

Neue Coaching Methode - Kurzbeschreibung

Portrait-Coaching

©Dr. Sylvia Oberhauser

GRUNDIDEE

Portrait-Coaching ist eine neue Coaching-Methode, bei der im Rahmen von drei Coaching-Einheiten ein Portrait entsteht, das in der Betrachtung und in der Besprechung dazu dient, dem Coachee bei der Bearbeitung eines persönlichen Themas weiterzuhelfen. Diese Methode ermöglicht, Lösungsräume aufzumachen, die möglicherweise durch eine reine Gesprächstherapie verborgen geblieben wären.

Themen / Fragestellungen / Anliegen,

bei denen Portrait-Coaching hilfreich sein kann:

- Sich selbst besser kennen zu lernen
- Finden u/o Entwicklung des eigenen Lebenswegs
- Wesentliche Entscheidungen
- Ausweg aus einer Dilemma- Situationen
- Wiederkehrende Beschwerden oder Stolpersteine
- Bewältigung einer (persönlichen) Krise
- ...



ABLAUF

In der **1. Coaching-Sitzung** wird das **Anliegen** geklärt. **Zwischen erster und zweiter** Coaching-Sitzung entsteht – in einer sehr achtsamen Zeichen-Session – ein **Bleistift-Portrait**

In der **2. Coaching-Einheit** erfolgt eine gemeinsame **Reflexion** auf das Bild und der **Rückspiegelung** dessen, was sich mir beim Zeichnen gezeigt hat.

Zwischen zweitem und drittem Coaching gehe ich mit **Farbe** in das Bild hinein – ganz intuitiv und inspiriert von der gemeinsamen Reflexion in der 2. Sitzung.

In der **3. Coaching-Einheit** zeige ich das farbige Bild und wir **reflektieren wiederum** darauf – inkl. Schilderung dessen, was während dem Malen gekommen ist. Wir vertiefen gemeinsam die **Erkenntnisse hinsichtlich der Fragestellung** zu Beginn.

