



## Modul 1

### Selbst- und Fremdwahrnehmung – Deine persönlichen Coach-Kompetenzen

#### Arbeitsblatt 4 zu Modul 1

#### Coach-Kompetenzen und wie Du sie entwickeln kannst

Es gibt nicht DIE eine Coaching-Kompetenz! Die persönlichen Fähigkeiten, die einen Coach ausmachen sind sehr vielfältig. Wie eingangs schon erwähnt, werden wir Dir die hier die Coach-Kompetenzen aufführen, die wir für wichtig halten und Dir gleichzeitig Ideen an die Hand geben, wie Du diese entwickeln kannst, wenn Du es für notwendig erachtest. Du hast die Eigenschaften schon im Arbeitsblatt 1 kennen gelernt.

Die von uns aufgeführten Ideen, solltest Du bitte auch als solche verstehen. Passe sie bitte Deiner Situation und Deinen Möglichkeiten entsprechend an. Damit steigert Du die Umsetzung enorm. Vielleicht bekommst Du auch durch den Austausch in der Gruppe ganz andere Anregungen. Das Wichtige ist, dass Du am Ende das Gefühl hast:

**Ich bin einen großen Schritt weiter gekommen auf meinem Weg zur Coaching-Profession.**



Hier nun wichtige Kompetenzen eines Coaches und wie Du sie entwickeln kannst:

Wichtige Coach-Kompetenz	Entwicklungsmöglichkeit
<b>Ausdauer</b>	Nimm Dir für jeden Tag etwas vor, wozu Du Deinen inneren Schweinehund überwinden musst. Fixiere Dein Vorhaben jeden Abend für den nächsten Tag schriftlich. Stelle Dir eine Belohnung in Aussicht, wenn Du dies eine Woche durchgehalten hast.
<b>Beobachtungsgabe</b>	Versuche Dir alltägliche Gegenstände oder Begegnungen aus Deiner Umgebung vorzustellen und beschreibe sie aus dem Kopf so gut es geht (Wie sieht die Treppe aus, die Du jeden Tag gehst? Welchen Pullover trug Deine Nachbarin heute, als Du sie gesehen hast?, usw.)
<b>Empathie</b>	Lerne aktives zuhören, frage aktiv nach, sei interessiert an Deinem Gegenüber, stelle Verständnisfragen, lerne Gefühle zuzulassen.
<b>Frustrationstoleranz</b>	Führe zwei Wochen Buch über Situationen, die Dich frustrieren. Trainiere, solche Situationen auszuhalten, indem Du Dich ihnen häufiger aussetzt. Z. B. Die Unordnung des Ehepartners oder der Kinder ertragen.
<b>Kommunikationsfähigkeit</b>	Weiche „schwierigen“ Gesprächssituationen nicht aus, stelle Dich ihnen und bleibe dabei authentisch.

Wichtige Coach-Kompetenz	Entwicklungsmöglichkeit
<b>Kreativität</b>	Nimm Dir eine Auszeit, wenn etwas festgefahren scheint, nach einer Pause ergeben sich oftmals ganz neue Lösungen. Sei neugierig und gehe mal neue Wege, im wahrsten Sinne des Wortes. Durchbreche bewusst übliche Verhaltensroutinen
<b>Leidenschaft</b>	Stell Dir vor Du hast fünf Kugeln. Versuche bei allem was Du tust zu fragen, wie viele der Kugeln Du bereit wärest zu geben. Bei fünf Kugeln bist Du mit der größten Leidenschaft dabei.
<b>Organisationsfähigkeit</b>	Lerne z. B. Deinen Tag zu strukturieren, mit Uhrzeiten, Inhalten und Prioritäten
<b>Selbstreflexion</b>	Lass jeden Abend den Tag Revue passieren. Was ist gut gelaufen, was weniger. „Was habe ich gut gemacht, was könnte ich besser machen.“ „Wie habe ich mich heute meinen Mitmenschen gegenüber verhalten?“
<b>Selbstsicherheit</b>	Stell Dich häufig bewusst einer herausfordernden Situation und halt sie aus („Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem“)
<b>Weiterbildungsbereitschaft</b>	Es gibt keine bessere Investition als in uns selbst (Warren Buffett)
<b>Wertschätzung</b>	Sei zunächst wertschätzend Dir selbst gegenüber, gehe respektvoll mit Deinen Mitmenschen um, zeige Deinem gegenüber, dass Du ihn wahrnimmst

## 1. Aufgabe:

Erstelle nun als letzte Aufgabe für dieses Modul eine Tabelle in der Du nochmal die Kompetenzen nennst, die Du entwickeln möchtest und gib an, wie Du es konkret angehen möchtest. Greif gerne auf unsere Ideen zurück, doch sei dabei so konkret wie möglich.

Kompetenz	Methode zur Entwicklung



## **Ein kleiner Hinweis sei an dieser Stelle noch erlaubt.**

Bitte erwarte von Dir keine Wunder. Egal, welche Eigenschaft Du entwickeln möchtest. Dies braucht Zeit. Es ist schon viel erreicht, wenn Du Dir bewusst wirst an welchen Eigenschaften Du in der nächsten Zeit arbeiten möchtest und dies in Deinem Unterbewusstsein verankerst.

## **Super! Jetzt hast Du schon eine Menge erreicht.**

- Du hast über Deinen Kompetenzen als Coach reflektiert
- Du hast Dir Feedback von anderen dazu geben lassen
- Du hast diese Feedbacks mit Deiner Einstellung verglichen
- Du hast Kompetenzen herausgearbeitet, von denen Du der Meinung bist, dass Du sie weiter entwickeln solltest, damit Du professionell als Coach agieren kannst
- Du hast Dir konkrete Methoden erarbeitet, durch die Du Deinen Ziele näher kommen kannst.

## **So kann es weiter gehen!!**