

POINTS OF YOU<sup>®</sup>  
Academy

Name: \_\_\_\_\_

# Hello Points Workshop

Explorer, L.1



# Zooming In

## "Zooming-In" Prozess



[ 1 ]  
Was ist das halb volle Glas in meinem Leben?  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 2 ]  
Was ist das halb leere Glas in meinem Leben?  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 3 ]  
Was sollte ich zu diesem Zeitpunkt in mein Leben einladen  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Was nehme ich aus meinem "Zooming-In" Prozess mit?

**Fokus**  
Welche Erkenntnisse nehme ich aus diesem Prozess mit?  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Welche ist in diesem Moment die Bedeutsamste?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tun**  
Wie werde ich meine Erkenntnis in meinem Leben konkret umsetzen?  
Maßnahme, die in den nächsten 24 Stunden umgesetzt wird.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Maßnahme, die in der nächsten Woche umgesetzt wird.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Maßnahme, die im nächsten Monat umgesetzt wird.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zooming In - Karten aus dem Coachingset ziehen lassen - zu den 3 Fragen reflektieren und dann die Fragen auf der rechten Seite beantworten. Es gilt immer der Grundsatz: **Pause- Erweiterung- Fokus-Tun**

# My Story Prozess

## Set: Punktum

### Schritt 1:

Man zieht 3 Karten, jeweils für Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.

Jeder in der Gruppe ordnet die Karten so, wie er glaubt das sein Gegenüber dies zugeordnet hat - und begründet es.

Am Schluss löst der Inhaber der Karten auf, welche Reihenfolge er gewählt hatte.

Aus dem Punktumset wird für ihn dann noch eine Frage gezogen und der Karteninhaber zieht sich selbst noch eine Wortkarte.

Der Karteninhaber reflektiert dann über die Interpretation der Anderen, über die Frage und über die Wortkarte.

### Schritt 2:

Jetzt wird das Wort in der Assoziationskarte an die obere Stelle gelegt und Assoziationen gebildet 1-10.

Zum Schluss wird Punkt 1 und Punkt 10 verbunden und die Bedeutung abgeleitet.

Hello Points Workshop

### Wort Assoziationskarte

- Schreibe dein ausgewähltes Wort in Punkt Nr.1 auf.
- Beobachte es und notiere dir dann die ersten assoziierten Begriffe, die dir in den Sinn kommen an den zwei Punkten darunter (Nr. 2 + Nr. 3).
- Mache dies auf der gesamten Karte, wobei jede Linie das Wort und seine Assoziation verbindet. Denke nicht zu viel nach, lasse die Worte in deinem Kopf fließen, drehe und ändere sie, bis sie sich in ein neues Wort verwandeln.
- Ziehe eine vertikale Linie zwischen dem ersten Wort (Nr. 1) und dem letzten Wort (Nr. 10).  
Was ist die Bedeutung der Verbindung, die diese beiden Wörter erzeugen?

[10]

"My Story" Prozess

[ 1 ]  
Was geschah in der Vergangenheit?  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 2 ]  
Was geschieht zur Zeit?  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 3 ]  
Wie sollte es in Zukunft sein?  
Meine Karte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# My Story Prozess



## Set: Punktum

### Schritt 1:

Man zieht 3 Karten, jeweils für Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.

Jeder in der Gruppe ordnet die Karten so, wie er glaubt das sein Gegenüber dies zugeordnet hat - und begründet es.

Am Schluss löst der Inhaber der Karten auf, welche Reihenfolge er gewählt hatte.

Aus dem Punktumset wird für ihn dann noch eine Frage gezogen und der Karteninhaber zieht sich selbst noch eine Wortkarte.

Der Karteninhaber reflektiert dann über die Interpretation der Anderen, über die Frage und über die Wortkarte.

### Schritt 2:

Jetzt wird das Wort in der Assoziationskarte an die obere Stelle gelegt und Assoziationen gebildet 1-10.

Zum Schluss wird Punkt 1 und Punkt 10 verbunden und die Bedeutung abgeleitet.



# Arbeit mit dem Coaching-Tool

**Beziehungen**

Wirf einen genaueren Blick auf eine bedeutende Beziehung in deinem Leben. Untersuche die Möglichkeiten, wie du sie besser machen und wachsen lassen kannst.

**Fokus Notiz**  
Notiere das Thema, das du untersuchen möchtest und platziere die Fokus Notiz hier.

1. Was bringe ich in die Beziehung ein?

2. Was bringt die andere Seite in die Beziehung ein?

3. Was erlaubt mir mich vorwärts zu bewegen?

4. Was funktioniert nicht in der Beziehung?

5. Was muss passieren, um die Beziehung zu verbessern?

4. Wovor habe ich Angst?

5. Was sind die Chancen, die ich habe?

3. Was funk...

2. Was hindert mich oder hält mich zurück?

Notiere das Thema, das du untersuchen möchtest und platziere die Fokus Notiz hier.

Fokus Notiz

tschritte zu  
sssein, erkenne

Thema?



**TAG 2+3**

## Set Faces + Begriffe

Man zieht ein Bild und eine Karte für den Bereich VERANGENHEIT

Sucht sich einen Partner und erklärt Bedeutung von Bild und Karte.

Tauscht dann Bild und wechselt Partner.

Tauscht dann mit dem neuen Partner die Wortkarte und interpretiert die beiden neuen Karten zum Thema: WER BIN ICH HEUTE

Tauscht dann Bild und wechselt Partner.

Tauscht dann wieder mit dem neuen Partner die Wortkarte und interpretiert die beiden neuen Karten zum Thema: WER ist mein Potenzielles ICH.

**Zwischen den Wechseln wird eine Geschichte vorgelesen.**



### "The Potential Me" Prozess



[ 1 ]

Wer war ich in der Vergangenheit?

Meine Porträtkarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Reflektionskarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 2 ]

Wer bin ich heute?

Meine Porträtkarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Reflektionskarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

[ 10 ]

[ 3 ]

Wer ist mein Potenzielles Ich?

Meine Porträtkarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Reflektionskarte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



[ 11 ]

**Bild und Karte hier einfügen**

### Was nehme ich aus dem "The Potential Me" Prozess mit?

#### Fokus

Welche Erkenntnisse nehme ich aus diesem Prozess mit?

1. ....
2. ....
3. ....

Was ist im Augenblick die bedeutendste für mich?

.....

#### Tun

Wie werde ich meine Erkenntnis in meinem Leben konkret umsetzen?

Maßnahme, die in den nächsten 24 Stunden umgesetzt wird.

.....

Maßnahme, die in der nächsten Woche umgesetzt wird.

.....

Maßnahme, die im nächsten Monat umgesetzt wird.

.....

## Reflektieren und TUN



# Eisbrecher

## Eisbrecher

Was wollte ich über mich selbst sagen, indem ich dieses Foto aufnahm?

.....  
.....  
.....

Was habe ich im Kreis über mich selbst geteilt?

.....  
.....

Ideen für Eisbrecher-Übungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Meine Resonanzfrage

Mit welcher Frage gehe ich heute?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Ein Bild von sich - jedoch nicht das Gesicht

Dann erläutert man, was dieses Bild über einen selbst ausdrücken soll.

Zusätzlich wird dann noch 1 Fragekarte gezogen, die vom Coachee zu beantworten ist.

# WAS - WARUM - WIE

## Was? Warum? Wie?

### Erste Runde

- a. Was vermeidest du zu tun?
- b. Warum vermeidest du es?
- c. Wie fühlt es sich an, das einzugestehen?

### Zweite Runde:

- a. Was vermeidest du loszulassen?
- b. Warum vermeidest du es?
- c. Wie fühlt es sich an, das einzugestehen?

### Dritte Runde:

- a. Was vermeidest du zu fühlen?
- b. Warum vermeidest du es?
- c. Wie fühlt es sich an, das einzugestehen?



## Frageprozess zu einem aktuellen Thema

Coach stellt immer nur diese Fragen.

Wenn Client stockt kann er eine neue Coachingfrage ziehen.

Nach dem Prozess in die Stille gehen und auf den Boden liegen  
eventuell mit „Holly-Song“

Danach den Prozess aufschreiben.

# 360° Legesystem

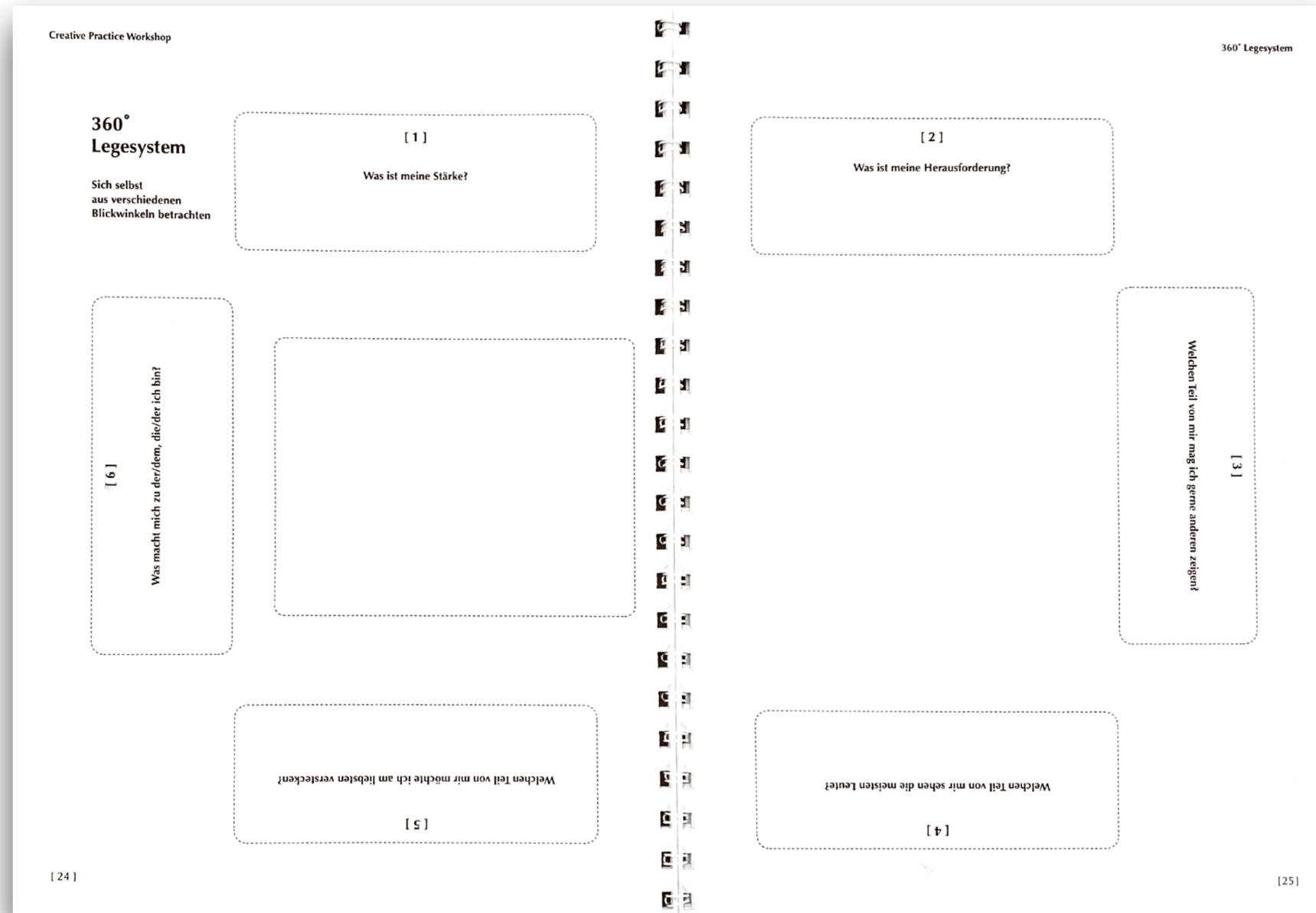


Bild vom Vortag in die Mitte, oder neues Facesbild ziehen

Karten dann blind ziehen, egal aus welchem System

Begriff-Karten ziehen, und zu dem Bild legen, wo er am besten passt.

# Wunschliste

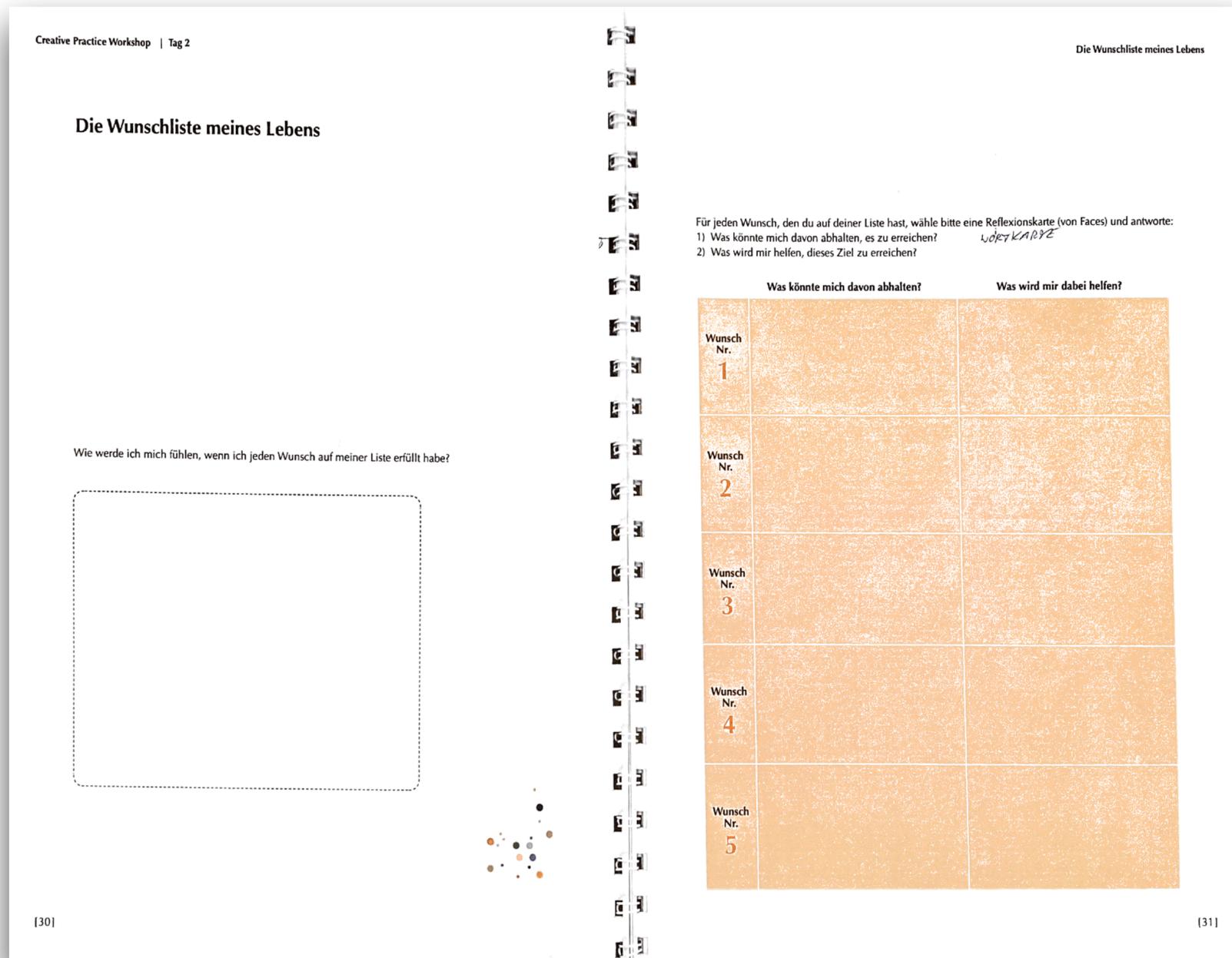


Bild von Faces in die Mitte

5 Wünsche aufschreiben

Dann auf Seite 2 jeweils die beiden Spalten ausfüllen und dahinter eine Wortkarte ziehen.