

Vorbereitung zum Interview

Die nachfolgenden Reflexionsfragen sind nicht nur für uns wichtig, um unser Programm immer besser zu machen. Unserer Erfahrung nach sind sie auch für unsere Teilnehmer:innen wertvoll, weil sie dadurch ihre eigene Entwicklungsgeschichte revue passieren lassen können.

Oft gewöhnen wir uns an große Veränderungen recht schnell und nehmen sie als selbstverständlich wahr. Nutze diese Reflexionsfragen auch, um auf dich selbst und deine Entwicklung stolz und für deine eigene Veränderung dankbar zu sein. Denn ohne dich hättest du es nicht bis hierher geschafft ;)

Sollte dir bei einer Frage nichts einfallen, lass sie einfach aus und geh zur nächsten.

Im Interview werden wir dir die Fragen stellen, die du in diesem Dokument ausgefüllt hast. Halte dir das Dokument also bereit, wenn es soweit ist.

Fragen zu deiner Entwicklungsgeschichte

1. **Was war dein Anliegen und in welchem Zustand warst du, bevor du zu Sozialdynamik gekommen bist?**
2. **Was war dein größter Schmerzpunkt in Bezug auf _____ (Thema)?**
3. **Was waren deine Erwartungen vor dem Erstgespräch und wie war das Erstgespräch für dich?**
4. **Hattest du schon andere Erfahrungen mit Coaching oder Paartherapie? Wenn ja, in welchen Punkten war deine Erfahrung bei Sozialdynamik anders?**
5. **Gab es einen Punkt, der sich für dich wie ein “Durchbruch” angefühlt hat? Wenn ja, wann war das? Beschreibe den Moment.**
6. **Was machst du heute bewusst anders? (Anmerkung: Thema von Frage 1 aufgreifen. Beispiel: “Du hast gesagt, dass du dich in deiner Beziehung von deinem Partner übersehen gefühlt hast. Was machst du heute in Bezug auf Grenzen setzen dank SozialDynamik bewusst anders?”)**
7. **Gibt es einen Input aus dem Coaching oder dem Kursteil, an den du täglich denken musst?**

Welcher Gedanke hilft dir im Alltag am meisten?

- 8. Welcher Glaubenssatz über Beziehungen hat sich bei dir aufgelöst?**
- 9. Wie hat die Auseinandersetzung mit deiner Herkunftsfamilie dir in deiner Partnerschaft geholfen? (wenn Single: Wie hat die Auseinandersetzung mit deiner Herkunftsfamilie dir in Bezug auf Partnerschaft/Männer/Frauen geholfen?)**
- 10. Hat es auch im beruflichen Leben Auswirkungen gegeben?
Wenn ja, welche?**
- 11. Würdest du das Coaching Menschen in deinem Umfeld weiterempfehlen und wenn ja, aus welchen Gründen?**
- 12. Was ist das Besondere an den Coaches bei SozialDynamik für dich?**
- 13. Wie ist es dir damit gegangen, dass es mehrere Coaches zu unterschiedlichen Spezialgebieten gibt?**
- 14. Hast du den Online-Teil des Programms mit den Übungen im Workbook gemacht?
Wenn ja, welches Kapitel oder welche Übung hat bei dir die größte Erkenntnis ausgelöst?**
- 15. Wie würdest du die Erfahrung in der Gruppe beschreiben?
Was würdest du Menschen sagen, die Angst haben, mit ihrem Thema in die Gruppe zu kommen?**
- 16. Wie individuell hast du dich betreut gefühlt?**
- 17. Was würdest du zukünftigen Teilnehmern aus deiner Erfahrung sagen wollen?
“Wenn du bei SozialDynamik dich coachen lässt, wirst du..?”**
- 18. Gibt es eine Sache, die du Sozialdynamik wünscht?**

19. **Gibt es eine Sache, die wir besser machen können?**
Gibt es ein Thema, wo du dir noch mehr Input wünschen würdest?
-

Technische Vorbereitung

Bevor wir uns zum Interview treffen, um über deine Erfahrungen bei Sozialdynamik sprechen, bekommst du hier ein paar Tipps, damit du auch technisch optimal vorbereitet bist.

- Bitte überprüfe vor unserem Termin anhand der unten stehenden Punkte, ob dein Setup den Tipps entspricht.

Technisches Setup

Licht (sehr wichtig)

Ein gutes Licht schmeichelt deiner Haut und gibt deinem Gesicht eine natürliche Form.
Gutes Licht:

- Kommt von vorne bis 45° seitlich. (Je frontaler, desto weniger Schatten im Gesicht. Je seitlicher, desto mehr Zeichnung und Charakter im Gesicht, für Männer zB empfehlenswert.)
- Ist leicht über deinem Gesicht platziert, aber nicht so hoch, dass du schwarze Schatten in den Augenhöhlen siehst.
- Ist gerade so hell, dass man dich gut sieht, aber nicht so hell, dass du "ausgebrannt" bist (nur noch weiß).
- Einfache Lichtquellen: Großes Fenster, Tischlampe zum Gesicht gedreht, Videoleuchte



Stelle die Kamera auf Augenhöhe

Egal ob deine Webcam auf deinem Laptop oder auf deinem Desktop Bildschirm angebracht ist: Das Wichtigste ist, dass die Kamera auf derselben Höhe steht wie deine Augen. So machst du einen neutralen Eindruck und Zuseher können sich ohne Ablenkung auf das konzentrieren, was du sagst.

Eine nach unten geneigte oder nach oben geneigte Kamera hat eine psychologische Wirkung. Sieht man dich von unten, wirkst du übermächtig, dominant oder gefährlich. Sieht man dich von oben, wirkst du klein, niedlich oder nicht unwichtig. Außerdem wirkt dein Kopf unnatürlich groß. Beides ist nicht schmeichelhaft.

Mit deiner Kamera auf Augenhöhe wirkst du wie ein neutraler, ernstzunehmender Gesprächspartner. Der Fokus liegt auf dem Inhalt deiner Aussagen. Außerdem siehst du so am besten aus.

To Do: Stelle deinen Laptop auf einen Stapel Bücher, bis sich die Kamera und deine Augen auf derselben Höhe befinden.



Der richtige Bildausschnitt

Platziere dich so, dass du mittig im Bild bist. Zwischen Kopf und oberer Bildkante soll eine Handbreite Abstand bleiben.

To Do: Prüfe in einem Zoom Meeting deine Position im Bild. Schiebe den Laptop gegebenenfalls etwas von dir weg oder zu dir, um mit dem Handbreitentest den richtigen Abstand zu finden.

Hintergrund

Keine weiße Wand, am besten ein aufgeräumtes Zimmer oder Unschärfe.

Der Hintergrund sollte nicht viel heller sein, als dein Gesicht unter Beleuchtung. Auf keinen Fall mit dem Rücken zum Fenster.

Ein guter Ton

Teste vor dem Interview, ob deine Stimme im Mikrofon verständlich ist. Deine Stimme sollte klar verstanden werden können. Die wichtigste Regel: Die Tonquelle (Mund) sollte so nah wie möglich am Mikrofon sein. Für das beste Ergebnis empfehlen wir ein externes Mikrofon. Abzuraten ist von Bluetooth Headsets (wegen der Zeitverzögerung des Tons). Die meisten Laptops haben ein eingebautes Mikrofon mit ausreichender Qualität.