

# Stärken & Herausforderungen als Coach

## Krone/Inspirations-Zentrum

Definiertes Zentrum	Undefiniertes Zentrum
Stärken – energetischer Raum – in deiner Kraft	Stärken – energetischer Raum – in deiner Kraft
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit deinen Fragen andere zu inspirieren</li> <li>▪ Dem WARUM auf die Spur zu gehen</li> <li>▪ Für hohen Standard stehen</li> <li>▪ Weisheit und Erhabenheit (im höchsten Potenzial)</li> <li>▪ Viel Wissen, das du teilen kannst</li> <li>▪ Konzepte entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Starke Wahrnehmungsfähigkeit, was andere beschäftigt</li> <li>▪ Erkennen, welche Fragen wirklich relevant sind</li> <li>▪ Da du von Natur aus, hier frei von Druck bist, kannst du das auch anderen vermitteln (Druck rausnehmen)</li> <li>▪ Erkennst die Intention hinter den Fragen</li> <li>▪ Kannst die Ideen anderer spiegeln und zu sortieren helfen</li> </ul>
Herausforderungen	Herausforderungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Mich in mentale Konstrukte flüchten und nicht ins Handeln kommen</i></li> <li>▪ <i>Selbstzweifel, wenn ich mentalen Druck nicht konstruktiv umsetzen kann</i></li> <li>▪ <i>Lösungen über meine Autorität finden, nicht aus Ängsten heraus</i></li> <li>▪ <i>Ungeduld</i></li> <li>▪ <i>Ständig am Denken: Mühe, mit anderen wirklich zu 100% präsent zu sein; mental abschalten können</i></li> <li>▪ <i>Zu wenig offen für die Fragen anderer zu sein als Coach</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Abgrenzung: Identifizierst dich mit den Fragen und Sorgen anderer</i></li> <li>▪ <i>Das Gefühl haben, du musst immer eine Antwort (auf die Fragen anderer) haben</i></li> <li>▪ <i>Fühlst dich mental unter Druck gesetzt</i></li> <li>▪ <i>Permanente Suche nach Inspiration (von aussen)</i></li> <li>▪ <i>Dich ablenken lassen (Fragen, Erwartungen anderer)</i></li> </ul>

**Stell dir gerne immer auch die Frage: «Was bedeutet es in einem Coaching-Setting, wenn mein Coachee offen oder definiert ist in diesem Zentrum?»**

Definiertes Zentrum	Undefiniertes Zentrum

## Tipps für dein Business

Definiertes Zentrum	Undefiniertes Zentrum
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Du findest viele Antworten in dir</li> <li>✓ «Tausend» Ideen → Setze einen Fokus! Du bist sonst super-beschäftigt, kommst aber zu wenig in die Umsetzung.</li> <li>✓ Teile dein Wissen mit der Welt. Ziehe dich aber auch immer wieder zurück, damit neue Inspirationen zu dir finden können.</li> <li>✓ Inspiration findet in der Entspannung statt, du kannst deinem Hirnsystem SELBST den Auftrag geben, eine gute Idee für etwas zu finden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sehr oft bekommst du Impulse von aussen und du entscheidest mit deiner Autorität, was sich stimmig für dich anfühlt.</li> <li>✓ Du kannst Menschen helfen, Klarheit über ihre Ideen zu finden, ihnen helfen, konkreter zu werden und in die Umsetzung zu kommen</li> <li>✓ Achte darauf, nicht in den Gedanken oder Problemen anderer gefangen zu bleiben. Leere immer wieder deinen Kopf.</li> <li>✓ Wechsle öfter die Umgebung, dein Umfeld, dein «Coach», um neue Inspirationen zu bekommen.</li> </ul>

## Mögliche Leitsätze

Definiertes Zentrum	Undefiniertes Zentrum
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ich bin inspiriert und inspiriere andere</li> <li>✓ Ich versprühe Inspiration überall, wo ich bin</li> <li>✓ Ich teile meine Ideen, Ansichten und inneren Prozesse mit anderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ich bin zu jeder Zeit tief inspiriert</li> <li>✓ Ich folge meiner Strategie und Autorität, um meine Entscheidungen zu treffen</li> <li>✓ Die Fragen in meinem Kopf sind von anderen. Ich muss sie nicht alle beantworten – nur die, die mich wirklich inspirieren.</li> </ul>