

Modul 1

Selbst- und Fremdwahrnehmung – Deine persönlichen Coach-Kompetenzen

Arbeitsblatt1 zu Modul 1

1. Aufgabe:

Nimm Dir nun ein paar Minuten Zeit und fülle den Bogen auf der nächsten Seite aus. Es dauert nur **wenige Minuten** und ist der erste Schritt in Dein **professionelles Coaching-Business**.

Inwieweit treffen die im folgenden Selbstcheck aufgestellten Behauptungen auf Dich zu? Bitte kreuze spontan, also ohne lange zu überlegen, das jeweils zutreffende Kästchen an. Verbinde anschließend die Punkte zu Deinem ganz persönlichen Kompetenzprofil. Dabei ist Ehrlichkeit zu Dir selbst das Gebot der Stunde. Bei diesem Selbstcheck geht es nicht um eine wissenschaftliche Erhebung und Auswertung.

Vielmehr kannst Du mit wenigen Fragen einen Eindruck Deiner **persönlichen Kompetenzen** gewinnen, die für eine Coaching-Tätigkeit besonders wichtig sind.

Jetzt werde ich Coach! – DEIN Online–



Selbsteinschätzung - Coaching-Kompetenzen	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
	1	2	3	4
Längerfristige Projekte ziehe ich bis zum Ende durch.				
Bei Gesprächen bin ich sehr aufmerksam und achte auch auf Details.				
Es fällt mir leicht, mich in die Situation von anderen Menschen hineinzuversetzen, ohne dabei meine Neutralität aufzugeben.				
Bei Misserfolgen kann ich mich schnell wieder selbst motivieren.				
Ich kann Sachverhalte gut ausdrücken und auf den Punkt bringen.				
Wenn ich viele Aufgaben zu erledigen habe, fühle ich mich beflügelt.				
Wenn mich etwas fasziniert, vergesse ich die Zeit.				
Ich kann Aufgaben gut einteilen, sodass ich selten in Stress komme.				
Bei Misserfolgen frage ich mich, was ich selbst dazu beigetragen habe.				
Wenn ich anderen etwas präsentiere oder vorstelle, fühle ich mich gut und kann Argumente gut platzieren.				
Es macht mir Freude, neue Dinge zu lernen.				
Ich nehme Menschen ernst und kann auf sie eingehen, auch wenn ich ihre Meinungen und Einstellungen nicht teile.				



2. Aufgabe – Ich sehe was, was Du nicht siehst

Viele Menschen neigen dazu, sich selbst in einem besseren oder anderen Licht zu sehen als Außenstehende. Dies hat häufig mit dem sogenannten „blinden Fleck“ zu tun. Damit bezeichnet man die Fähigkeit eines Menschen, bestimmte Eigenschaften bzw. Eigenheiten an sich selber nicht bewusst wahrzunehmen. Das heißt, bestimmte Verhaltensweisen werden dann gar nicht gesehen. Deswegen blinder Fleck.

Lässt Du Dich nun von einem anderen Menschen beurteilen, kann es sein, dass bestimmte blinde Flecken, die Du hast, von diesem aufgedeckt werden. Interessant wird es, wenn Du mehrere Personen, die Dich gut kennen, bittest, den Kompetenzbogen als Fremdeinschätzung für Dich auszufüllen. Je mehr Menschen Du findest, die bereit sind ihn für Dich auszufüllen, desto mehr Informationen erhältst Du darüber, wie andere Deine momentanen Coaching-Kompetenzen wahrnehmen. Du findest den Bogen zur Fremdeinschätzung auf der nächsten Seite.

Kopiere ihn für mindestens 3 Personen, von denen Du Dich beurteilen lassen möchtest. Dies sollten möglichst Menschen aus unterschiedlichen Bereichen sein.

Lass bitte die Bögen zunächst nur ausfüllen. Erst in einem zweiten Schritt soll es um ein persönliches Feedback gehen. Wie das funktioniert und welche Regeln ihr dabei beachten solltet, lernst Du im **Arbeitsblatt 2** zu Modul 1.

Jetzt werde ich Coach! – DEIN Online–



Fremdeinschätzung - Coaching-Kompetenzen	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu
	1	2	3	4
Längerfristige Projekte ziehe ich bis zum Ende durch.				
Bei Gesprächen bin ich sehr aufmerksam und achte auch auf Details.				
Es fällt mir leicht, mich in die Situation von anderen Menschen hineinzuversetzen, ohne dabei meine Neutralität aufzugeben.				
Bei Misserfolgen kann ich mich schnell wieder selbst motivieren.				
Ich kann Sachverhalte gut ausdrücken und auf den Punkt bringen.				
Wenn ich viele Aufgaben zu erledigen habe, fühle ich mich beflügelt.				
Wenn mich etwas fasziniert, vergesse ich die Zeit.				
Ich kann Aufgaben gut einteilen, sodass ich selten in Stress komme.				
Bei Misserfolgen frage ich mich, was ich selbst dazu beigetragen habe.				
Wenn ich anderen etwas präsentiere oder vorstelle, fühle ich mich gut und kann Argumente gut platzieren.				
Es macht mir Freude, neue Dinge zu lernen.				
Ich nehme Menschen ernst und kann auf sie eingehen, auch wenn ich ihre Meinungen und Einstellungen nicht teile.				



