



**SCHUPPENER**  
*Global Transitions*

## **Weiterbildung zum Interkulturellen Coach**

### **Modul III – Coachingmethoden und Interventionstechniken**

#### **Lektion 12: [M3L12] Gesunde Selbstfürsorge**

Gesunde Selbstfürsorge ist Teil unserer Kompetenz als Coaches. Ich kann nur präsent im Coaching sein kann, wenn ich auf mich selbst achte. Als unausgeschlafener, völlig überarbeiteter Coach kann ich mich nicht wirklich auf die Bedürfnisse des Coachees einstellen.

Ein angemessener zeitlicher Rahmen zur Vorbereitung auf ein Coaching ist genauso wichtig wie genügend Zeit zur Nachbereitung. Vor einem Termin mit dem Coachee nehme ich mir immer ungefähr 15 Minuten, um bei mir selbst anzukommen. Ich nehme mir eine ungestörte Zeit um innerlich von anderen Anforderungen des Alltags zur Ruhe zu kommen.

Dann lege ich bewusst alles andere was mich beschäftigt in Gedanken zur Seite.

Es ist wichtig sich die Zeit zu geben auch im Raum anzukommen. Gibt es etwas, dass mich stört, dann bringe ich das in Ordnung. Wenn möglich sollte ich mich in der äußeren Umgebung wohlfühlen. Das kann auch unter einem Baum in Südamerika sein oder in einer Blechhütte in Afrika. Vieles hat mit Ordnung und Lichteinfall zu tun. Das lässt sich an den meisten Orten einrichten.

Wir hören in den Gesprächen vieles. Wir nehmen vieles wahr und sind intensiv in Veränderungsprozessen Mental und Emotional involviert.

Es ist wichtig, eigene Muster oder Rituale zu entwickeln, diese Dinge abzulegen.

Was kann dir helfen? Ein Spaziergang? Wechseln der Räumlichkeiten? Oder vielleicht das wechseln deiner Schuhe oder deiner Kleidung? In vielen Berufsgruppen, ist das üblich.

Wir sind bei der letzten Lektion angekommen. Ich freue mich auf das Präsenzmodul.

Wir werden einiges vertiefen und ausprobieren.