

Kirchheck | Beier

Ziele setzen, Zukunft gestalten –

Schritt für Schritt durch Coaching zu meinem beruflichen Erfolg

Zur Bearbeitung der Aufgabe 2 „Dein Gefühl“ in Kapitel 4.5 (S. 27) bitte den folgenden QR-Code scannen und die angepassten Aufgabenstellungen berücksichtigen:



Schritt 1: Scanne den QR-Code und hör’ Dir den Podcast „Gefühle zulassen“ an.

Schritt 2: Fasse die **Kernaussagen** des Podcasts **zusammen**. Der erste Schritt ist das genaue Zuhören. Es geht auch beim Hören des Podcasts darum, eine Situation genau und sachlich (ohne Bewertung, Meinung oder Interpretation) zu beschreiben.

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 3: Arbeite aus dem Inhalt des Podcasts **heraus**, in welchen **fünf Schritten** man lernt, **Gefühle zuzulassen**.

1.

2.

3.

4.

5.