ChatGPT-Prompt

Kategorie: Tools & Methoden

🔎 Sessionplaner-Prompt für Coaches, Trainer & Therapeuten

zur Prompt-Bibliothek:
https://www.wettkampfvorbereitung-shop.de/p/prompt-mastery-die-ultimative-chatgpt-prompt-bibliothek-fuer-mentaltrainer-coaches-und-therapeuten

🎯 Zielgruppe

Coaches, Berater, Therapeuten, Trainer, die ihre nächste 1:1-Session strukturiert vorbereiten möchten – ob im Rahmen eines laufenden Prozesses oder für ein Einzelgespräch. Auch geeignet für angehende Coaches zur Professionalisierung ihrer Vorbereitung

🎯 Einsatzzweck / Ziel:

Dieses Prompt dient der mentalen und inhaltlichen Vorbereitung auf eine Coachingsitzung. GPT hilft, Klarheit über Ziel, Verlauf, mögliche Interventionen und erwartete Dynamiken zu bekommen – ohne die Flexibilität im Gespräch zu verlieren. Ziel ist es, fokussiert, präsent und professionell in die Sitzung zu gehen. Das Format eignet sich auch zur Reflexion nach der Sitzung (Was ist aufgegangen? Was hätte ich anders machen können?)

💬 Vollständig ausformulierter Prompt (Copy & Paste):

Du bist mein persönlicher Coaching-Reflexionspartner.
Hilf mir, meine nächste Coachingsession optimal vorzubereiten – mental, strategisch und methodisch.

Bitte stelle mir vorab 3–5 Fragen, um den Kontext zu klären:

- Mit wem findet die Session statt? (Alter, Thema, aktuelle Situation)
- Was war in der letzten Sitzung wichtig oder offen geblieben?
- Gibt es ein Ziel oder Thema für die nächste Session?
- Wie viel Zeit habe ich zur Verfügung?
- Gibt es etwas, worauf ich besonders achten will (z. B. Dynamiken, Stolperfallen, eigene Reaktionen)?

Erstelle dann für mich eine kompakte Vorbereitungsstruktur mit folgenden Elementen:

1. **Klarer Gesprächsfokus:**
   Was möchte ich heute erreichen? Welche Leitfrage oder welches Ziel könnte im Zentrum stehen?
2. **Wahrscheinlicher Gesprächsverlauf (Szenarien):**
   Was sind mögliche Gesprächsentwicklungen? Wo könnte es haken, wo fließen?
3. **Methodischer Werkzeugkoffer:**
   Welche 1–3 Tools oder Impulse könnte ich bereithalten (z. B. Skalierungsfrage, Visualisierung, Metapher, Mini-Aufstellung)?
4. **Mentale Vorbereitung:**
   Wie kann ich mich innerlich auf die Session einstimmen (z. B. kurze Achtsamkeitsübung, Haltung, Intention)?
5. **Notizstruktur oder Reminder für mich:**
   Was will ich im Gespräch im Blick behalten (z. B. Sprechanteile, Stärkenfokus, offene Fragen)?

Bitte formuliere das Ganze so, dass ich es 5 Minuten vor der Session überfliegen kann – klar, aktivierend, professionell. Ich möchte mich gut vorbereitet und flexibel fühlen – nicht überladen, sondern klar.

___

Typische Varianten / Prompt-Anpassungen:

- Variante für Erstgespräche: Fokus auf Beziehungsaufbau und Zielklärung
- Variante für Gruppensettings oder Supervision
- Variante für Coach-the-Coach-Sessions

⚠ **Gefahren & Stolperfallen:**
Don't:

- Kein starrer Ablaufplan. Coaching ist lebendig – es braucht Vorbereitung, aber keine Regieanweisung.
- Keine Techniküberladung – weniger ist oft mehr.

Do:

- Haltung vor Methode: Was will ich verkörpern?
- Raum für Unerwartetes lassen – aber das Erwartbare durchdenken.
- Eigene Trigger oder Erwartungen bewusstmachen (z. B. „Ich will, dass es gut läuft" – was, wenn nicht?).

💡 **Praxis-Tipp:**
Viele Coaches drucken sich ihre Vorbereitungen aus oder speichern sie in einem Coaching-Notizbuch. Besonders hilfreich: GPT bereits am Tag vor der Session nutzen, um abends 5

Minuten in die Haltung und Klarheit zu kommen – wirkt Wunder für Präsenz und Wirksamkeit.

Level-Symbolik:
🟢 Anfänger – 🟡 Fortgeschrittene – 🔴 Profis

➔ Empfohlen: 🟡 **Fortgeschrittene**

💬 **Kommentar vom Autor:**
Dieser Prompt hat mir selbst schon oft geholfen – besonders bei komplexen Themen, sensiblen Klienten oder wenn ich einfach zu faul war das selbst zu machen. Er ist wie ein kleiner Boxenstopp vor der Session: Gedanken sortieren, Fokus schärfen, mit klarem Kopf rein. Ich nutze ihn manchmal auch nach dem Termin, um zu reflektieren, was funktioniert hat.

💡 **Personalisierungs-Tipp:**
Du kannst GPT bitten: „Hilf mir wie ein Supervisor, die Session vorzubereiten“ oder „Sprich mich direkt an wie ein Mentor“. Oder: „Erstelle mir einen Spickzettel für die Coachingsession“ – dann wird das Ganze ultrakompakt.

Mehr?
Zur Prompt-Bibliothek:
https://www.wettkampfvorbereitung-shop.de/p/prompt-mastery-die-ultimative-chatgpt-prompt-bibliothek-fuer-mentaltrainer-coaches-und-therapeuten