



**DISKUSSION MIT EINEM LEARNING BUDDY**

1. Teile, was Du in der Selbstreflexion gefunden hast (Meine Absicht / Emotionalität / Gesprächsmodus / Was Du sagen wirst) und erläutere.

2. Frage den learning buddy nach Feedback:

Was gefällt an der Art und Weise, wie Du auf den Coachee zugehen möchtest?

Was gefällt nicht so gut? Wieso?

Was wird die wahrscheinliche Reaktion des Coachees sein?

Vorschläge, zur Überarbeitung der vier Kästchen??

<p><b>Absicht (Ziel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was soll diese Person durch mein Coaching tun oder anders machen?</li> <li>- Bis wann?</li> </ul>	<p><b>Emotionalität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meine Geduld auf einer Skala von 0-100%?:</li> <li>0 % ————— + ————— 100%</li> <li>- Wie zufrieden, besorgt, neugierig, verärgert, bedauernd, inspiriert fühle ich mich?</li> <li>-</li> <li>- Wie spürbar ist meine Emotionalität von der Person zu spüren, wenn wir reden?</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<p><b>Mein Gesprächsmodus</b></p> <p>Wenn wir reden werde ich eher: chatten, ansagen, erkunden, nachfragen, Informationen mitteilen, zuhören, Feedback oder Empfehlungen erfragen, still sein?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Was ich tatsächlich sage</b></p> <p>Im Gespräch werden meine ersten Worte sein:....:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>

Welche Ideen gibt es, den eigenen emotionalen Zustand zu optimieren??