

Workshop

Biografische Zugänge als Türöffner



That's me...



rheinspr'ngen



Checkin

- Wie bist du heute da?
- Was bewegt dich zum Thema biografiesensibles Arbeiten?





WAS SIND DEINE WERTE?

Achtsamkeit	Geduld	Offenheit
Akzeptanz	Gelassenheit	Optimismus
Aufgeschlossenheit	Gemeinschaftsgefühl	Ordnung
Aufrichtigkeit	Genauigkeit	Perfektion
Ausgeglichenheit	Gerechtigkeit	Pünktlichkeit
Authentizität	Gesundheit	Rationalität
Beliebtheit	Glaubwürdigkeit	Realismus
Bescheidenheit	Gleichheit	Respekt
Bodenständigkeit	Großzügigkeit	Selbstbestimmtheit
Dankbarkeit	Harmonie	Selbstbewusstsein
Demut	Herzlichkeit	Sensibilität
Disziplin	Hilfsbereitschaft	Sicherheit
Effizienz	Integrität	Sorgfalt
Ehrgeiz	Intelligenz	Sparsamkeit
Ehrlichkeit	Intuition	Spiritualität
Eigenständigkeit	Kommunikation	Spontanität
Empathie	Konsequenz	Toleranz
Engagement	Kreativität	Tradition
Entschlossenheit	Leichtigkeit	Transparenz
Entwicklung	Leidenschaft	Treue
Erfolg	Liebe	Verantwortung
Fairness	Loyalität	Verlässlichkeit
Fleiß	Mitgefühl	Vertrauen
Flexibilität	Mut	Wohlstand
Freiheit	Nachhaltigkeit	Zugehörigkeit
Freundlichkeit	Neugier	Zuverlässigkeit

Persönliche Werte

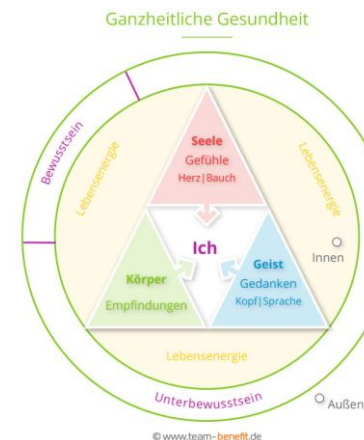
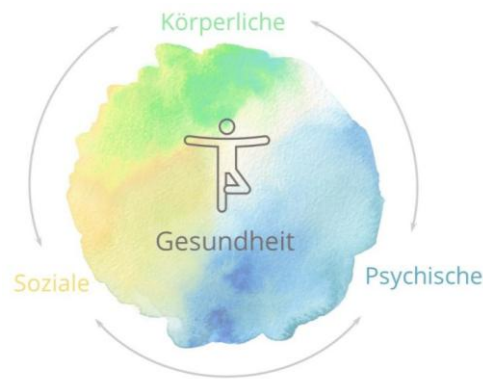
Austausch in Kleingruppen:



- Warum sind diese Werte für dich wichtig?
- Welche Stärken von dir stehen mit diesen Werten in einer Verbindung?
- Wie lebst du diese Werte?
- Wo forderst / stehst du (für) die Werte ein?
- Was würde dein/e Partner:in, dein/e Kolleg:in sagen, schätzt er/sie an diesen Werten an dir?

In meiner **Praxis** und in meinem Leben stelle ich fest, dass Menschen, die sich selbst als **Ganzheit** erleben und das Gefühl besitzen, selbst etwas wert zu sein, fähig sind, mit allen **Herausforderungen des Lebens** in **schöpferischer und angemessener Weise** fertig zu werden.

Wachstum bedeutet, dass das Leben in **beständiger Veränderung** besteht, und es gibt keine Möglichkeit dies zu unterbinden, so wie der Tag in die Nacht übergeht, die Jahrzeiten einander folgen und sich ein Jahr im nächsten auflöst (Virginia Satir, 1983; zit. in Jürgen Kriz, 2017, S.253)

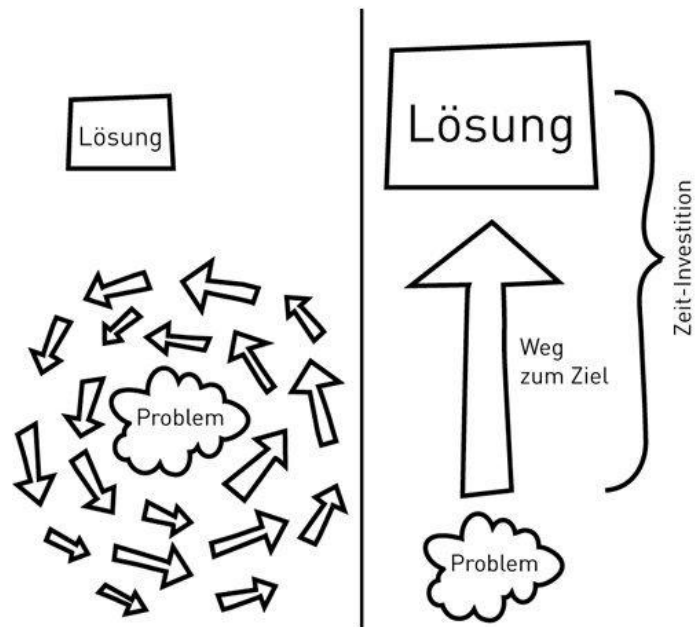


Biografiesensibles Arbeiten

Subjekt statt Objekt: Die Lebensgeschichte der Jugendlichen ist Ausgangspunkt, nicht Objekt der Analyse (Gerald Hüther).

Ressourcenblick: Nicht das Defizit, sondern die sinnvollen Gründe und Schutzschilder stehen im Zentrum (Steve de Shazer).

Dialogische Haltung: Sicherer Beziehungsraum für Sinnkonstruktion – nur wer nein sagen darf, kann auch ja sagen (Maike Plath).



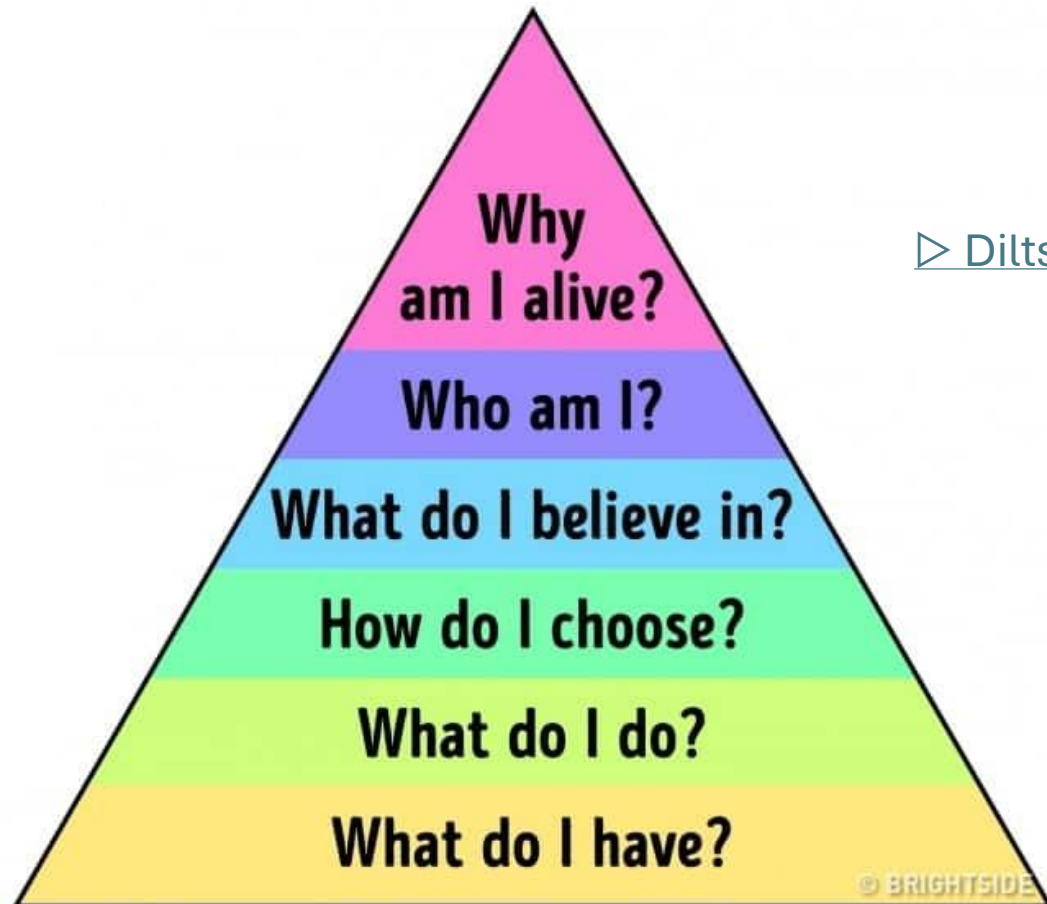
© by coachen.ch



Schlussfolgerungen als Coach

- Offenheit und Neugier
- Trigger spüren und Schlüsselwörter aufgreifen
- Der Mensch ist non-trivial und das Leben dynamisch
- Verantwortung für den Prozess übernehmen!
- Das System irritieren, damit  passieren kann!

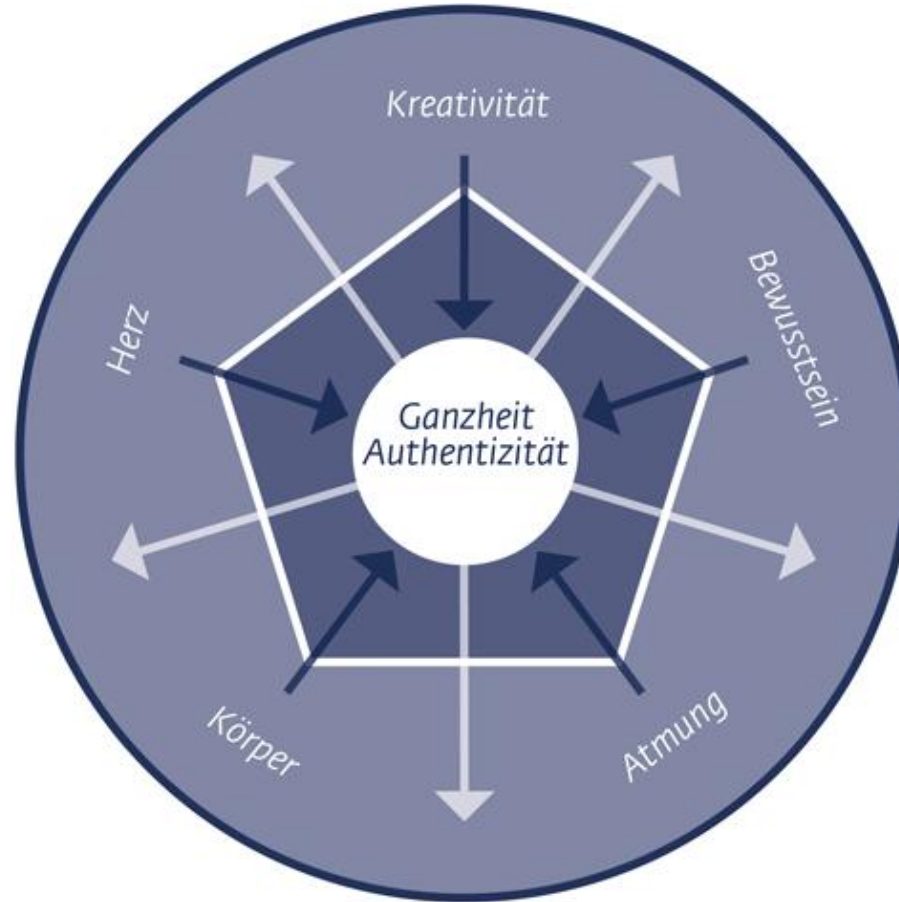
Ebenen von Fragen nach Dilts Pyramide



▷ [Dilts Pyramide | 6 Logische Ebenen](#)



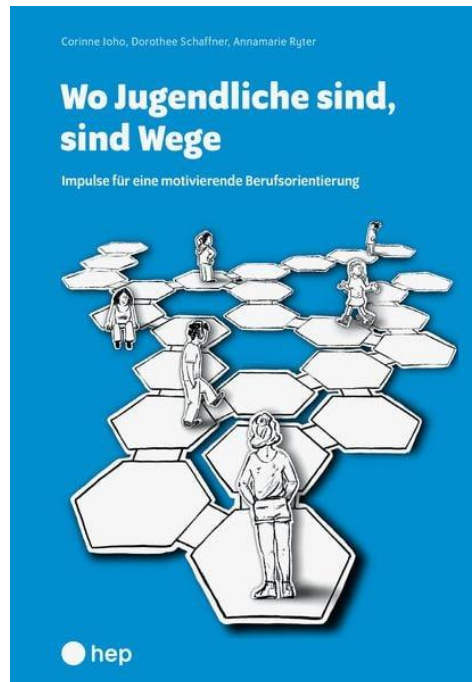
Natürliche Kompetenzen



Die natürlichen Kompetenzen – Ein Zugang zu Integrität und Resilienz (#019) – Urs Eisenbart | bilden beraten entwickeln



Buchinspirationen



Checkout

- Was nimmst du aus dieser Stunde mit?
- Wo in deinem Alltag möchtest du dir einen Anker setzen oder mutig etwas ausprobieren?



Kontakt Daten



Stella Gött

Inhaberin SOLVIS

Programmleiterin bei rheinspringen

Stella.goett@solvis-coaching.ch

www.solvis-coaching.ch

www.rheinspringen.ch

