

# ***ABC als Aktionsmethode***

Nicht nur reden. Gemeinsam mit den Klienten auch „machen und tun“

Dr. Björn Migge

-----

## **Zum Workshop:**

Reden im Coaching ist gut. Doch wenn Klienten ihre Anliegen, Gedanken, Gefühle gleichzeitig durch Handlungen erkunden und bearbeiten, ist die Lernerfahrung nachhaltiger. Zumindest kann es eine willkommene Abwechslung sein. Das wissen wir beispielsweise aus der Pädagogik, dem Psychodrama, der Gestalttherapie und seit einiger Zeit auch aus der „3. Welle der Verhaltenstherapie“ und den Kognitionswissenschaften. Auch bewährte kognitive Ansätze können wir als Coach mit Handlungsmethoden für unsere Klienten variieren, intensivieren und sie neu erleben lassen. In diesem Workshop erproben wir dies am bekannten Modell ABC\* aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Hierzu nutzen wir Seile, Tücher und Moderationskarten und passen das Modell etwas dem Format Coaching an.

*\*ABC, eine Interpretationsmöglichkeit: A-Auslösende Situation (Stimulus), C-Konsequenz (Response, innerliches und äußeres Verhalten), B-Beliefsystem (Lernerfahrungen, Glaubenssätze, Annahmen, Schemata u. a. – manches davon unbewusst oder unreflektiert).*

## **Zur Person:**

Björn Migge lebt mit seiner Frau, zwei Töchtern und Hund in Nord-NRW. Er hat in Hamburg studiert und dort bis 1998 als Arzt im Klinikum Nord gearbeitet. Seit 2004 arbeitet er ausschließlich als Coach, leitet ein Weiterbildungsinstitut und hat einige Coaching-Bücher geschrieben.

## **Kontakt:**

Dr. Björn Migge

Portastr. 41

32457 Porta Westfalica

[www.drmigge.de](http://www.drmigge.de)

[www.migge.coach](http://www.migge.coach)

Tel. 0571-9741975