



## Methoden

### Mögliche Methoden bzw. Werkzeuge (Tools)

- Aufstellungsarbeit
- Belastungen analysieren
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Glaubenssätze (anschauen, verändern)
- Hypno-Coaching
- kognitives Umstrukturieren
- Mono-Drama
- NLP
- Point of Power
- Psycho-Drama
- Ressourcen-Coaching
- Rollenspiel-Methode
- Sorts (Metaprogramme)
- Soziales Atom / Biografiearbeit
- Soziogram
- The Big Five (Persönlichkeitsinventar)
- The Work
- Werte und Work-Life-Balance
- Wingwave-Coaching

Es wird mit dem Coachee (Klient/in) individuell entschieden welche Methode weiterführend ist bzw. es wird auf die Erfahrung des Coachs vertraut.