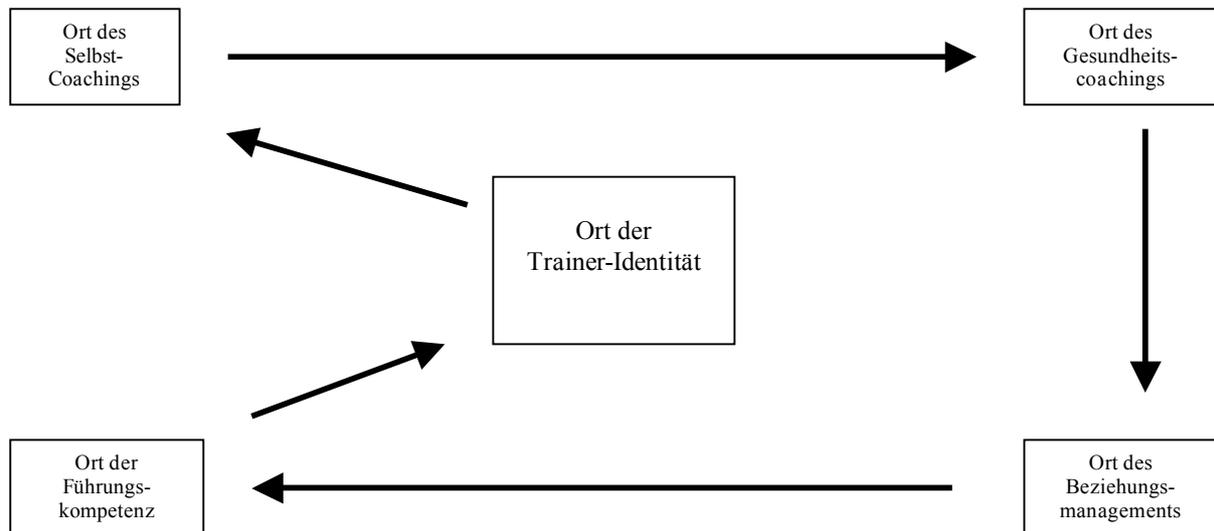


# BURN ON! - KREISLAUF

Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit

5 Bodenanker, ausgelegt im Quadrat mit einem Zentrums-Bodenanker



1. Assoziiere dich auf dem Ort der Trainer-Identität mit deinem inneren Bild und Gefühl von dir als Trainer. Nimm Kontakt mit deinem Zentrum auf. Dreh dich um und sieh die vier Herausforderungen. Wo liegt deine größte Herausforderung?

2. Beginne beim Ort des Selbstcoachings (bei Gruppen teilt sich die Gruppe in vier Gruppen auf und verteilt sich auf die vier Eckpositionen) und stelle dir folgende Fragen. Behalte die ganze Zeit Kontakt mit deinem Zentrum und lass dir Zeit bei der Beantwortung deiner Fragen. Mach dir Notizen zu den Antworten.

Arbeite zunächst allein und tausche dich dann kurz mit den anderen aus.

Fragen zum Selbstcoaching:

- Was muss ich tun, um immer wieder meine professionelle Identität / mein Amt als Trainer wahrzunehmen?
- Was ist mein toxischer Punkt?
- Was hilft mir, in kritischen Situationen professionell zu reagieren?
- Wie kann ich meine persönliche Integrität mit Hilfe des Amtes schützen?
- Was muss ich beachten, um meine persönliche Work-Life-Balance zu erhalten?

Fragen zum Gesundheitscoaching:

- Welche Achilles-Ferse habe ich?
- Womit und wann somatisiere ich am ehesten?
- Was ist mein "Lieblingssymptom"?
- Was muss ich beachten, um meine körperliche, seelische, mentale und spirituelle Gesundheit immer wieder herzustellen?

Fragen zum Beziehungsmanagement:

- Kann ich auf ein soziales Netz zurückgreifen?
- Was bin ich bereit, in meine Beziehungen zu investieren?
- Welche Interaktionen erlebe ich als erfrischend, welche als ermüdend?
- Welche Beziehungen muss ich beenden, um weiter wachsen zu können?

Fragen zur Führungskompetenz:

- Bin ich bereit, für mich selbst die volle Verantwortung zu übernehmen?
- Welche Leadership-Kompetenzen habe ich, welche fehlen mir?
- Kann ich mich flexibel zwischen einer individuellen und systemischen Sichtweise bewegen?
- Was ist mein größtes Angebot als Leader?

3. Tritt zurück auf den Ort deiner Trainer-Identität und integriere die Erfahrungen des Burnon-Kreislaufs. Nimm wahr, wie sich der Kontakt zu deinem Zentrum jetzt gestaltet. Finde ein Symbol für deine Trainer-Identität.