

Training Aktiv - Methode Nr. 35: Stuhlarbeit

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
35	<p>Stuhlarbeit</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: systemisch</p> <p><i>Einsatz: Coaching</i></p>	<p>Perspektivwechsel mit Stühlen</p>	<p>Ziel: Konflikte auflösen</p> <p>Details: Der Client beschreibt seinen Konflikt. Die Anteile oder Beteiligten werden auf verschiedene Stühle gesetzt.</p> <p>Die Problem-Ziel- u. Ressourcenarbeit erfolgt auf den verschiedenen Stühlen. Der Coach leitet durch systemische Fragen und achtet auf einen assoziierten Zustand sowie auf den Physiologiewechsel des Klienten auf den verschiedenen Stühlen. Der Client wird durch intensive Arbeit mit seinen Wahrnehmungskanälen und Rollen-Simulationen zu Perspektivwechsel angeregt und bei der Lösung seines Konfliktes unterstützt.</p> <p>Einsatz: Coaching, Konfliktlösung</p>	<p>Übung: Stellen Sie für die Beteiligten am Konflikt Stühle auf. Setzen Sie sich bitte zuerst auf Ihren Stuhl & weiter siehe Details.</p> <p>Reflexion: Wie haben Sie den Verlauf erlebt? Was haben Sie erkannt? Was hat sich bei Ihnen verändert?</p> <p>Transfer: Future-Pace: Wie wollen Sie damit weiterarbeiten? Was packen Sie ein? Was werden Sie jetzt konkret verändern? Woran werden Sie erkennen, dass sich die gewünschte Veränderung einstellt?</p>