

Der Diamant-Prozess: ein brillantes Selbstcoaching-Tool

EUGEN STAUB

coaching projekte training

1 - Was willst Du?

Angenommen, Du hast alle Schwierigkeiten und Probleme gemeistert, was ist Deine kühnste Hoffnung für die Zukunft? Wohin oder was willst Du? Schreibe Dein Ziel unbedingt auf!

2 - Wo stehst Du jetzt?

«Fingerskala von 1 bis 10»: 10 = gewünschte Zukunft ist eingetreten; 1 = absolutes Gegenteil davon. Überlege Dir, wo Du Dich auf dieser Skala in bezug auf das, was Du willst, gerade befindest und halte den Finger spontan auf diese Zahl. Fokussiere dabei, was bereits da ist und nicht auf das, was fehlt. Auch wenn Du erst auf einer 2 bist, so ist doch etwas mehr da als bei 1.

3 - Was funktioniert?

Frage Dich: Was für Beispiele aus der unmittelbaren Vergangenheit gingen schon ein klein wenig in die gewünschte Richtung? Wo und wann habe ich in meinem Leben bereits einmal eine ähnliche Situation erfolgreich gemeistert? Und wie habe ich das gemacht?

4 - Was sind Deine Ressourcen?

Welche Deiner persönlichen Stärken, Fähigkeiten, Talente, Mittel, Menschen fallen Dir dazu ein? Beachte dabei: Stärken stärken schwächt Schwächen!

5 - Was sind die nächsten Schritte?

Was wären für Dich mögliche nächste Schritte? Überlege konkrete Massnahmen und erstelle eine Liste mit allen möglichen Massnahmen.

6 - Welche Vorteile ergeben sich?

Welche Vorteile ergeben sich für Dich oder auch für andere, wenn Du bei Deinem Thema weiter kommst oder gar das Ziel erreichst?

