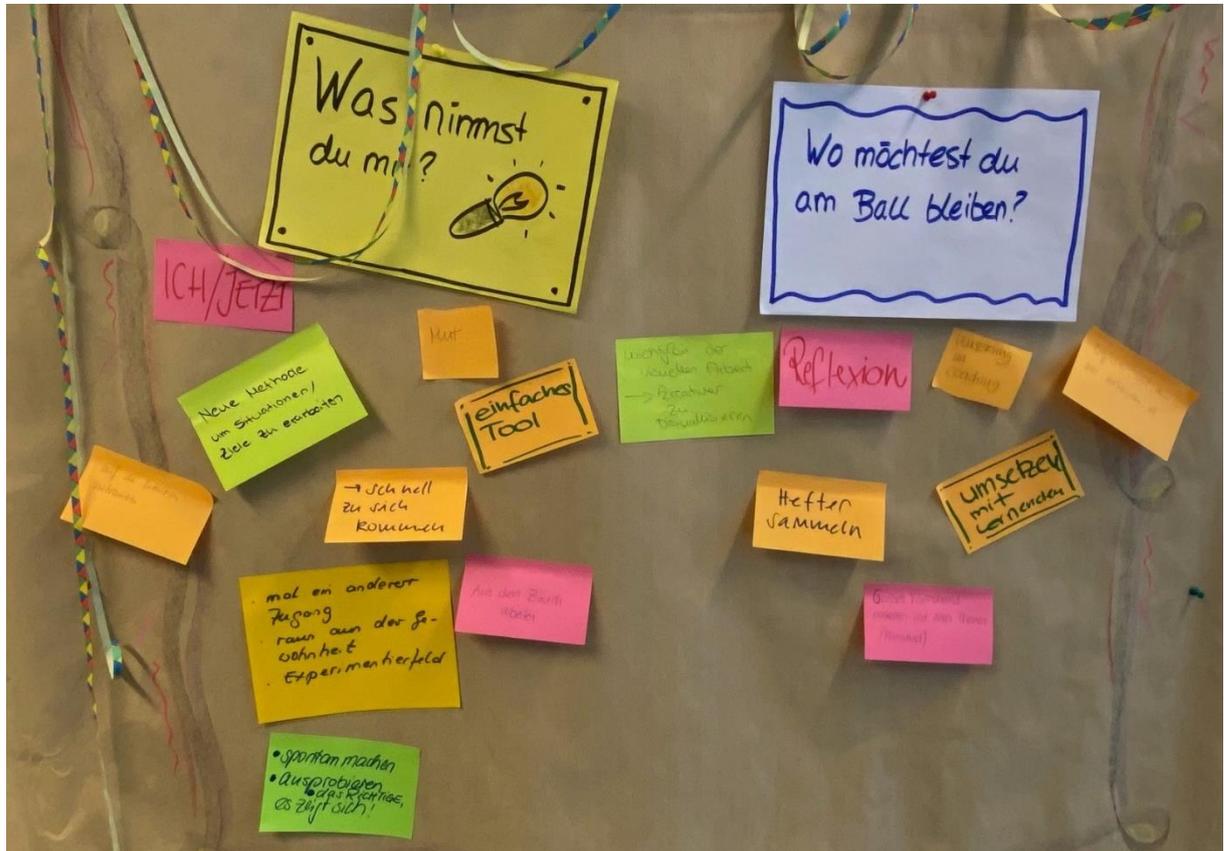
H1 Sabine Otth

Das «Zeit-Balance-Modell» – eine Hilfestellung zur Stressbewältigung

- Zeit – Balance Modell als Tool ist simpel und einfach in der Anwendung
- Der Zeit mehr Qualität geben
- Kairos und Chronos als Differenzierung des Zeitbegriffs
- Es gibt Möglichkeiten Balance reinzubringen

I1 Nicole Borel

Visualisierung mit der «Collagetechnik» – hilfreich für Selbst- und Lehrcoaching



K1 Alessandra Coduri-Scherrer

Werte im Coaching sichtbar machen und neu erleben

- Berglandschaft-Personen-Werte-Tool werde ich auch mit meinen Kundinnen machen
- Werte erarbeiten ist wichtig – Gesellschaft braucht Werte
- Wertequadrat wieder vermehrt einsetzen
- Kostenfreier Wertefragebogen
- Werte in Coachinggespräche einbauen – sie sind zentral und geben Orientierung

lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

L1 Reto Coduri

Sketchnoting im Coaching



lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

M1 Sabine Otth

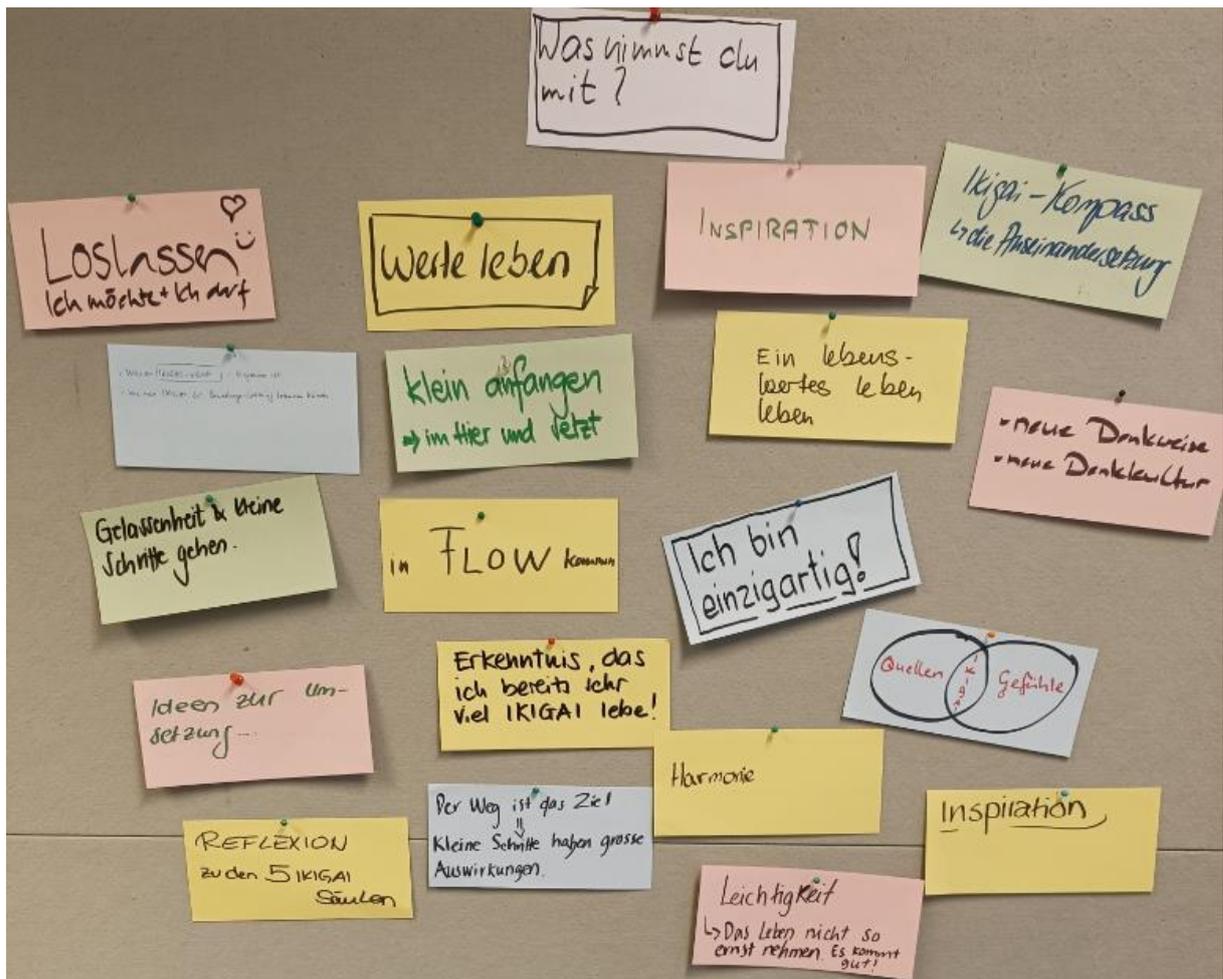
Wie ich «Flow-Momente» für mich und meine Kunden und Kundinnen generiere

- Flow hat viele Facetten
- Fenster zum Flow entdecken
- Fenster zum Flow in den Alltag einbauen
- Flow gibt es bei vielfältigen Tätigkeiten

N1 Claudia Edelmann

«Purpose-Venn-Diagramm Ikigai» – ein Tool für deine berufliche Sinnfindung

- Neue Denkweise und neue Denkkultur
- Im Hier und Jetzt
- Werte leben
- In Flow kommen
- Loslassen – ich möchte und ich darf
- Der Weg ist das Ziel: kleine Schritte haben grosse Auswirkungen



lernwerkstatt

Lernen mit Begeisterung.

O1 Alessandra Coduri-Scherrer

Ich wüsste es und tue es doch nicht – Ziele nachhaltig umsetzen

Ziele nachhaltig verfolgen - Was trägst du aus diesem WS mit in deinen Alltag?

27 responses



P1 Reto Coduri

Visualisierte Vorlagen im Coaching



R1 Sabine Otth

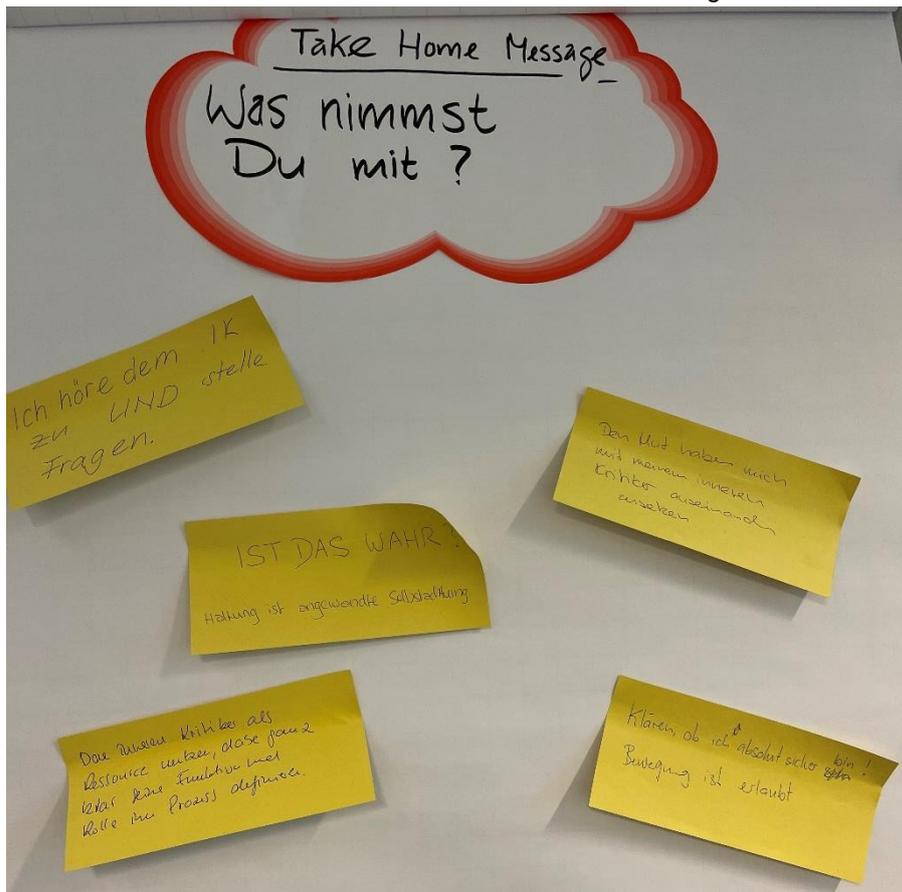
«Flourishing» – Interventionen aus der Positiven Psychologie zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- Ich versuche vermehrt die vielen kleinen positiven Dinge zu sehen und mit Herzlichkeit
- Die Übung Wohlfühlglück und Werteglück
- Die Intervention «Inventur der Grundbedürfnisse»
- Positive Psychologie anwenden ist nicht schwer und lässt sich leicht in den Alltag integrieren

A2 Barbara Brunner Cozzolino

Schick den «inneren Kritiker» ruhig mal in die Ferien

- Täglicher Reflexionsmoment: Jeden Abend den Tag reflektieren, um den Einfluss des inneren Kritikers zu erkennen und bewusster darauf zu reagieren
- Selbstmitgefühl praktizieren: Akzeptiere dich selbst mit all deinen Fehlern und Schwächen
- Mehr Selbstvertrauen durch weniger Selbstkritik: Erkenne, wie das Verringern des inneren Kritikers zu mehr Selbstvertrauen und Entscheidungsfreiheit führt



B2 Anna Maria Enk

Schlagfertigkeit ohne Schlag

- Störrischen Esel muss man am Schwanz ziehen Birkenbihl
- Insel-Modell Haltung ist stärker als das Handwerkszeug
- Aktives Zuhören und paraphrasieren Therapeutisches Grunzen Deutungshoheit zu mir nehmen

C2 Doris Sager

Erfolgreich zusammenarbeiten und führen mit «Psychologischer Sicherheit» im Team

- Super cooler Workshop
- Eigene subjektive Meinungen im Team objektiv abgleichen
- Psychologische Sicherheit ist nie sicher, weil der Faktor Mensch das System «brüchig» macht
- Am Thema «Dranbleiben» tut gut
- Führung wird unterschätzt

D2 Barbara Grütter

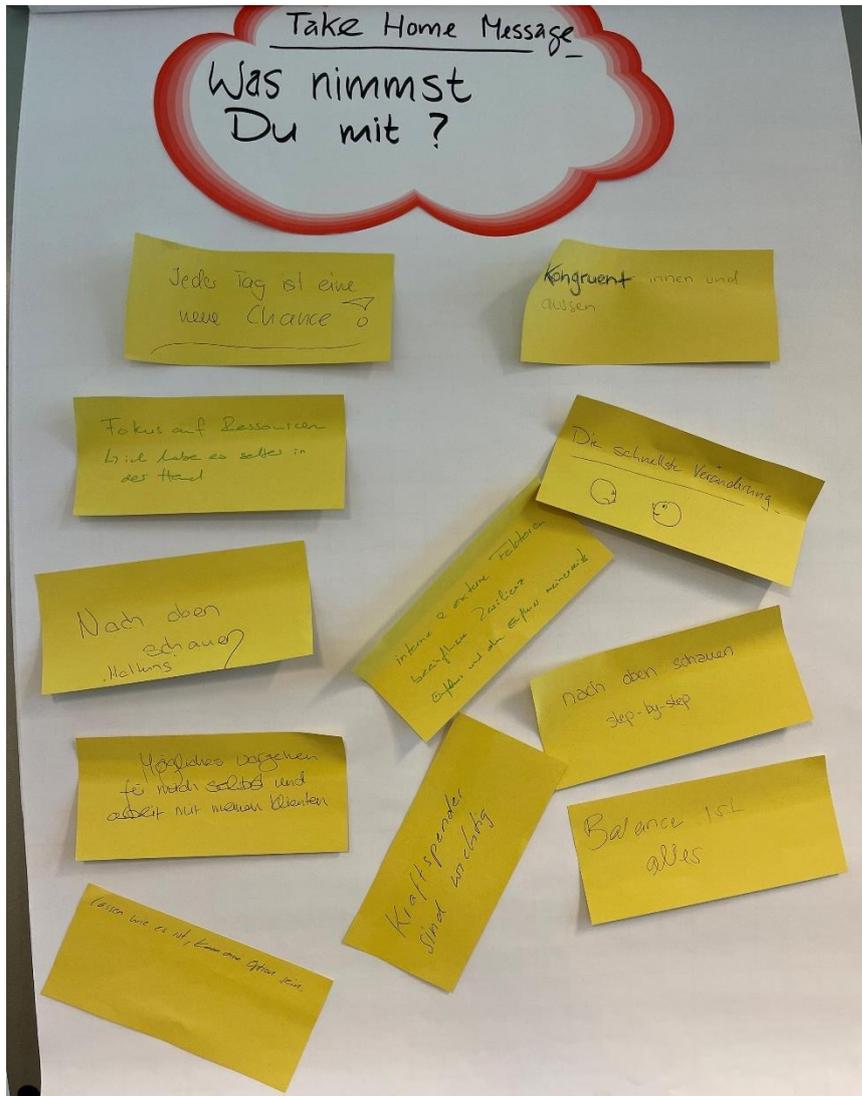
Aus dem Drama ins Gewinnerdreieck – Wege aus dem Rollenkarussell

- Auf die Köder achten
- Spiele vermeiden / Weg aus dem Spiel
- Rollen bewusst wahrnehmen und handeln können
- Gute Tipps zum Ausstieg von Spielen
- Eindeutig – einfühlsam / verbindlich-wohllend / humorvoll
- Bewusstwerdung / Selbstreflektion
- Das Dreieck-Spiel bewusst zu nehmen / Vermeidungsstrategien
- Es gibt immer Einladungen für Spiele /die Frage bleibt: wie gehe ich als Coach damit um.
- Selbst entscheiden, ob ich spielen will oder nicht
- Bewusst werden, welche Rolle ich einnehme
- Ich kann bewusst entscheiden, ob ich einsteige ins Spiel / Reflexion wichtig, was sind die Bedürfnisse und Gefühle hinter der Aussage (vom Gegenüber und von mir)
- Ich kann immer aussteigen / ich bin immer mit im Spiel
- Begriff «Drama» von neuer Seite kennengelernt. Zukünftig «Drama» im Privaten und geschäftlich erkennen und bewusst mitspielen, aussteigen oder auflösen
- Mehr Bewusstsein auf das Thema: wie kann ich aus Spielen aussteigen
- Erkennen, was los ist
- Ich möchte und darf aussteigen
- Ich mache, um was es geht / Prozess zum Inhalt machen / Kompetenzen klären

E2 Barbara Brunner Cozzolino

Sich biegen können, ohne zu brechen: Das kann man lernen

- Selbstwahrnehmung fördern: Erkenne deine emotionalen Reaktionen und Bewältigungsstrategien. Dies hilft, resilienter auf Herausforderungen zu reagieren
- Netzwerke nutzen: Baue unterstützende Beziehungen auf, sowohl privat als auch beruflich
Soziale Unterstützung ist ein Schlüssel zur Stärkung der Resilienz
- Anpassungsfähigkeit entwickeln: Flexibilität im Denken und Handeln ermöglicht es, besser auf Veränderungen und Stress zu reagieren und aus Herausforderungen zu lernen



F2 Anna Maria Enk

Zeit managen – mich managen

- Strategien bei Prokrastination
- Freundlich 'Nein' sagen
- B-Aufgaben (Eisenhower verbindlich planen, Müllzeit, Stille Stunde)

G2 Doris Sager

Die Krux mit dem «fundamentalen Attributionsfehler»

- Status quo - Der Mensch kann nicht aus seiner Haut
- Achtung bei «blitzschnellen» Einschätzungen: Lauert dort der Fundamentale Attributionsfehler?
- Selbstreflexion ist eine wichtige Fähigkeit auch in Hinblick auf den Fundamentalen Attributionsfehler

H2 Barbara Grütter

Vermeidungshaltung – Mit Hilfe der «Discounttabelle» ein Problembewusstsein entwickeln

- Vermeidung bewusst machen / Discountingtabelle besser verstehen
- Treppe als Hilfe zur Steuerung – langsames Bewusstwerden / Prozess Unterschiedliche Momente, wo Vermeidung stattfindet
- Gute Modelle kennengelernt / Danke / Lass dir Zeit
- Instrument, um sichtbar zu machen auf welcher Stufe sich mein Gegenüber befindet (oder ich selbst) / keinen Schritt auslassen, Lösung steht nicht an 1. Stelle / Zeit geben für den Prozess (Veränderungsarbeit)
- Problemlösungstreppe ist ein gutes und einfaches Modell, das ich persönlich gut anwenden kann
- Mit der Discounttabelle ein neues Tool kennengelernt / Durch dies auch geschafft, Verhalten im Umfeld besser zu verstehen
- Arbeitsblatt / Handout / Problemlösungstreppe
- Eine strukturierte Angehensweise hilft die Lösung zu finden / ohne Wahrnehmung keine Lösung
- Standortbestimmung / Lösungstreppe / Welche Stufe, Wille und Können
- Die Problemlösungstreppe nehme ich für mich und meine Klienten mit. Gerade die erste Stufe kann sehr schmerzhaft sein, denke ich
- Treppen des Erfolgs, ein Prozess, Wo abholen und wie, Achtung: nicht direkt in die Lösung
- Ein sehr hilfreiches Instrument, sehr verständlich vermittelt, DANKE / Ich habe gelernt, dass die Auseinandersetzung mit der Lösung warten muss
- Es ist menschlich auszublenden und es gibt Wege, verschiedene zur Lösung

I2 Vanessa Bigler

Selbstvertrauen stärken – Die Kraft des mentalen Trainings

- Ressourcenbaum hat geholfen
- Wertearbeit
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein
- Triangelprinzip
- Selbstvertrauen ist nicht selbstverständlich

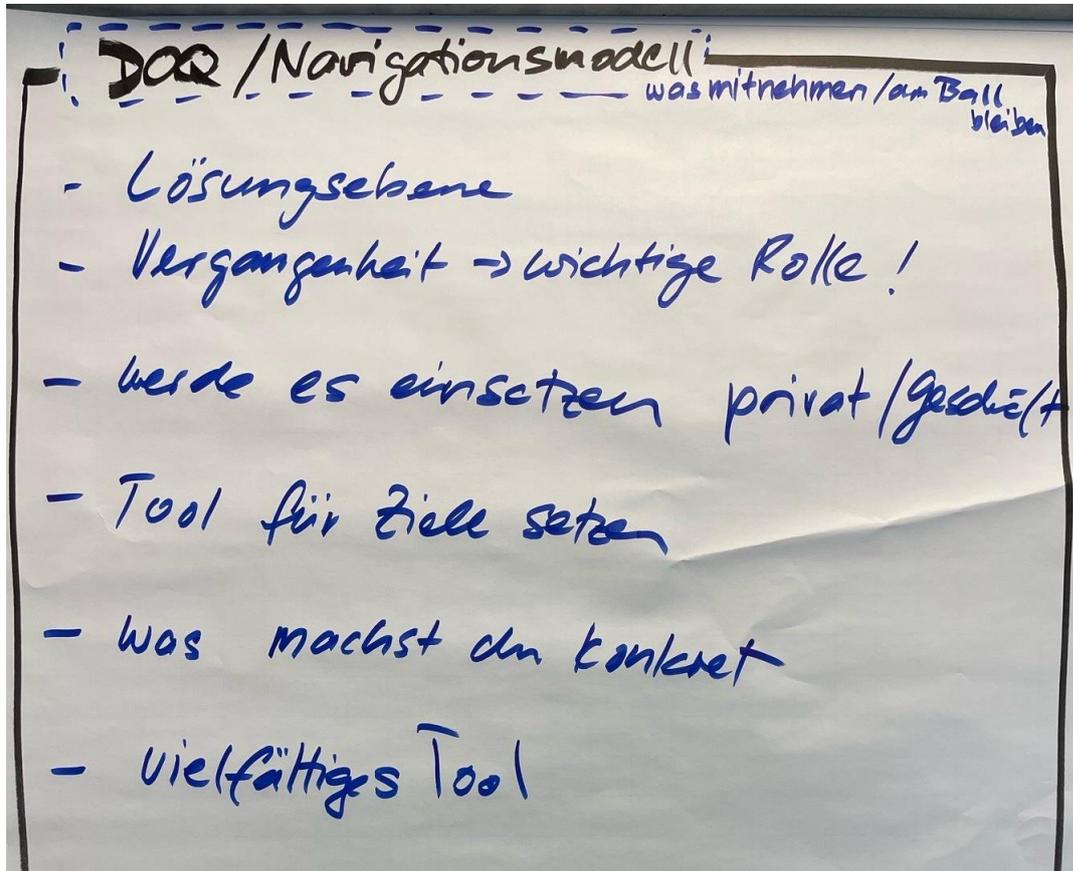
K2 Laura Messina

«Positive Affirmationen» für ein neues, stärkendes Selbstbild

- Mindset kann man verändern
- Sich immer wieder neu begegnen
- Das Selbstbild kann sich ändern
- Wir können selbst über unser Selbstbild entscheiden
- Worte sind wirkkräftig, Fragen auch

L2 Andy Balmer

Lösungsfokussierte Gesprächsnavigation mit dem «Dialogic Orientation Quadrant»



M2 Mona Allam

Enneagramm – Der Einfluss auf die Coaching-Praxis

Ein sehr spannendes, tiefgründiges Persönlichkeitsmodell für sich selbst und zur Anwendung in Coachings und Begleitungen.

N2 Vanessa Bigler

Coachings visuell unterstützen – Gekonnter Einsatz von Stift und Papier

- Einfache Symbole
- Hat Spass gemacht
- Visuelle Anker im Coaching einbinden
- Viel gelernt mit wenig Aufwand
- Üben, üben, üben

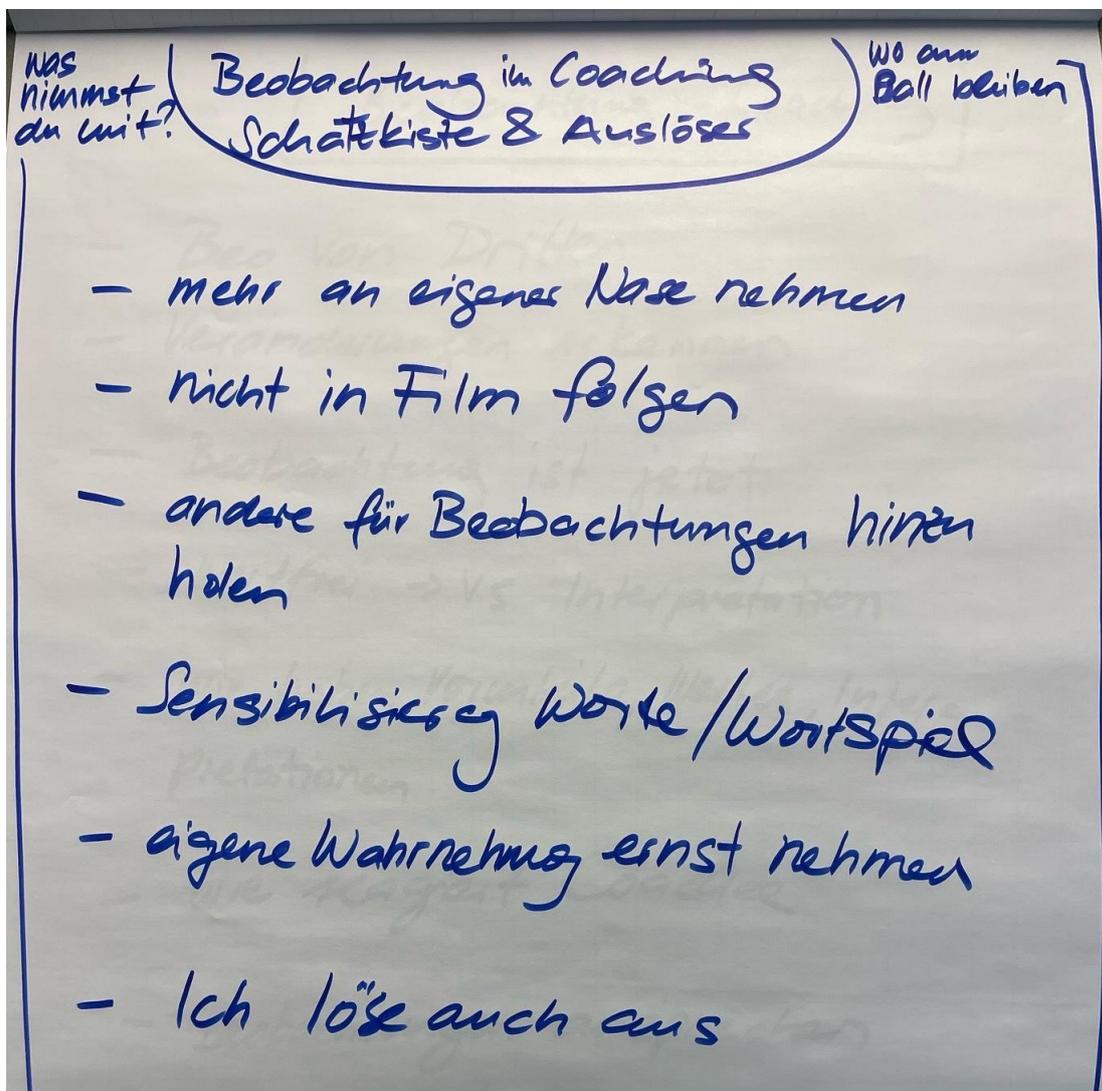
O2 Laura Messina

Wie Geschwister die Persönlichkeit beeinflussen können

- Geschwister- und Familienkonstellation mehr im Coaching einbauen
- mit dem Thema vertieft auseinandersetzen
- anders auf die Bewertung schauen
- die Wahrnehmung der Geschwister ist spannend
- Ich darf den Platz „diszipliniert“ wieder mehr für mich einnehmen

P2 Andy Balmer

Die Beobachtung im Coaching – Auslöser und Schatzkiste zugleich



R2 Mona Allam

«The Work» – Auflösung von belastenden Glaubenssätzen

Ein wundervolles Tool, um sich selbst und andere zu unterstützen, ein erfülltes Leben zu führen.