

Im kognitiven Coaching geht es darum, Überzeugungen aufzudecken und zu verändern, so dass andere Ergebnisse möglich werden. Das folgende Beispiel zeigt dir, wie so eine Übung funktioniert. In dem Fall habe ich „Sport“ als Thema genommen, das ist aber beliebig austauschbar. Dein Klient erarbeitet für sich auf diese Weise, was er ändern müsste, um andere Ergebnisse zu erhalten.

**Bitte beantworten Sie folgende Übungsfragen:**

1. Wie oft in der Woche machen Sie Sport?

2. Welchen?

3. Wie oft würden Sie gerne Sport machen?

4. Wenn 1 und 3 übereinstimmen, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

a - Was denken Sie, warum das so ist, dass Sie so oft Sport machen, wie Sie es sich vorgenommen haben?

b - Was denken Sie über Sport?

c - Was denken Sie über Menschen, die Sport machen?

d - Was denken Sie über Menschen, die keinen Sport machen?

5. Wenn 1 und 3 nicht deckungsgleich sind, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

a - Was ist für Sie wichtiger, als regelmäßig Sport zu machen?

b - Was denken Sie über Sport?

c - Welchen Gewinn haben Sie daraus, nicht regelmäßig Sport zu machen? (mind. 4 Gründe)

d - Welchen Preis bezahlen Sie dafür, nicht regelmäßig Sport zu machen? (mind. 4 Gründe)

e - Was denken Sie über sich selbst, dass Sie Ihren Ansprüchen nicht gerecht werden?

6. Können Sie anhand Ihrer Antworten begründen, weshalb Sie die Ergebnisse haben, die Sie haben und keine anderen?

7. Was müssten Sie ändern, um andere Ergebnisse zu erhalten?