

Zeit für dich

-Workbook-

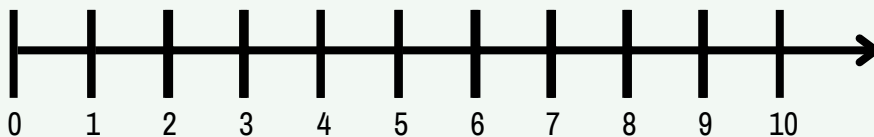


Mein Ziel für das Coaching



Selbstwertskala

Auf einer Skala von 1 - 10, wo würdest du deinen Selbstwert einordnen?



1

Grundbedürfnisse

Bedürfnisse teilen wir, im Zuge dieses Coachings in 3 Kategorien auf: Bindung, Autonomie und Kompetenz, (Diese leiten wir der Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan ab).

Die Theorie besagt, dass der Selbstwert abhängig von unseren Grundbedürfnissen nach Bindung, Autonomie und Kompetenz ist. Wenn diese Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind bzw. teilweise nicht erfüllt sind, schwächt das unseren Selbstwert. Andersherum stärkt es unseren Selbstwert wenn sie erfüllt bzw. erfüllter sind.

Wie sehr wir unsere Bedürfnisse erfüllen, hängt auch immer von unserem Selbstwert ab.

So empfinden wir z.B. Zugehörigkeit und Sicherheit, wenn unser Grundbedürfnis nach Bindung (größtenteils) erfüllt ist.

Wir empfinden z.B. ein Gefühl von Freiheit und Stärke, wenn unser Grundbedürfnis nach Autonomie (größtenteils) erfüllt ist.

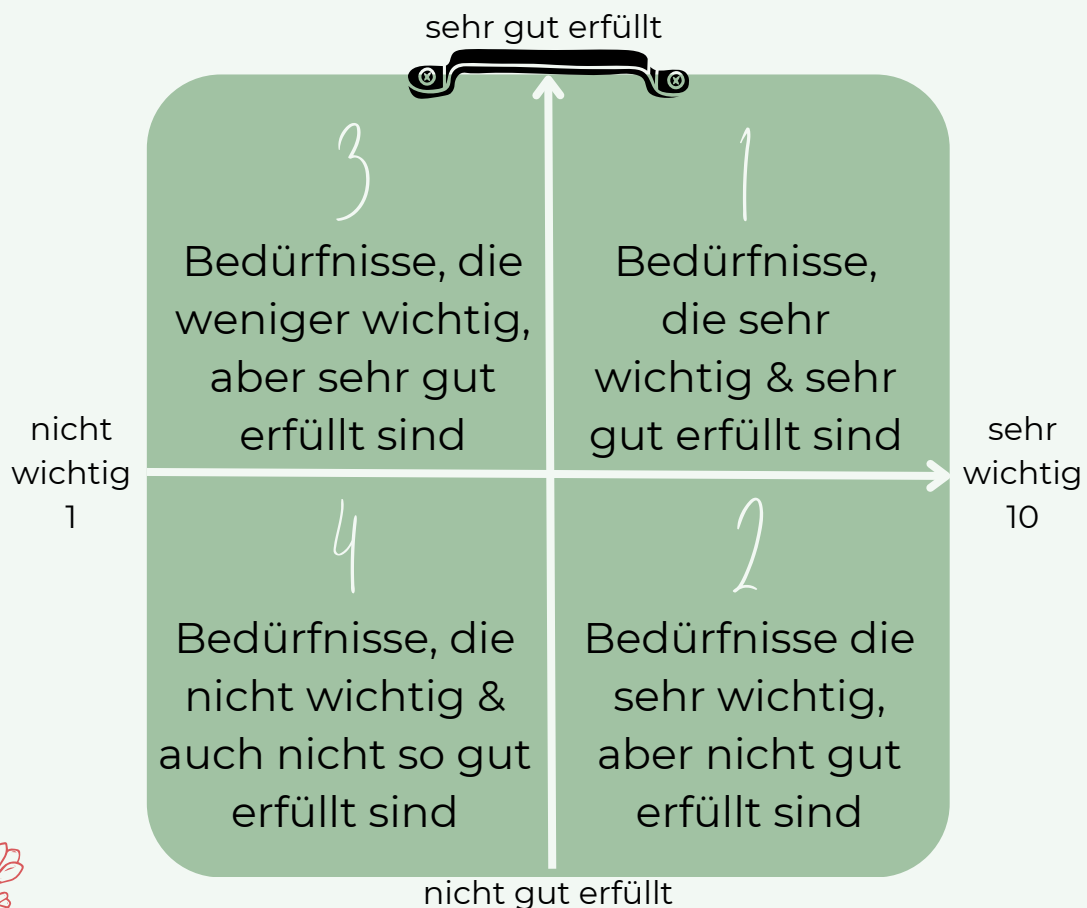
Und wir erleben Gefühle wie Stolz oder z.B. im Flow sein, wenn unser Grundbedürfnis nach Kompetenz (größtenteils) erfüllt ist.

Wenn eines der Grundbedürfnisse nicht oder nur teilweise erfüllt ist, empfinden wir Frustrationen in diesem Bereich, wie z.B. Trennungsangst (Bindung), Ohnmacht (Kompetenz) oder die Angst vor Herausforderungen (Kompetenz).

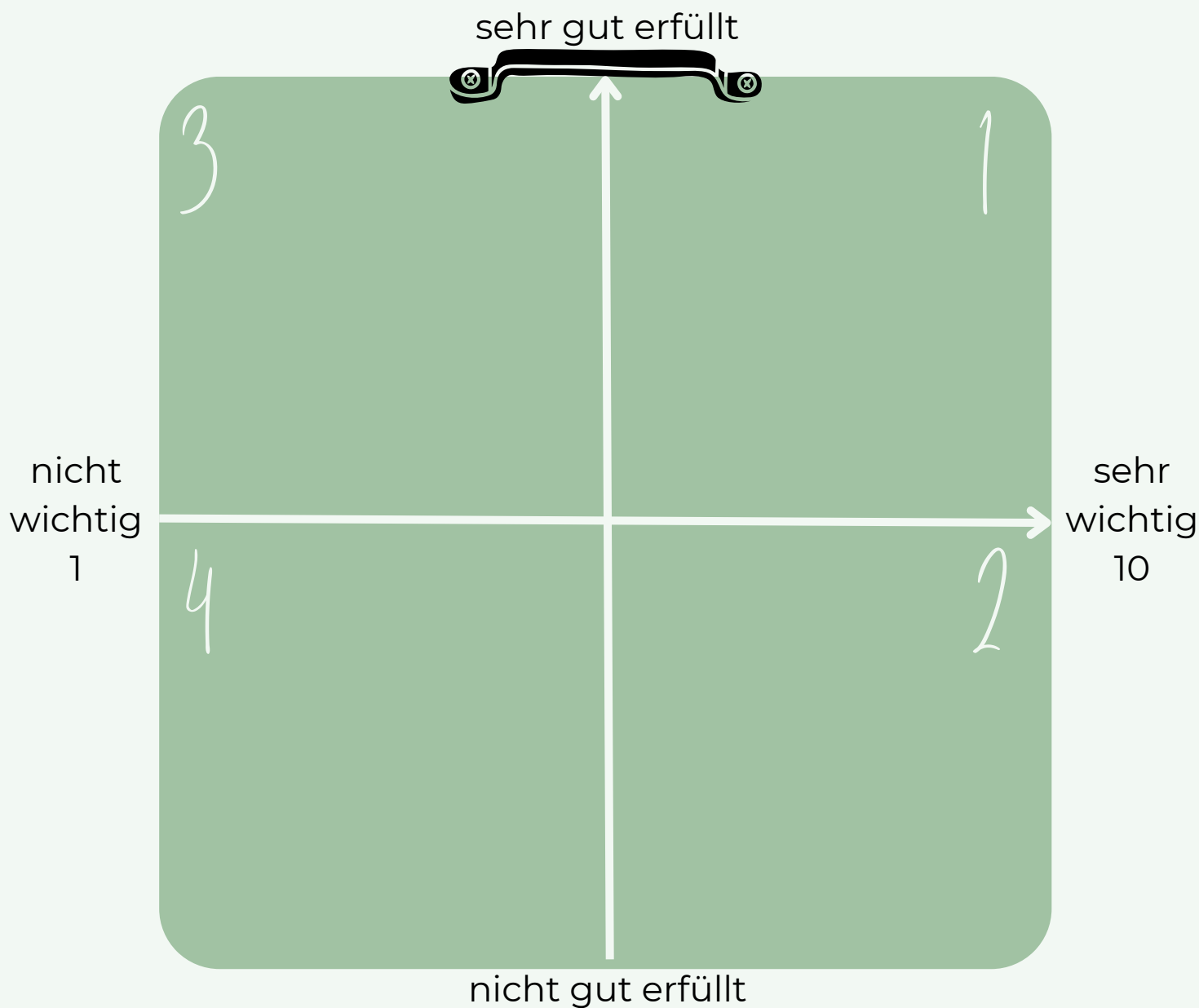


Vorbereitungsaufgabe

Vorbereitend auf unser Coaching, fülle bitte den Bedürfnisskoffer (nach Dr. Sol Alevifard) aus. Du findest im Koffer auf dieser Seite die Erklärung der einzelnen Kofferfächer. Auf der nächsten Seite einen leeren Koffer, den du "befüllen" darfst. Und auf Seite 5 findest du ein paar Bedürfnisbeispiele, die dir als Ideenstütze helfen sollen. Du darfst gerne noch weitere Bedürfnisse außerhalb der Liste eintragen, ganz so, wie sie dir in den Sinn kommen.



Packe deinen Bedürfnisstocker



(Ich habe keinen Anspruch auf Perfektion, überall wo du nicht weiterkommst, besprechen wir in der Session)



4

Bedürfnisliste

Ausprägungen des Grundbedürfnisses Bindung

Nähe, Kontakt, Intimität, Sex, Akzeptanz,
Wahrgenommen werden, Aufrichtigkeit,
Gemeinschaft, Verlässlichkeit, Geborgenheit, ...

Ausprägungen des Grundbedürfnisses Autonomie

Eigenständigkeit, Freiwilligkeit, Authentizität,
Privatsphäre, Kreativität, Vielfalt, Individualität,
Freiheit, Bedeutsamkeit, Macht, ...

Ausprägungen des Grundbedürfnisses Kompetenz

Erfolg, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen,
Selbstwirksamkeit, Wachstum, Sinn, Leistung,
Wettbewerb, sich selbst übertreffen, neue
Standards setzen, ...

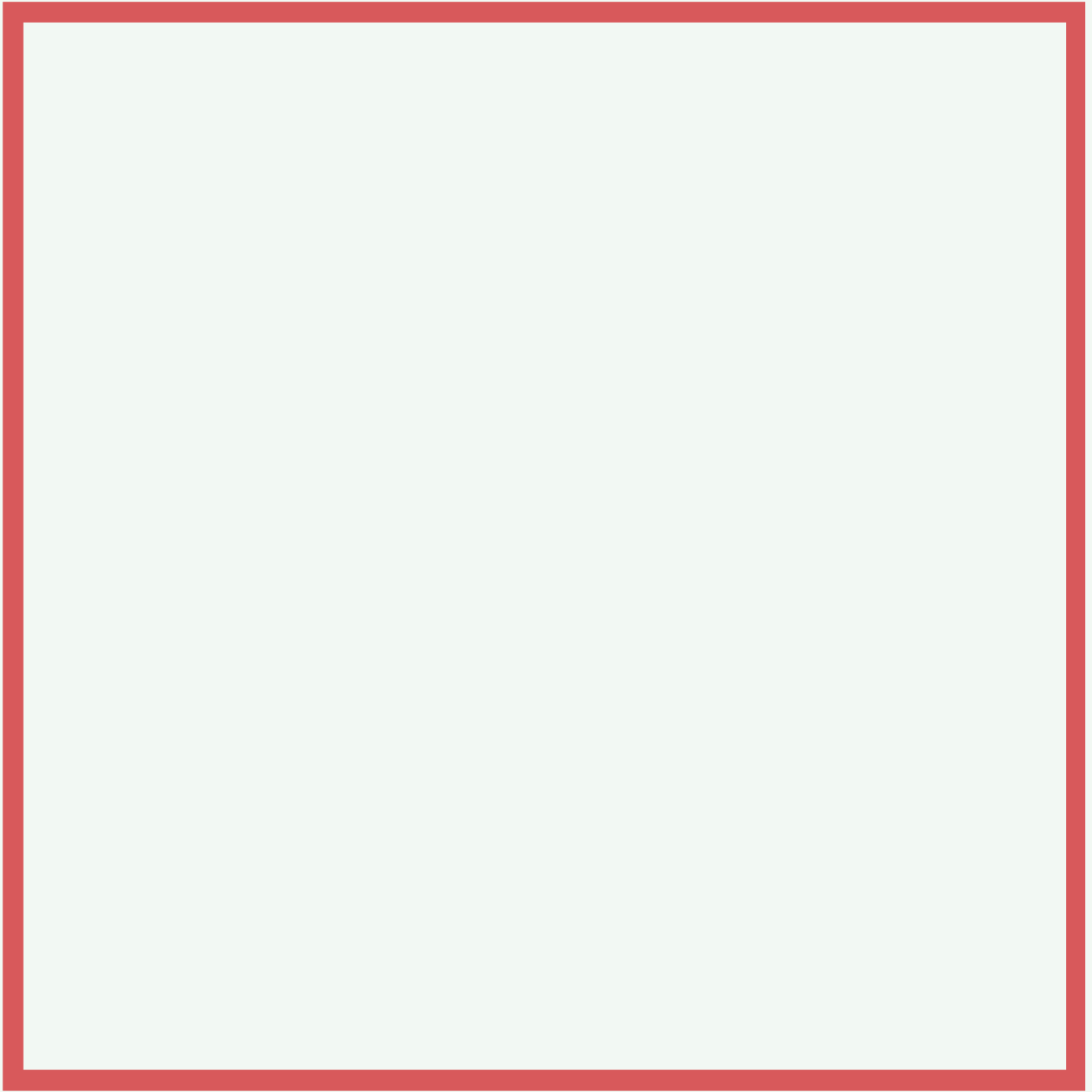
Weitere Bedürfnisse, Werte, Wünsche

Reisen, Hobbies, Ehrenamtliches Engagement,
Luxusgüter, Beförderung auf eine hohe Position,
hohes Einkommen, heiraten, Kind bekommen,
Haus bauen, ...



Platz für deine Notizen

Während der Session



Handlungsziel

Das füllen wir gemeinsam aus



Bitte schicke einen Screenshot,
Foto oder einen Scan deiner
Vorbereitungsaufgabe per Mail
an:
kontakt@lauraknillcoaching.de

Vielen Dank meine Liebe,
ich freue mich auf unsere
Session

