

Identifizieren der Kernwahrheit hinter der Linken Spalte

Ziel: Üben, die Linke Spalte zu "entgiften"

1. Person A (Klient) erläutert ihre Linke Spalte
2. Person B (Coach) hört zu und fragt A :
 - **Was für Dich Wichtiges steht auf dem Spiel?**
 - Worum geht es Dir im Grunde genommen?
 - Warum ist das ein Problem für Dich?
 - **Wie fühlst Du Dich dabei?**
3. Person A antwortet und versucht die herausgefundenen Antworten auszudrücken
4. B gibt Feedback, wie sie sich gefühlt-und was sie erkannt hat
5. Fasse die wichtigsten Gedanken der Linken Spalte und die herausgefundenen Kernwahrheiten in folgendem Bild zusammen:

<p>Linke Spalte Bewertungen, Aussagen über andere etc.</p>	<p>Rechte Spalte</p>
<p>Kernwahrheit Etwas, dass für mich auf dem Spiel steht. was mir wirklich wichtig ist...</p>	