



Arbeitsmethoden

Die Transaktionsanalyse

- ist eine psychologische Methode, die Menschen hilft, effektiver zu kommunizieren. Und zwar sowohl in privaten Beziehungen, als auch in beruflichen Kontexten. Sie ist dazu geeignet, das Potential der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und auszuschöpfen.
- ist ein Persönlichkeitskonzept, das dazu hilft, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen.
- ist ein Kommunikationskonzept, das die Möglichkeit dazu bietet, zwischenmenschliche Kommunikation zu beschreiben und zu erklären.

Die Transaktionsanalyse bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Behandeln der menschlichen Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen und sie bietet Konzepte zur Persönlichkeitsanalyse, zur Beziehungsanalyse, zur Gruppendynamik und Gruppenanalyse und zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen.

Detaillierte Information finden sie unter der www.dgta.de



Systemischer Ansatz

Die systemische Beratung betrachtet den Menschen aus ganzheitlicher Sicht, als Individuum, das in Systemen eingebettet lebt. Es werden die Verhaltensweisen, Interaktionen und Kommunikationsmuster sowie -strukturen der Systemteilnehmer betrachtet. Der Blick richtet sich auf Möglichkeiten, Ressourcen und Lösungen. Vertiefende Artikel finden Sie unter <http://www.systemische-beratung.de>

Die wingwave Methode

wingwave ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept zur Anwendung im Coaching von Führungskräften, Leistungssportlern, Künstlern, Kreativen und allen, die ihr persönliches Potenzial ausschöpfen wollen.

Die Methode unterstützt sich mental auf Höchstleistungen vorzubereiten, Blockaden zu überwinden, neuen Zugang zu Kraftquellen zu entdecken, neue Verhaltensmuster zu entwickeln, Stress abzubauen und Ziele zu erreichen. Das Besondere an diesem Verfahren ist, dass durch taktile, visuelle und auditive Stimulation die beiden Gehirnhälften ausbalanciert werden und somit optimal zusammenarbeiten. So löst sich der Datenstau im Gehirn. Die Informationen und Gefühle werden an den richtigen Platz sortiert und ein lösungsorientierter Kreativ-Zustand im Gehirn gezielt hervorgerufen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.wingwave.com



ROMPC

ROMPC steht für: Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy Counselling and Coaching. "beziehungsorientierte, meridianbasierte Psychotherapie, Beratung und Coaching". Diese Methode nutzt die Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Sie ist dafür geeignet Stress-, Kränkungs-, Lern- und Erfolgs-Blockaden aufzulösen. Der innere Zugriff auf Fähigkeiten, Ressourcen, lösungsorientiertes Denken wird wieder möglich. (Methode entwickelt durch Thomas Weil & Martina Erfurt-Weil)

Mehr Informationen finden Sie unter www.rompc.de

Reiss – Profile

Über einen wissenschaftlich fundierten Fragebogen mit 128 Fragen wird Ihre persönliche Motivstruktur sichtbar gemacht. Die Lebensmotiv-Analyse nach Steven Reiss dient als Instrument, um Menschen anschaulich zu vermitteln, wie sie aufgestellt sind, was sie antreibt und motiviert.

Die 16 Lebensmotive

Macht

Gibt Auskunft darüber, ob jemandem das Führen/Verantworten oder eher das Übernehmen von Dienstleistung ist.



Unabhängigkeit

Macht eine Aussage darüber, wie jemand seine Beziehungen in den Aspekten Autonomie oder Verbundenheit zu anderen Menschen gestaltet.

Neugier

Macht eine Aussage darüber, welche Bedeutung das Thema „Wissen“ für jemanden im Leben hat und wozu er Wissen erwerben möchte.

Anerkennung

Macht eine Aussage darüber, durch „wen“ oder durch „was“ jemand sein positives Selbstbild aufbaut.

Ordnung

Die Ausprägung im Lebensmotiv Ordnung zeigt an, wie viel Strukturiertheit oder Flexibilität jemand in seinem Leben benötigt.

Sammeln/Sparen

Das Lebensmotiv Sparen/Sammeln kommt in seiner evolutionären Entsprechung aus dem „Anlegen von Vorräten“. Die Ausprägung zeigt an, wie viel es jemandem emotional bedeutet, Dinge zu besitzen.

Ehre

Bei dem Lebensmotiv Ehre geht es darum, ob jemand nach Prinzipientreue strebt oder eher zweckorientiert ist.

Idealismus

Das Lebensmotiv Idealismus betrachtet den altruistischen Anteil der Moralität und gibt Auskunft darüber, wie viel Bedeutung Verantwortung in Bezug auf Fairness und soziale Gerechtigkeit hat.



Beziehungen

Bei dem Lebensmotiv Beziehungen wird die Bedeutung von sozialen Kontakten dargestellt. Hierbei spielt die Quantität der Kontakte eine entscheidende Rolle.

Familie

Das Lebensmotiv Familie gibt Auskunft darüber, welche Bedeutung das Thema Fürsorglichkeit für jemanden hat (bezogen auf die eigenen Kinder).

Status

Beim Lebensmotiv Status geht es um den Wunsch, entweder in einem elitären Sinne „erkennbar anders“ oder aber unauffällig und wie die anderen zu sein.

Rache/Wettkampf

Bei dem Lebensmotiv Rache/Kampf geht es insbesondere um den Aspekt des Vergleichens mit anderen. Dazu gehören auch die Themen Aggression und Vergeltung einerseits sowie Harmonie und Konfliktvermeidung andererseits.

Eros

Gibt Auskunft über die Bedeutung von Sinnlichkeit und Sexualität im Leben eines Menschen. Aspekte von Sinnlichkeit wie z.B. Design, Kunst, Schönheit gehören dazu.

Essen

Das Lebensmotiv Essen fragt nach der Bedeutung, die Essen als Selbstzweck für jemanden hat, d.h. wie viel der Genuss an Essen zu der Lebenszufriedenheit beiträgt.



Gönül Sahin
Coach für Lebensunternehmer

Körperliche Aktivität

Das Lebensmotiv Körperliche Aktivität fragt nach der Wichtigkeit, die körperliche Aktivität (Arbeit oder Sport) für die Lebenszufriedenheit hat.

Emotionale Ruhe

Das Lebensmotiv Emotionale Ruhe kann auch mit emotionaler Stabilität umschrieben werden und fragt nach der Bedeutung stabiler emotionaler Verhältnisse für die Lebenszufriedenheit.

Den Zugang zum Fragebogen für eine fundierte und kostenpflichtige Auswertung Ihres Reiss Profiles erhalten Sie, wenn Sie eine E-Mail an info@sahin-coaching.de schreiben.

Unter <http://www.reissprofile.eu> finden Sie detaillierte Informationen.