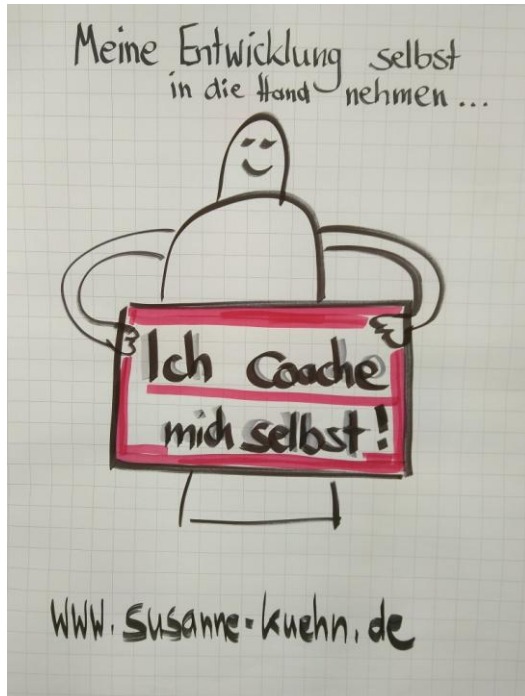


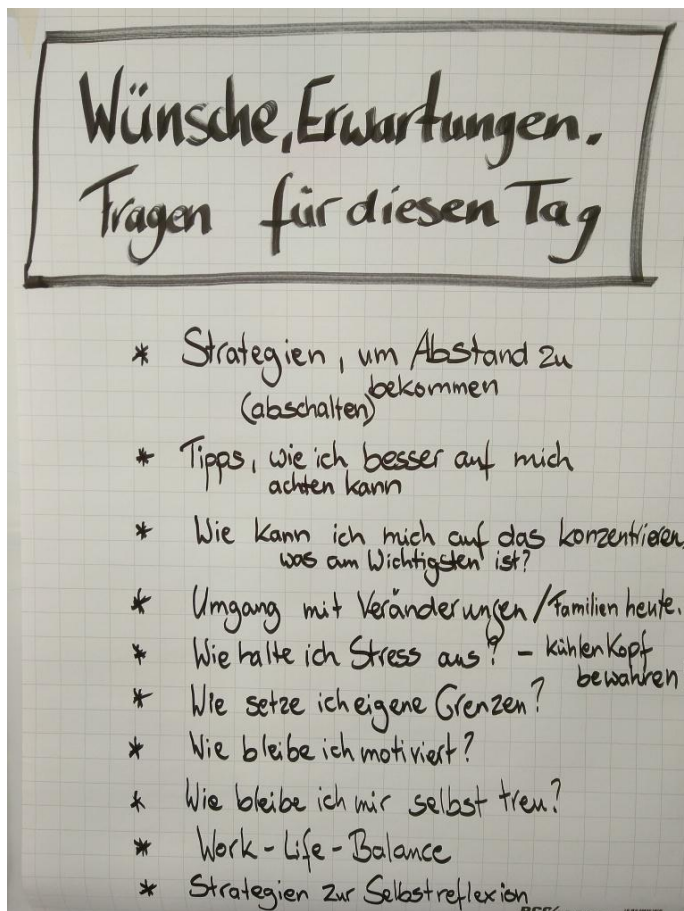
# Fotodokumentation der Fortbildung "Selbstcoaching für pädagogische Fachkräfte"

CEB Merzig, 7. November 2018

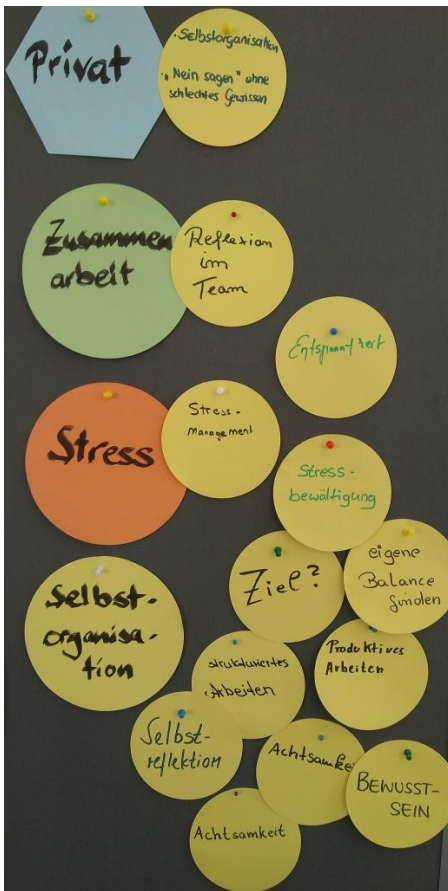
Susanne Kühn



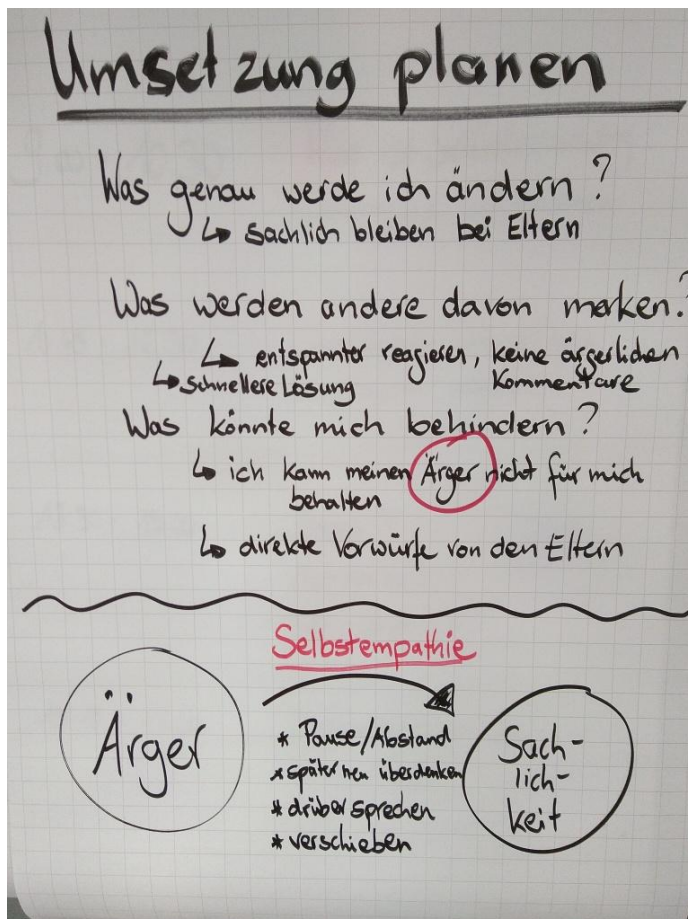
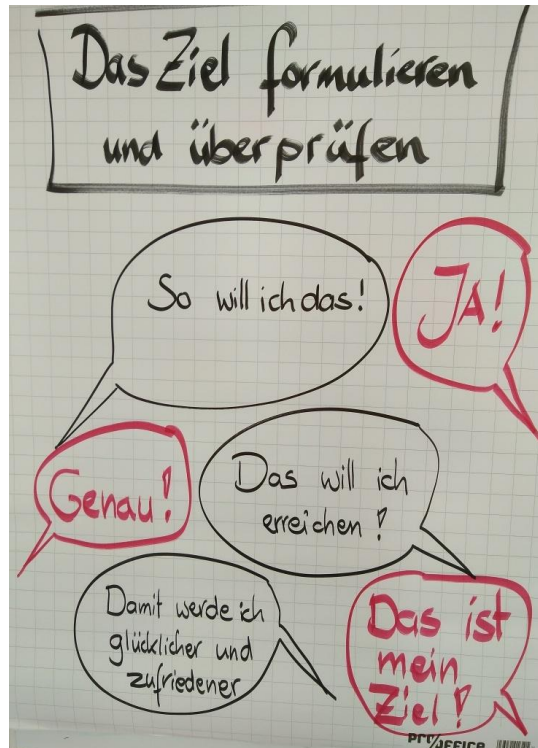
9.00 - 10.30	Was ist Selbstcoaching? Coachingziel formulieren
10.45 - 12.30	Coachingziel überprüfen Umsetzung planen
13.30 - 15.00	Stress!? Motivation! Nein-Sagen!
15.15 - 17.00	Durchhaltestrategien



## Coachingziele formulieren:



- so SMART wie möglich!
- so klein und realisierbar wie möglich!
- aktiv, also: das beschreiben, was Sie tun wollen!



## Die 4 Schritte der gewaltfreien oder wertschätzenden Kommunikation (nach M. Rosenberg)

Selbstepathie

1. Beobachtung  
(ohne Interpretation)
2. Gefühle  
ohnmächtig  
hilflos
3. Bedürfnisse  
Ehrlichkeit  
Verantwortung  
Respekt  
Vertrauen  
Verbindlichkeit  
Zuverlässigkeit
4. Bitte  
Bitte verstehen Sie, dass ...  
Seien Sie bitte ...

Lösungsmöglichkeiten

- \* Gespräch mit Tochter
  - Wichtigkeit d. Treffens
  - Suche nach anderer Lösung
  - Was möchten die Kinder?
- \* Kinder kochen bei uns
- \* Tochter geht einkaufen
- \* Familienkonferenz  
Wie gestalten wir unser Treffen?
- \* Essen gehen
- \* wir kochen, Kinder waschen ab
- \* Kinder bringen Essen mit
- \* 2x im Monat 'zusammen essen'
- \* 1x im Monat, sonst Kaffee trinken
- \* klare, neue Absprache
- \* zusammen spazieren gehen
- \* 2 Stühle zu den Kindern mitnehmen

# Bedürfnis unerfüllt: Wertschätzung

---

## Bitte:

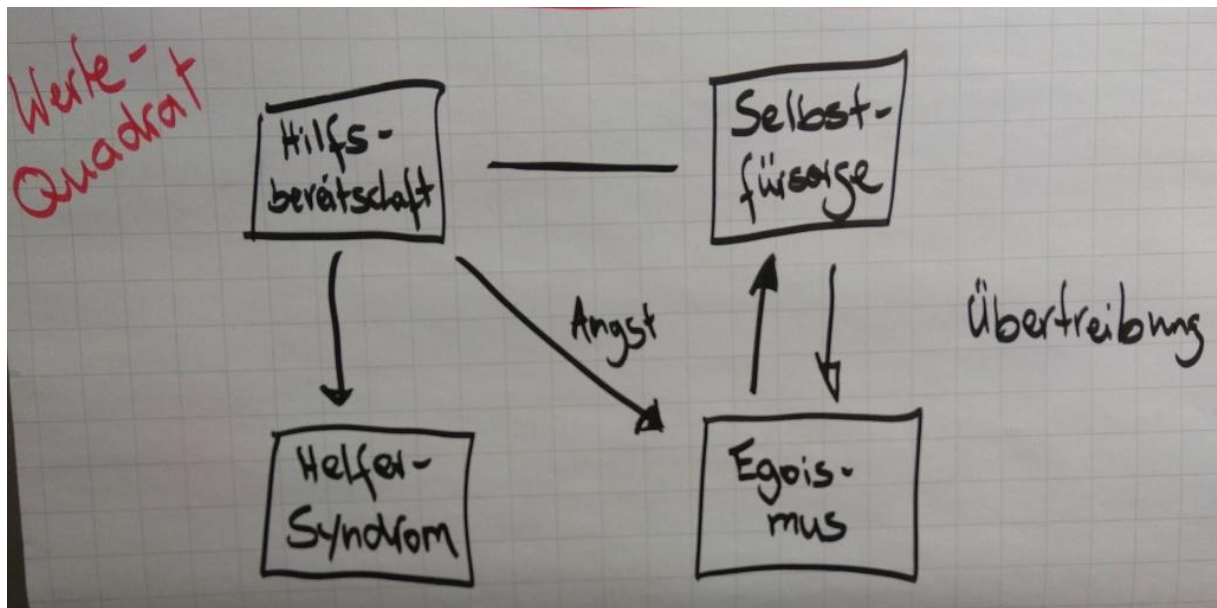
Ich möchte euch bitten,

- \* an den sonntäglichen Treffen mehr zu beteiligen.
- \* mit mir darüber zu sprechen, wie wichtig euch unser Essen ist.
- \* zu überlegen, wie ihr uns sonntags unterstützen könntet.
- \* euch sonntags zu bedanken.

## Was wird die Umsetzung verhindern?

- \* eigenes "automatisiertes" Verhalten
- \* andere wollen sich nicht verändern
- \* eigener "Glaubenssatz"
  - ↳ "Mach es allen recht."
  - ↳ "Ich muss eine gute Mutter sein."
  - ↳ "Kümmer dich um andere!"

## Werte-Quadrat nach Schulz-von Thun



## Durchhaltestrategien

- \* Erfolgserlebnisse
- \* kleine, realistische Ziele
- \* Belohnung
- \* pos. Rückmeldung v. anderen
- \* "Buddy" / Unterstützer
- \* "Vitaminspritze" (Positive Affirmation)
- \* Vorteile fest in den Blick nehmen
- \* fester Plan, stetige Erinnerung, Anleitung
- \* Erfolgskontrolle zu festen Zeiten
- \* Flexibilität

# Lösungen finden:

Wenn eine Lösung nicht  
funktioniert, müssen  
Wir eine andere Suchen!

↳ Sucht auch  
originelle  
Lösungen!