



EVT-Rad

Mit dem EVT-Coaching-Rad betrachten Sie alle Themen, Ziele, Herausforderungen usw. aus fünf verschiedenen Blickwinkeln:

1. Wird sich Ihr Glück mehren?
2. Wird es eine Herausforderung oder eine Überforderung?
3. Wie gut sorgen Sie sich um sich selbst im Prozess?
4. Wie wird die Bilanz aussehen, wenn das Thema umgesetzt ist?
5. Wie der Prozess Ihre Widerstandskraft stärken?

Beginnen Sie im Zentrum:

Innenkreis: Energie für die "Reise" tanken. Karte ziehen, Wasser trinken usw.

Weißer Kreis: Prüfen, ob es hindernde Glaubenssätze, einen negativen Antrieb (Motivator) oder destruktive Grundüberzeugungen gibt. Diese zunächst mit der Sabotage-Karte der Spirit of Energy®-Arbeitskarten klären. Dann starten mit: Ich will, ich kann, ich darf!

Grüner Bereich: Ein Thema / Ziel identifizieren. Sammeln Sie Daten und Fakten zum Thema, die Ihr Glück bereichern würden. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Finden haben, ziehen Sie eine Karte aus dem Holz-Element und lassen Sie sich inspirieren.

Roter Bereich: Welche Herausforderungen stellt Ihnen das Thema? Wie werden Sie diese meistern, daran wachsen? Lassen Sie Ihrer Kreativität, Intuition und Begeisterungsfähigkeit freien Lauf. Ziel des Schrittes: Lösung wird definiert und als Herausforderung verstanden. Wenn Bedenken auftauchen, eine Karte aus dem Feuer-Element ziehen und die Bedenken bearbeiten.

Gelber Bereich: Bei aller kreativer Lösungsfindung und Effektivität darf die Selbstfürsorge nicht zu kurz kommen. Wie sorgen Sie in diesem Thema für sich und wie kann ein Lernschritt achtsam begleitet werden, als solcher erkannt und "gefeiert" werden? Die eigene Mitte nicht zu verlieren ist das Ziel dieses Schrittes. Ziehen Sie eine Arbeits-Karte zur eigenen Fürsorge!

Grauer Bereich: Ziehen Sie eine erste Bilanz. Welche Hindernisse gilt es noch zu bedenken. Was können Sie ändern? Worauf haben Sie keinen Einfluss? Wenden Sie sich den Bereichen zu, die Sie wirklich, wirklich umsetzen können. Ziehen Sie eine Arbeits-Karte zur wertebasierten Prioritätenfindung.

Blauer Bereich: Gleichen Sie das Thema / Ziel / Ihre Lösung mit den eigenen Werten und Bedürfnissen ab. Planen Sie dann Ihre nächsten Schritte hin zum Ziel - wer was bis wann und wie. Prüfen Sie Ihre eigenen Ressourcen und Resilienzfaktoren und ggf. gestärkt (Arbeits-Karte aus dem Wasser-Element). Ziel: Die Lösung wirklich, wirklich umzusetzen.

NULL-Punkt: Nutzen des NULL-Punktes.

Halte inne und wandle Dein

REAKTIVES MODELL (Reiz - Reaktion) in ein

PRO-AKTIVES MODELL (Reiz - Einflussbereich - Reaktion).

Zur Anwendung des NULL-Punktes siehe Beschreibung NULL-Punkt

Für eine professionelle Anwendung bei Ihnen selbst oder mit Ihren Klienten, besuchen Sie die [Spirit of Energy® Practitioner-Ausbildung](#).