

Methodenkoffer für das/die Coaching/psychologische Beratung

Die folgende Auflistung erhebt keine Anspruch auf Vollständigkeit

- 1x Kritik durch 4x Lob aufheben
- Anti-Stress-Ball / Gidget-Toy für verbesserte Konzentration
- Protokoll mit „Parken“-Spalte
- Aufstellung / Rollendarstellung (Beziehungen veranschaulichen)
- Positive Glaubenssätze
- Anker setzen
- Skalenarbeit
- „Lebensbaum“/Mindmapping
- Ein Spaziergang zur Unterhaltung / entspannte Atmosphäre „Beratung to go“
- Zusammen mit Klienten Gedanken am Whiteboard strukturieren
- TimeBoxing
- „Ressoucen“-Tank/-Tonne (Kügelchenmodell)
- Leerer Stuhl
- Entspannungstechniken/Atemtechniken/ProgressiveMuskelEntspannung
- Als-Ob-Rahmen
- Wunderfragen
- Worst-Case-Szenarien
- Reframing
- Pro-/Contra-Listen ↔ emotionale +/-Listen