

Modelling Fragebogen

Für das Modelling, such dir eine Person, die das, was du gern können möchtest, sehr gut beherrscht. Frag, die Person ob sie Lust darauf hat, dir dazu Fragen zu beantworten. Der ganze Prozess kann eine Weile dauern. Für die befragte Person kann es ein sehr schönes Erleben sein, denn das, was sie gut kann, wird von dir geschätzt. Außerdem bekommt man durch das Erzählen selbst noch einen bewussteren Zugang zur eigenen Stärke.

Vor dem Interview ist es hilfreich, wenn du folgende Fragen für dich selbst beantwortest:

SELBSTREFLEXION

1. *Was genau möchte ich verbessern? Um welchen Teil der Bewegung geht es?*

2. *Was mache ich genau? Wie sieht das von außen aus? Wie fühlt es sich an?*

3. *Worauf bin ich konzentriert während der Bewegung?*

INTERVIEW

Falls möglich, kannst du dir anschauen, wie die Bewegung bei deinem Modell aussieht. Nimmst du da schon Unterschiede zu dir wahr? Wie wirkt die Person auf dich, während sie die Bewegung ausführt? Falls das gerade nicht geht, lässt du diesen Teil einfach weg.

Bei den Fragen gebe ich dir hier ein paar Beispiele. Lass dich gern von deinem Gefühl leiten. Und lass dich nicht abspeisen mit der Antwort: „Ich mache es eben so.“ Hab Geduld. Es braucht ein bisschen Zeit und feinfühligere Fragen, um in die Tiefe zu kommen. Wenn man etwas gut kann, läuft das gefühlt automatisch ab und man weiß gar nicht bewusst, was man eigentlich ganz genau macht. Bleib mit deinen Fragen hartnäckig und gefühlvoll.

1. *Woher weißt du, dass du deine Strategie jetzt starten musst? Was ist der Initiator dafür, dass die Bewegung ausgeführt wird?*

> Bsp. Peter: Wenn der Ball zu Annahme bei seinem Partner landet.

2. *Worauf bist du konzentriert, was nimmst du wahr?*

3. *Was denkst du über dich, wenn du die Bewegung durchführst?*

4. Was würde ein externer objektiver Beobachter sehen, wenn er dir dabei zusieht?

5. Mal angenommen, du fährst in den Urlaub und ich muss dich bei der Bewegung vertreten. Was sind die wesentlichen Komponenten, auf die ich achten muss?

6. Woher weißt du, dass du deine Strategie beenden kannst?

Viel Spaß !

Deine Ninja

Für weitere Infos, Fragen oder Coachings, schreib mir gern eine Mail (transitgefluester@gmail.com), bei Instagram (@transitgefluester) oder schau auf meiner Webseite vorbei: www.np-transit.de.

