



## 1. Ablauf: Das Selbstkonzept-Coaching erfolgt in drei Phasen

<b>1. ABLAUF: DAS SELBSTKONZEPT-COACHING ERFOLGT IN DREI PHASEN</b> .....	<b>1</b>
BIOGRAFIE-ANALYSE; CA. 2- 4 STUNDEN; .....	2
SELBSTKONZEPT-COACHING, CA. 3 BIS 4 STUNDEN; WAHLWEISE ZU DREI KOMPLEXEN .....	2
VERANKERUNG DER SELBSTKONZEPT-STEUERUNG ("SCHWUNGRAD").....	2
2. MOTIVATION.....	3
3. VORBEREITUNG ZUM SELBSTKONZEPT-COACHING   AUSFÜLLEN DER BIOGRAFIE-TABELLE (GESONDERTE DATEI).....	4
4. VORBEREITUNG ZUM SELBSTKONZEPT-COACHING: DIFFERENZIERUNG VON MUSTERMERKMALEN .....	8
5. VORBEREITUNG SELBSTKONZEPT-COACHING   VATER-MUTTER-ÜBERNAHMEN.....	12
<b>6. AUSWÄHLEN: DAS SELBSTKONZEPT-COACHING ERFOLGT IN DREI PHASEN:</b> .....	<b>15</b>
7. WIRD IM SELBSTKONZEPT-COACHING AUSGEFÜLLT: SELBSTKONZEPT-PROTOKOLL.....	16
<b>8. SELBSTKONZEPT-SCHWUNGRAD: BLOCKADE-ERFOLGS-KONZEPT-TRANSFORMATION</b> .....	<b>21</b>



### Biografie-Analyse; ca. 2- 4 Stunden;

- ✓ Erinnerungen zur Biografie notieren, geordnet in 7-Jahres-Schritten und gegliedert in Berufliche, Beziehungs- und Persönliche Ereignisse;
- ✓ Differenzierung der Glaubenssätze, Handlungsmuster und Wahrnehmungsmuster;
- ✓ Beschreibung der Beziehung zu Mutter und Vater;
- ✓ Kennzeichnung besonderer Vorbilder, Namen und Beziehungen zu den wichtigsten Ausbildern und Arbeitgebern. Besondere Interessen.

### SELBSTKONZEPT-COACHING, ca. 3 bis 4 Stunden; wahlweise zu drei Komplexen

- ✓ Erfolgs- / Berufs-Konzepte; Abgrenzung beruflicher Blockade-Konzepte;
- ✓ Beziehungs-Konzept; Abgrenzung blockierender Beziehungs-Konzepte;
- ✓ Autoritäts-Konzepte; Abgrenzung blockierender Autoritäts-Konzepte;
- ✓ Komplexe zu bestimmten Themen:

### Verankerung der SELBSTKONZEPT-STEUERUNG ("Schwungrad")

in Ihren täglichen Reflexions- und Planungsphasen, wahlweise

- ✓ Durch individuelles Telefoncoaching oder
- ✓ E-Mail-Coaching mit mp3-Anleitungen.



## 2. Motivation

Welche nahliegenden Ziele verfolgen Sie mit dem Selbstkonzept-Coaching ?

Welche überzeitlichen Werte / Motivationen liegen Ihren Zielen zugrunde?

Welchen Schwerpunkt setzen Sie im Selbstkonzept-Coaching ?  Beruf /  Beziehung /  Persönlichkeit /  Krankheit /  Projekt

Haben Sie in der Vergangenheit Persönlichkeitsanalysen anfertigen lassen, an denen Sie Ihre Veränderungswünsche qualifizieren wollen (Veränderung eines beschriebenen IST-Zustand)? Welche Veränderungsziele sind das genau?

Sie können das Profil zur Umsetzungskompetenz unter: <http://www.umsetzungskompetenzen.com> erstellen und die Auswertung mitbringen.

Welche Ziele hatten Sie als Kind?

Haben Sie bereits an Ihrem Lebenssinn (Igel-Prinzip) gearbeitet und Ergebnisse daraus getestet?

Welche Werte sind Ihnen im Leben wichtig?



3. Vorbereitung zum Selbstkonzept-Coaching | Ausfüllen der Biografie-Tabelle (gesonderte Datei)

Zeit	Irdisch-körperliche Erfahrungen	Zeit	Beziehungs-Erfahrungen	Zeit	Spirituelle Erfahrungen
00-07		00-07		00-07	
07-14		07-14		07-14	
14-21	Leistungserfahrungen	14-21	Beziehung zu Vorbildern, Liebeserfahrung	14-21	Identifikationsthemen, -Symbole



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

21-28	Ausbildung, Studium	21-28	Zugehörigkeit zu Gruppen, Beziehungen	21-28	Besondere Interessen, Neigungen
28-35	Beruf, Jobs, Tätigkeiten, Länder	28-35	Beziehungsereignisse, Partnerschaften	28-35	Starke Veränderungen, Neue Interessen
35-42		35-42		35-42	



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

	Tätigkeits-Veränderung, Beruf, Berufung		Beziehung zu (Ex-) Partnern, Kinder, Eltern		Worklife-Balance, Krankheit, Lernprozesse
42-49		42-49		42-49	
49-56		49-56		49-56	
56-63		56-63		56-63	
63-70		63-70		63-70	



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

70-77		70-77		70-77	
77-84		77-84		77-84	
Ab 84		Ab 84		Ab 84	





Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

Wirksam von - bis	Wahrnehmungsmuster (Beurteilungsmuster, durch welche Erfahrungen interpretiert werden!)	Aktiv / Wichtig
0-7-14-21-28-35- 42-49-56-63-70-77		Nein-2-3-4-Ja Nein-2-3-4-Ja



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

Wirksam von - bis	Handlungsmuster (Automatische Reaktions- und Aktionsmuster, die sich immer wiederholen!)	Aktiv / Wichtig
0-7-14-21-28-35- 42-49-56-63-70-77		Nein-2-3-4-Ja Nein-2-3-4-Ja



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

Wirksam von - bis	Tugenden/Werte und übergeordnete Ziele (die unerfüllt bleiben bzw. nur indirekt erreichbar sind!)	Aktiv / Wichtig
0-7-14-21-28-35-42-49-56-63-70-77		Nein-2-3-4-Ja Nein-2-3-4-Ja



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

## 5. Vorbereitung Selbstkonzept-Coaching | Vater-Mutter-Übernahmen

Einflüsse von der Mutter

Wichtig HEUTE

0-7-14-21-28-35-42-  
49-56-63-70-77

Wann lebte ich mit der Mutter zusammen? - Was hat mir meine Mutter vermittelt? Welche Glaubenssätze - Handlungsmuster - Wahrnehmungsmuster? (oben mit M markieren)

Nein-2-3-4-Ja

**Wichtige Übernahmen in den Überzeugungen:**

**Wichtige Übernahmen im Lebensgefühl:**

**Wichtige Übernahme von Handlungsfähigkeiten:**

**Für was bin ich meiner Mutter besonders dankbar?**

**Welche Erfahrungen mit meiner Mutter lehne ich ab?**



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

**Einflüsse vom Vater**

**Wichtig HEUTE**

0-7-14-21-28-35-42-  
49-56-63-70-77

Wann lebte ich mit meinem Vater zusammen? - Was hat mir mein Vater vermittelt? Welche Glaubenssätze - Handlungsmuster - Wahrnehmungsmuster? (oben mit V markieren)

Nein-2-3-4-Ja

**Wichtige Übernahmen in den Überzeugungen:**

**Wichtige Übernahmen im Lebensgefühl:**

**Wichtige Übernahme von Handlungsfähigkeiten:**

**Für was bin ich meinem Vater besonders dankbar?**

**Welche Erfahrungen mit meinem Vater lehne ich ab?**



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

Systemische Konzepte	Sonstige Einflüsse (Krankheiten, Zustände)	Wichtig HEUTE
0-7-14-21-28-35-42-49-56-63-70-77	Wann lebte ich mit meinem Vater zusammen? - Was hat mir mein Vater vermittelt? Welche Glaubenssätze - Handlungsmuster - Wahrnehmungsmuster? (oben mit V markieren)	Nein-2-3-4-Ja

**Wichtige Überzeugungen aus den SONSTIGEN EINFLÜSSEN:**

**Wichtige Details im Lebensgefühl der SONSTIGEN EINFLÜSSE:**

**Wichtige Handlungsgewohnheiten aus SONSTIGEN EINFLÜSSEN:**

**Für was bin ich in meinem Leben besonders dankbar?**

**Welche Erfahrungen in meinem Leben lehne ich ab?**



## 6. Auswahl ggf. korrigieren: Das Selbstkonzept-Coaching erfolgt in drei Phasen:

1. Biografie-Analyse; ca. 2- 4 Stunden;
  - a. Erinnerungen zur Biografie notieren, geordnet in 7-Jahres-Schritten und gegliedert in Berufliche, Beziehungs- und Persönliche Ereignisse;
  - b. Differenzierung der Glaubenssätze, Handlungsmuster und Wahrnehmungsmuster;
  - c. Beschreibung der Beziehung zu Mutter und Vater;
  - d. Kennzeichnung besonderer Vorbilder, Namen und Beziehungen zu den wichtigsten Ausbildern und Arbeitgebern. Besondere Interessen.
2. SELBSTKONZEPT-COACHING, ca. 3 bis 4 Stunden; wahlweise zu drei Komplexen
  - a. Erfolgs- / Berufs-Konzepte; Abgrenzung beruflicher Blockade-Konzepte;
  - b. Beziehungs-Konzept; Abgrenzung blockierender Beziehungs-Konzepte;
  - c. Autoritäts-Konzepte; Abgrenzung blockierender Autoritäts-Konzepte;
  - d. Komplexe zu bestimmten Themen systemischer Konzepte:
3. Verankerung der SELBSTKONZEPT-STEUERUNG ("Schwungrad") in Ihren täglichen Reflexions- und Planungsphasen, wahlweise
  - a. Durch individuelles Telefoncoaching oder
  - b. E-Mail-Coaching mit mp3-Anleitungen.

Im Nachgang zum Ausfüllen der verschiedenen Protokolle ist es denkbar, dass sich einige Aspekte unter "2. Motivation" noch verändern können!

<b>Terminvereinbarung:</b>	<b>Bernward Rauchbach</b>
<b>Persönlicher Besuch:</b>	<b>Heinz-Schlawatzky-Str. 10, 21337 Lüneburg</b>
<b>Telefontermin:</b>	<b>Fon: 0 41 31 / 60 67 43 8   info@rauchbach.net</b>
<b>Terminkalender:</b>	<b>www.rauchbach.net</b>



7. Wird im Selbstkonzept-Coaching ausgefüllt: Selbstkonzept-Protokoll

Zeit	Protokoll	Beruf/ung	Beziehung	Persönlichkeit	Sonstiges
<b>00-07</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				
<b>07-14</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

<b>14-21</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				
<b>21-28</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				
<b>28-35</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

WahrnMuster				
HandlungsMu.				
Schlü.-Ereigniss				
<b>35-42</b> Name / Bild				
Glaubenssätze				
WahrnMuster				
HandlungsMu.				
Schlü.-Ereigniss				
<b>42-49</b> Name / Bild				
Glaubenssätze				
WahrnMuster				
HandlungsMu.				



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

Schlü.-Ereigniss				
<b>49-56</b> Name / Bild				
Glaubenssätze				
WahrnMuster				
HandlungsMu.				
Schlü.-Ereigniss				
<b>56-63</b> Name / Bild				
Glaubenssätze				
WahrnMuster				
HandlungsMu.				
Schlü.-Ereigniss				



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

LEVEL-V-TRAINING

<b>63-70</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				
<b>70-77</b>	Name / Bild				
	Glaubenssätze				
	WahrnMuster				
	HandlungsMu.				
	Schlü.-Ereigniss				
<b>Ab 77</b>	Name / Bild				



## 8. Selbstkonzept-Schwungrad: Blockade-Erfolgs-Konzept-Transformation

Protokoll	Erfolgskonzept (m. Merkmalen aus 2. Motivation ergänzen)	Blockade-Konzept	Systemisches Konzept	Workflow Motivation:
Name / Bild				
Glaubenssätze				Werte + Ziele = Ergebnisse
Wahrn.-Muster				Aktionen
Handlungs-Muster				
Schlüssel-Ereignisse				Gefühle, Erfahrungen:

"Ich bitte das Konzept: ..... mit 100% bis XX Uhr in mein Bewusstsein einzutreten!" > Visualisierung Konzept + Motive + Ergebnisse + Gefühle + Aktionen.