

# Coaching-Skala

## Bewährtes Tool für Persönlichkeitsentwicklung

Einfach und  
Effektiv!

**Die Coaching-Skala ist eines der elementarsten Tools im Coaching. Schnell und einfach angewandt, jederzeit verfügbar und hoch effektiv.**

Ziel ist, Gedankenprozesse zu einer Fragestellung in Gang zu setzen. Dies geschieht automatisch bei der Aufgabe, eine Empfindung, eine innere Ressource in einen Wert zu übertragen.

### So funktioniert's:

1

#### Frage festlegen

Sie brauchen eine Frage, die mit einer Ressource oder Situation zusammenhängt, bei der Sie sich eine Verbesserung erhoffen.

Wirksam sind beispielsweise Fragen wie:

- Wie fühle ich mich heute allgemein?
- Wie kraftvoll fühle ich mich heute? *Oder:* Wie viel Energie habe ich heute?
- Wie gut komme ich mit Situation X heute zurecht?
- etc.

Es geht darum, dass Sie sich Gedanken machen über Ihre Ressourcen und inneren Kräfte und Fähigkeiten, die natürlich auch tagesabhängig sein können.

Diese intensivere Beschäftigung mit der Fragestellung ist bereits ein erster Schritt in Richtung Verbesserung...

2

#### Skalenwert markieren, wirken lassen - und wiederholen

Markieren Sie, wo Sie sich auf dieser Skala HEUTE sehen, fühlen, etc.

Lassen Sie das Ergebnis wirken. In Ihnen finden Gedankenprozesse dazu statt. Lassen Sie diese zu. Und nach einiger Zeit wiederholen Sie die Arbeit mit der Skala. Legen Sie den Fokus NICHT auf die alte Skala, sondern fühlen Sie sich ganz frei, einfach den aktuellen Wert zu markieren.

Wenn es ein anderer Wert ist (höher oder niedriger) - woran kann das liegen? Lassen Sie Ihren Gedanken mal freien Lauf..

Mit diesem Tool können Sie auf einfache Weise starten, es bietet jedoch eine ziemliche Fülle und Tiefe an Verwendungsmöglichkeiten. Wenn Sie intensiver damit arbeiten möchten, stehe ich Ihnen gerne als systemischer Coach / Organisationsberater zur Seite.

**Schreiben Sie mir unverbindlich auf [www.teha-consulting.de/anfrage](http://www.teha-consulting.de/anfrage)**

Folgen Sie mir auch hier:



[www.teha-consulting.de](http://www.teha-consulting.de)

# Coaching-Skala

Praktisches Tool für Persönlichkeitsentwicklung

Meine heutige Frage:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Meine Gedanken und Impulse: