

Als Ergänzung zum Standard-Feedback aus den Schulungen empfehle ich Ihnen das „Haus der Selbstführung“. Diese Selbstmanagement-Methode bietet viel Raum zur Selbstreflexion, um eigene Werte, Ressourcen und Glaubenssätze zu entdecken und daraus einen gewinnbringenden Ausblick auf das Entwicklungspotenzial als Trainer:in zu gewinnen.

Nehmen Sie sich ungestörte 30 Minuten Zeit.

Das Haus (siehe HAUSGRAFIK) repräsentiert Sie als Trainer:in und Ihre ganz spezielle Art eine Schulung abzuhalten. Bevor Sie die Reflexionsräume betreten, nehmen Sie sich Zeit, einen Titel für Ihr Haus der Selbstführung zu finden.

Als Unterstützung biete ich Ihnen folgende Story an:

„Ein Journalist hat Sie in Ihrem Training genau beobachtet. Er war vom Anfang bis zum Ende bei allen Trainingssituationen mit dabei. Jetzt schreibt er über Sie und Ihre Schulung einen Artikel. Er beginnt mit dem Titel. Welchen Titel wird er dem Artikel geben?“

Schreiben Sie den Titel in die HAUSGRAFIK.

(Falls Sie sich am Anfang schwertun, einen Titel zu finden, betreten Sie zuvor die vier Reflexionsräume. Sie können auch danach den Titel kreieren).

Reflexion in Trainingssituationen

Versetzen Sie sich in unterschiedliche Trainingssituationen. Reflektieren Sie sich dabei in Ihrer Rolle als Trainer:in. Als Anregung für Ihre Reflexionen dienen die Fragen zu den vier Reflexionsräumen.

Reflexionsraum 1

(Schreiben Sie Ihre Notizen in den Reflexionsraum 1 der Hausgrafik)

- Was ist gut gelaufen, was soll im Training so bleiben wie es ist?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst in Ihrer Rolle als Trainer?
- Auf welche Ihrer Fähigkeiten können Sie im Training zählen?
- Auf welche Stärken können Sie sich in einer herausfordernden Situation verlassen?
- Was erwähnt der Journalist in seinem Artikel, was ihm an Ihrem Training besonders gut gefallen hat?

Reflexionsraum 2

(Schreiben Sie Ihre Notizen in den Reflexionsraum 2 der Hausgrafik)

- Was hat im Training viel Energie und Aufmerksamkeit gekostet?
- Wie haben Sie auf eine schwierige Schulungssituation reagiert?
- Welche Personen waren wie daran beteiligt?
- Was macht eine solche herausfordernde Situation mit Ihnen?

Reflexionsraum 3

(Schreiben Sie Ihre Notizen in den Reflexionsraum 3 der Hausgrafik)

- Was wollen Sie in Ihrem Training ändern?
- Was möchten Sie ziehen lassen?
- Angenommen, eine herausfordernde Trainingssituation ist nicht mehr schwierig, was tun Sie dann, was Sie jetzt nicht tun?

Reflexionsraum 4

(Schreiben Sie Ihre Notizen in den Reflexionsraum 4 der Hausgrafik)

- Wählen Sie eine Trainingssituation aus, in der Sie etwas ändern möchten.
- Stellen Sie sich vor, es ist Montag: Welchen ersten Schritt unternehme Sie, um die ausgewählte Trainingssituation besser bewältigen zu können?

Viel Erfolg bei der Umsetzung eines ersten kleinen Entwicklungsschrittes, der einen großen Stein ins Rollen bringen kann.

Hinweis

Falls Sie diese Methode in Begleitung eines Coaches durchführen möchten, können Sie mich gerne kontaktieren. Ich unterstütze Sie, eigene Motivationsfaktoren und wertvolle Ressourcen zu entdecken, die Sie für Ihre Tätigkeiten als Trainer:in gewinnbringend einsetzen können.

HAUSGRAFIK

