

PROMPT SAMMLUNG

TRAINER-VERSION

SELBSTBEWUSST

NEU DURCHSTARTEN

1. Termin – Einstieg & Technik-Sicherheit	1
2. Termin – Kraft der Gedanken	2
3. Termin – Innere Schranken erkennen	3
4. Termin – Komfortzone erweitern	4
5. Termin – Stärken stärken	4
6. Termin – Persönlichkeitsanalyse	5
7. Termin – Lebensträume & Ziele entwickeln	6
8. Termin – SMART-Ziele setzen	7
9. Termin – Zeitplanung & Umsetzung	8
10. Termin – Rückschläge meistern	9
11. Termin – Erster Eindruck & Wirkung	10
12. Termin – Vorstellungsgespräch üben	11
13. Termin – Bewerbungsunterlagen optimieren	12
14. Termin – Stellensuche & digitale Tools	12
15. Termin – Abschluss & Ausblick	13

Abschnitt 1 – Selbstreflexion und Grundlagen

1. Termin – Einstieg & Technik-Sicherheit

Ziel: Orientierung schaffen, Vertrauen in KI und Technik gewinnen.

Prompt 1

„Erkläre mir kurz, wofür ich den BNS Pocket Coach im Coaching nutzen kann.
Bitte mich danach, in zwei Sätzen zu sagen, was ich mir persönlich vom
Coaching erhoffe,
und zeige mir anschließend, wie KI mich konkret bei diesen Zielen unterstützen
kann.“

Trainer-Kommentar:

Einführung in KI-Nutzen ohne Fachsprache. Ziel: Verständnis, nicht Technik. Betone: „KI bewertet dich nicht, sie unterstützt dich.“

Prompt 2

„Stelle mir drei lockere Einstiegsfragen – z. B. ‚Was beschäftigt dich aktuell?‘,
‚Was möchtest du verändern?‘ und ‚Was wünschst du dir vom Coaching?‘
Fasse meine Antworten in einem motivierenden Absatz zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Beziehungsaufbau. Hebe positive Formulierungen hervor. Kurze Rückspiegelung durch
Trainer („Das klingt, als wäre Veränderung für Sie wichtig“) festigt Vertrauen.

2. Termin – Kraft der Gedanken

Ziel: Eigene Denkmuster erkennen und bewusst steuern.

Prompt 1

„Bitte mich, fünf Gedanken oder Sätze zu nennen, die mich oft entmutigen.
Formuliere jeden anschließend als positiven, realistischen Satz um, der zu
meiner Situation passt.“

Trainer-Kommentar:

Fördert kognitive Umstrukturierung. Lass die KI erst sammeln, dann gemeinsam prüfen, ob die neuen Sätze glaubwürdig wirken. Keine übertrieben positiven Aussagen stehen lassen.

Prompt 2

„Frage mich nach einem typischen Moment, in dem ich mich selbst kritisiere. Beschreibe dann kurz, wie sich dieser Gedanke auf mein Verhalten auswirkt und gib mir einen neuen Satz, den ich stattdessen denken kann.“

Trainer-Kommentar:

Praxisbezug sichern. Unterstütze Teilnehmende dabei, konkrete Situationen zu benennen. Ziel: Zusammenhang zwischen Denken → Fühlen → Handeln sichtbar machen.

Prompt 3

„Stelle mir drei Fragen, um zu verstehen, was mir aktuell Kraft gibt. Erstelle danach drei Affirmationen, die wirklich zu meinem Alltag und meinen Zielen passen.“

Trainer-Kommentar:

Nutze Ergebnisse zur Ressourcensammlung für spätere Termine. Affirmationen laut aussprechen lassen; das stärkt emotionale Verankerung.

3. Termin – Innere Schranken erkennen

Ziel: Blockaden sichtbar machen und neue Perspektiven entwickeln.

Prompt 1

„Frage mich nacheinander nach drei Situationen, in denen ich mich unsicher oder blockiert gefühlt habe. Fasse die Ursachen kurz zusammen und schlage zu jeder einen einfachen ersten Schritt vor, wie ich damit umgehen kann.“

Trainer-Kommentar:

Fokus auf Selbstbeobachtung, nicht Problemvertiefung. Greife konkrete Beispiele auf, um handlungsorientierte Mini-Schritte zu verstärken.

Prompt 2

„Simuliere ein kurzes Gespräch zwischen meinem ‚inneren Kritiker‘ und meinem ‚unterstützenden Ich‘.

Lass mich beide Seiten kurz beschreiben und hilf mir, eine ausgewogene innere Stimme zu formulieren.“

Trainer-Kommentar:

Arbeit mit inneren Anteilen. Unterstütze beim Benennen beider Stimmen. Bei starken Emotionen kurz unterbrechen, Atem- oder Pausenübung einbauen.

Prompt 3

„Bitte mich, drei Menschen oder Erfahrungen zu nennen, die mir schon einmal geholfen haben, Schwierigkeiten zu überwinden.

Zeige mir, welche Stärken ich dabei genutzt habe, und fasse sie in Stichpunkten zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Ressourcenarbeit. Schließt den Termin positiv ab. Lass Teilnehmende ein, zwei dieser Stärken laut wiederholen („Ich bin ausdauernd ...“).

4. Termin – Komfortzone erweitern

Ziel: Veränderungsbereitschaft fördern, Mut zum Handeln stärken.

Prompt 1

„Frage mich, welche Aufgaben oder Situationen ich in letzter Zeit vermieden habe.

Erstelle daraus drei Mini-Übungen, die ich in dieser Woche ausprobieren kann, um mutiger zu werden.“

Trainer-Kommentar:

Ziel: Aktivierung. Achte darauf, dass Übungen realistisch und gefahrlos sind. Besprich nach dem Termin, welche Herausforderung gewählt wurde.

Prompt 2

„Bitte mich, ein Ziel zu nennen, das mich reizt, aber auch ängstigt.

Hilf mir, es in kleine, machbare Schritte zu zerlegen und gib mir eine konkrete Tagesaufgabe als Anfang.“

Trainer-Kommentar:

Arbeit an Selbstwirksamkeit. Stärke das Gefühl von Kontrolle („Ein Schritt reicht“). Rückmeldung beim Folgetermin abfragen.

Prompt 3

„Frag mich, wer mich in meinem Umfeld unterstützt.
Erstelle anschließend eine kurze Nachricht, die ich dieser Person schicken könnte, um um Motivation oder Feedback zu bitten.“

Trainer-Kommentar:

Soziale Unterstützung aktivieren. Betone, dass Hilfe holen ein Zeichen von Stärke ist.

5. Termin – Stärken stärken

Ziel: Selbstvertrauen aufbauen, Ressourcen bewusst nutzen.

Prompt 1

„Frage mich nach drei Dingen, auf die ich stolz bin – egal ob beruflich oder privat.
Beschreibe anschließend, welche persönlichen Stärken sich daraus zeigen.“

Trainer-Kommentar:

Stärken sichtbar machen und emotional verknüpfen. Trainer wiederholt Schlüsselbegriffe, um Wirkung zu vertiefen.

Prompt 2

„Bitte mich, meine letzten Tätigkeiten oder Hobbys aufzuschreiben.
Erstelle daraus ein Stärkenprofil mit fünf Fähigkeiten, die ich im Berufsleben einsetzen kann, und gib zu jeder ein Beispiel.“

Trainer-Kommentar:

Ideal zur Vorbereitung auf Bewerbungsphase. Ergebnisse können später in Lebenslauf- oder Gesprächsübungen genutzt werden.

Prompt 3

„Frag mich, in welchen Situationen ich positives Feedback bekommen habe.
Formuliere daraus eine kurze Selbstbeschreibung, die ich in Bewerbungen oder Gesprächen verwenden kann.“

Trainer-Kommentar:

Verbindet Selbsterkenntnis mit Kommunikationspraxis. Hinweis: bei Unsicherheit mit Fremdwahrnehmung aus Gruppe oder Coach arbeiten.

Abschnitt 2 – Zielorientierung und Perspektive

6. Termin – Persönlichkeitsanalyse

Ziel: Eigenes Verhalten, Arbeitsstil und Kommunikationsmuster verstehen.

Prompt 1

„Stelle mir zehn Fragen zu meinem Verhalten im Alltag (z. B. wie ich entscheide, mit Stress umgehe, mit anderen arbeite).

Fasse meine Antworten anschließend zu einem kurzen Persönlichkeitsprofil zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Ziel: Selbstwahrnehmung vertiefen. Trainer achtet darauf, dass Antworten nicht bewertet werden. Ergebnisse später für DISG oder Selbstpräsentation nutzen.

Prompt 2

„Bitte mich, eine Situation zu beschreiben, in der ich gut mit anderen zusammengearbeitet habe, und eine, die schwierig war.

Analysiere daraus, welche Stärken und Entwicklungsfelder ich in der Teamarbeit habe.“

Trainer-Kommentar:

Fördert soziale Reflexion. Trainer betont Stärken vor Schwächen. Erkenntnisse später in Bewerbungs- oder Gesprächstraining einbeziehen.

Prompt 3

„Erstelle nach zwei kurzen Fragen an mich eine Liste mit drei Arbeitsumgebungen, in denen ich mich wohlfühle (z. B. ruhig, kreativ,

strukturiert).

Erkläre, warum jede davon zu meiner Persönlichkeit passt.“

Trainer-Kommentar:

Hilft bei beruflicher Orientierung. Trainer notiert präferierte Arbeitsstile für spätere Jobvorschläge oder Matching-Übungen.

7. Termin – Lebensträume & Ziele entwickeln

Ziel: Zukunftsbild entwerfen und intrinsische Motivation aktivieren.

Prompt 1

„Bitte mich, mir meine ideale Zukunft in drei Jahren vorzustellen.
Stelle Fragen zu Alltag, Beruf und Zufriedenheit und fasse meine Vision in Ich-Form zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Visualisierung fördert Zielbindung. Trainer achtet auf realistische Details und ermutigt zum laut Vorlesen.

Prompt 2

„Frage mich, welche Werte mir im Leben wichtig sind (z. B. Sicherheit, Freiheit, Kreativität).
Hilf mir danach, drei berufliche Ziele zu formulieren, die zu diesen Werten passen.“

Trainer-Kommentar:

Wertearbeit gibt Orientierung bei Entscheidungen. Trainer verknüpft Werte später mit Bewerbungs-Argumentation („Warum diese Stelle?“).

Prompt 3

„Bitte mich, drei Dinge zu nennen, die ich mir beruflich oder privat schon lange wünsche.
Zeige mir, wie ich aus diesen Wünschen klare, erreichbare Ziele entwickeln kann.“

Trainer-Kommentar:

Vom Wunsch zum Plan. Trainer sichert Übertrag auf Realität („Was könnte der erste Schritt sein?“).

8. Termin – SMART-Ziele setzen

Ziel: Ziele konkretisieren und Struktur aufbauen.

Prompt 1

„Bitte mich, ein konkretes berufliches Ziel zu nennen.
Erarbeite mit mir daraus ein SMART-Ziel (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert).
Überprüfe am Ende, ob das Ziel motiviert und machbar klingt.“

Trainer-Kommentar:

Trainer führt durch die SMART-Struktur. Nicht zu schnell präzisieren – erst Motivation, dann Terminierung.

Prompt 2

„Frage mich, welche Hürden ich bei meinem Ziel erwarte.
Hilf mir, zu jeder Hürde eine realistische Lösung oder Unterstützung zu finden.“

Trainer-Kommentar:

Risiko-Antizipation. Trainer nutzt Ergebnisse für individuelle Förderplanung („Hier brauchen Sie Unterstützung vom Jobcoach“).

Prompt 3

„Lass mich drei Teilerfolge definieren, die zeigen, dass ich auf dem richtigen Weg bin.
Erstelle eine einfache Fortschrittsübersicht mit diesen Zwischenzielen.“

Trainer-Kommentar:

Kleine Schritte visualisieren Erfolg. Trainer dokumentiert diese Indikatoren für Evaluation und Berichtswesen.

9. Termin – Zeitplanung & Umsetzung

Ziel: Alltag strukturieren und Prioritäten setzen.

Prompt 1

„Frage mich, wie mein typischer Tag aussieht.
Erstelle daraus eine Wochenstruktur mit Zeiträumen für Bewerbungen,
Erholung und neue Aufgaben.“

Trainer-Kommentar:

Hilft bei Selbstorganisation. Trainer achtet auf realistische Zeiten und Selbstfürsorge-Anteile.

Prompt 2

„Bitte mich, drei Aufgaben zu nennen, die mich meinem Ziel näherbringen.
Sortiere sie nach Wichtigkeit und mach eine To-do-Liste mit realistischen
Zeiten.“

Trainer-Kommentar:

Fördert Prioritätensetzung. Trainer fragt nach Hindernissen bei der Umsetzung und plant Nachbesprechung im nächsten Termin.

Prompt 3

„Erstelle mit mir einen Wochenstart-Plan: Frage, wann ich mich am
produktivsten fühle,
und gib mir einen Motivationssatz für den Montagmorgen.“

Trainer-Kommentar:

Verknüpft Planung mit Emotionsregulation. Trainer greift den Motivationssatz zu Beginn des folgenden Termins wieder auf.

10. Termin – Rückschläge meistern

Ziel: Resilienz stärken, Erfolge trotz Widerständen sehen.

Prompt 1

„Bitte mich, eine Situation zu beschreiben, in der etwas nicht geklappt hat.
Analysiere gemeinsam mit mir, was ich daraus gelernt habe und welche Stärke
ich gezeigt habe.“

Trainer-Kommentar:

Trainer lenkt Gespräch auf Lerneffekt statt Fehler. Kurz die Begriffe „Rückblick – Lernen – Weitergehen“ nutzen.

Prompt 2

„Erstelle mit mir eine persönliche Strategie gegen Rückschläge: Frage zuerst, wie ich bisher mit Enttäuschungen umgegangen bin, und entwickle dann drei neue Wege, damit konstruktiver umzugehen.“

Trainer-Kommentar:

Ziel: Coping-Strategien. Trainer betont Flexibilität statt Perfektion. Bei emotionalen Themen Pausen einbauen.

Prompt 3

„Lass mich meine bisherigen Fortschritte aufzählen – egal wie klein. Fasse sie in einer kurzen Erfolgsliste zusammen, die ich speichern kann.“

Trainer-Kommentar:

Abschluss mit Stärkung der Selbstwirksamkeit. Trainer kann diese Liste als Übergang in Abschnitt 3 (Bewerbung) nutzen.

Abschnitt 3 – Bewerbungsstrategie & Umsetzung

11. Termin – Erster Eindruck & Wirkung

Ziel: Auftreten reflektieren, Selbstbild und Außenwirkung in Einklang bringen.

Prompt 1

„Frage mich, wie ich aktuell auf andere wirken möchte und wie ich glaube, tatsächlich wahrgenommen zu werden. Vergleiche beides und gib mir drei Tipps, wie ich authentischer und selbstbewusster wirken kann.“

Trainer-Kommentar:

Ermöglicht Perspektivwechsel. Trainer achtet auf Körpersprache, Stimme, Wortwahl. Positives spiegeln („Das kam sympathisch rüber“) stärkt Selbstbild.

Prompt 2

„Bitte mich, mich in drei Sätzen vorzustellen, als wäre ich in einem Bewerbungsgespräch.“

Analysiere meine Antwort auf Klarheit und Wirkung und formuliere sie so um, dass sie natürlich und überzeugend klingt.“

Trainer-Kommentar:

Praktische Gesprächsvorbereitung. Trainer nutzt Aufzeichnung oder Notizen, um nonverbale Eindrücke zu reflektieren.

Prompt 3

„Erstelle mit mir eine Checkliste für den ersten Eindruck (Kleidung, Stimme, Körpersprache).

Frage zuerst, in welcher Situation ich mich unsicher fühle, und passe die Tipps darauf an.“

Trainer-Kommentar:

Trainingsbezug: Vorbereitung auf reale Termine. Trainer ergänzt branchenspezifische Hinweise (z. B. Pflege vs. Verkauf).

12. Termin – Vorstellungsgespräch üben

Ziel: Gesprächssicherheit, Reaktionsfähigkeit und Selbstbewusstsein stärken.

Prompt 1

„Führe mit mir ein simuliertes Vorstellungsgespräch für den Beruf [Berufsbezeichnung].

Stelle mir fünf typische Fragen, gib mir nach jeder Antwort Feedback und fasse meine Stärken und Entwicklungspunkte zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Rollenspiel-Charakter. Trainer beobachtet Haltung und Sprachtempo. Nachbesprechung mit positivem Rahmen: „Was hat heute besser funktioniert?“

Prompt 2

„Frage mich, welche Situationen in Bewerbungsgesprächen mir besonders schwerfielen.

Spiele eine dieser Situationen nach und zeige mir, wie ich souverän reagieren kann.“

Trainer-Kommentar:

Ziel: Angstabbau durch Wiederholung. Trainer bietet Alternativen an („Wie könnte es noch klingen?“).

Prompt 3

„Erstelle für mich eine Liste mit fünf Fragen, die ich selbst im Vorstellungsgespräch stellen kann, um Interesse und Eigeninitiative zu zeigen – angepasst an meinen Berufswunsch.“

Trainer-Kommentar:

Erhöht Gesprächskompetenz. Trainer hilft, zwischen „sachlichen“ und „strategischen“ Fragen zu unterscheiden.

13. Termin – Bewerbungsunterlagen optimieren

Ziel: Professionelle, authentische Unterlagen erstellen.

Prompt 1

„Bitte mich, meine bisherigen beruflichen Stationen stichpunktartig aufzuschreiben.
Erstelle daraus einen klaren Lebenslauf in vollständigen Sätzen.“

Trainer-Kommentar:

Hilft bei Struktur und Sprache. Trainer achtet auf Lücken oder Überschneidungen und notiert Klärungsbedarf für die nächste Sitzung.

Prompt 2

„Frage mich nach der Stelle, auf die ich mich bewerben möchte, und nach meinen Stärken.
Schreibe ein kurzes Anschreiben, das ehrlich und passend zu mir klingt.“

Trainer-Kommentar:

Ergebnis: Rohentwurf für Bewerbung. Trainer betont individuelle Sprache statt Standardfloskeln.

Prompt 3

„Analysiere mit mir ein vorhandenes Bewerbungsschreiben:
Stelle mir drei Fragen, ob es zu mir und zur Stelle passt, und überarbeite den Text danach so, dass er klarer und persönlicher wird.“

Trainer-Kommentar:

Feedbackprozess. Trainer arbeitet mit Vorher-Nachher-Vergleich und bespricht den sprachlichen Ton.

14. Termin – Stellensuche & digitale Tools

Ziel: Digitale Kompetenzen und Selbstständigkeit in der Jobsuche ausbauen.

Prompt 1

„Frage mich nach meinen Interessen, Fähigkeiten und bevorzugten Arbeitsbereichen.
Erstelle eine Liste mit fünf passenden Berufs- oder Tätigkeitsfeldern, die aktuell gute Chancen bieten.“

Trainer-Kommentar:

Arbeitsmarktorientierung. Trainer kann lokale Portale oder Jobcenter-Daten ergänzen.

Prompt 2

„Zeige mir Schritt für Schritt, wie ich gezielt nach passenden Stellen suche.
Nenne mir fünf Jobportale und erkläre, welche Suchbegriffe dort sinnvoll sind.“

Trainer-Kommentar:

Praxisübung am Tablet. Trainer begleitet Suchprozess live und erklärt Filterfunktionen.

Prompt 3

„Bitte mich, eine Stellenanzeige zu nennen, die mich interessiert.
Analysiere sie mit mir: Was sind die wichtigsten Anforderungen, und wie kann ich meine Stärken dazu formulieren?“

Trainer-Kommentar:

Verknüpft Selbstbild und Marktanalyse. Trainer achtet auf realistische Selbsteinschätzung und formuliert Alternative (Plan B).

15. Termin – Abschluss & Ausblick

Ziel: Erfolge festigen, Transfer in den Alltag sichern.

Prompt 1

„Frage mich nach drei Dingen, die ich während des Coachings über mich gelernt habe.“

Fasse sie zu einem kurzen persönlichen Entwicklungsprofil zusammen.“

Trainer-Kommentar:

Reflexion und Selbstwirksamkeit. Trainer liest bei Einverständnis gemeinsam laut – stärkt Wertschätzung und Abschlussgefühl.

Prompt 2

„Bitte mich, drei konkrete Schritte zu nennen, die ich nach dem Coaching weiterverfolgen möchte.“

Erstelle einen kleinen Aktionsplan mit realistischen Terminen.“

Trainer-Kommentar:

Überleitung zur „warmen Übergabe“. Trainer bespricht die Schritte mit IFK oder Coach, damit Verbindlichkeit bleibt.

Prompt 3

„Hilf mir, einen motivierenden Satz für meinen Neustart zu formulieren.“

Stelle mir drei Fragen: Was will ich beibehalten? Was verändern? Was gibt mir Hoffnung?“

Trainer-Kommentar:

Emotionaler Abschluss. Trainer lässt den Satz aufschreiben oder aufnehmen – eine persönliche „Erinnerung an den Fortschritt“.
