

Mein Methodenkoffer

Als Trainer und Coach (Focusing-Berater, Systemischer Berater) verwende ich Methoden aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, der systemischen Beratung, dem systemischen Stellen, Focusing sowie aus dem reichhaltigen Fundus meiner Trainings zu den Themen **Selbst-, Zeit- und Entscheidungskompetenzen**.

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine Auswahl meiner Methoden, um Ihnen einen Überblick über meine Methodenkompetenz zu geben:

Themen	Methoden
Motiveklärung	Motive-Struktur-Test
Zielvereinbarungen	SMART-Regel, Zusammenhänge unterschiedlicher Ziele, Zusammenhänge zwischen Zielen und Motiven
Stärken und Schwächen	SWOT-Analyse
Entwicklung neuer Ideen	Kopfstand-Methode, Mindmaps, Denkhüte (deBono), Reizwort-Methode, Morphologischer Kasten, Brainwriting, Humor
Entscheidungen treffen, Karriereentscheidungen und Weiterentwicklung	Motive-Struktur-Test, Focusing-Coaching, Seil-Übung zum Umgang mit Hindernissen, Tetralemma (V. von Kibed), Umgang mit kontrafaktischem Denken (N. Roese), Inneres Team (inkl. inneres Kind, innerer Kritiker, Türsteher, Feuerlöscher, Manager und Antreiber) (Schultz von Thun, R. Schwartz, Focusing), Mindmaps, Positionsversöhnungen, Neurologische Ebenen bzw. Homöodynamik (nach Damasio und Dilts), Walt-Disney-Methode, Eisenhower-Quadranten, Freiraumübungen (Focusing), Entscheidungsbäume (G. Gigerenzer), Arbeit mit somatischen Markern (Damasio), Umgang mit Glaubenssätzen, Übungen und Interviews zur Emotionalen Kompetenz (D. Goleman), Entwicklung von Visionen
Außenwirkung, u.a. für Vorstellungsgespräche oder Assessmentcenter	Regeln von Körpersprache und Mimik (S. Molcho, P. Ekman), Körperspiegel, Feedback, Präsentationen, Embodiment (B. Cantieni, M. Storch), Job- und Bewerbungcoaching (u.a. R. N. Bolles)
Umgang mit der Zeit	Seil-Übung zum Umgang mit Hindernissen, Eisenhower-Quadranten, Pareto-Prinzip, Zeithüte, Flow-Prinzip (M. Csikszentmihalyi), Ultradiane Heilreaktion (E. L. Rossi), Getting Things Done (D. Allen), Ziele setzen, Projektmanagement-Tools (Netzpläne, etc.), Zeitkuchen, Nein-Sagen
Work-Life-Balance und Stressmanagement	Work-Life-Balance-Quadranten (Peseschkian), Inneres Team (Schultz von Thun u.a.), Work-Life-Balance-Barometer, diverse Methoden aus Selbst- und Zeitmanagement
Umgang mit Konflikten	Ich-Botschaften, Aktives Zuhören, Gewaltfreie Kommunikation, Umgang mit Emotionen (insbes. Wut), Themenzentrierte Interaktion (R. Cohn), 4 Seiten einer Nachricht, Wertequadrat (beides Schultz von Thun, P. Watzlawick)
Teamprozesse	Systemisches Konsensieren (Paulus u.a.), SWOT-Analyse, Denkhüte (deBono), Projektmanagement-Tools (Arbeitspakete, etc.), Brainwriting, Mindmaps, Kopfstand-Methode, Morphologischer Kasten, Kollegiale Beratung, Systemische Strukturaufstellungen (Einflussbarometer, Entwicklung gemeinsamer Werte, etc.) (R. Daimler, I. Sparrer, Varga v. Kibed), Themenzentrierte Interaktion (R. Cohn)