



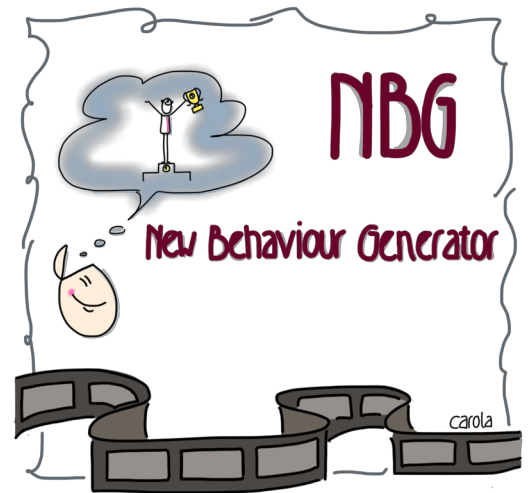
CoachingTool

NBG • New Behaviour Generator

Eine Mental-Technik für Coaching & Selbstmanagement

Anwendungsfelder:

- Angst vor einer neuen Situation wie zB einem Gespräch oder einer Präsentation
- Erzeugen eines neuen gewünschten Verhaltens
- Einüben des neuen Verhaltens bis zur Gewohnheit



Wer hätte es nicht gern, das Rezept-Buch für gutes Gelingen? So oder so ähnlich könnte man diese Mental-Technik in Kurzform beschreiben.

Mit dem NBG können wir unsere Klienten optimal auf herausfordernde Situationen vorbereiten. Meist sind das wichtige Gespräche, Präsentationen oder irgendwelche Fettnäpfchen, in die sie immer wieder treten. Indem wir es unseren Coaches ermöglichen, gedanklich in die Situation bereits im Vorfeld einzutauchen, also bevor sie wirklich passiert, und sie nach ihren Wünschen zu gestalten, können neue gewünschte Verhaltensweisen und Gewohnheiten erzeugt und eingeübt werden. Und zwar so oft, bis sie ganz automatisch, sozusagen aus dem ‚FF‘ heraus gelingen.

So funktioniert's:

1. Ziel definieren:

„Was genau willst du verbessern, bewerkstelligen, lernen?“

3. Los geht's!

Wir suchen uns am besten eine leere weiße Wand im Raum und bitten den Klienten, sich die Situation dort vorzustellen, als würde er ein Bild betrachten mit sich selbst darin.



4. Der Klient wird zum Regisseur!

„Dreh einen Film von dir selbst, wie du die Situation gerade perfekt ausführst. Was genau sists du? Wie ist deine Körperhaltung? Was genau sagst du? Wie hört sich deine Stimme an? Beschreib es mir.“

Wir lassen den Klienten seinen Film perfektionieren.

5. Check:

„Luäuft dein Film 100% so ab wie er für dich passt? Ist er 100% perfekt für dich?“

„Was könntest du noch besser machen? Lass ihn nochmal ablaufen. Ist die Szene 100% im Kasten?“

6. Die Szene ist 100% im Kasten:

Jetzt lassen wir unseren Klienten gedanklich in den Film einsteigen (assoziiieren).

„Du bist jetzt tatsächlich in deinem eigenen Film. Erleb die Situation, als ob sie jetzt wäre.

Wie fühlt sie sich an? Beschreib mir bitte genau, wie es ist!“

Sollte doch noch etwas nicht 100% passen, korrigieren wir nach, indem wir unseren Klienten bitten, wieder aus der Szene heraus zu treten und gehen nochmal zurück zu Schritt Vier. (dissoziiert, aus der Meta-Ebene)

7. „Wo wirst du die Situation das nächste Mal erleben? Erlebe sie gedanklich nochmal durch.“

Danach eignet sich folgende Aufgabe: Mind. 5 - 10 mal wiederholen. Auch für andere Zukunftssituationen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!