

Für dich, wenn du dich selbst und andere besser verstehen willst

Was ist dir wichtig? Was gibt dir Energie? Was macht es dir schwer, dich zu entscheiden? SGL Coach Persönlich gibt dir einen eigenen KI-Coach. Er hilft dir, solchen Fragen nachzugehen und etwas Konkretes zu finden, das du im Alltag ausprobieren kannst.

Vielleicht bist du jung und stehst vor Entscheidungen zu Studium, Beruf und Beziehungen. Vielleicht hast du auch schon mehr Lebenserfahrung und möchtest deine eigenen Reaktionen verstehen oder eine neue Richtung finden. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Beginne mit etwas, das dich gerade beschäftigt.

Ein Gespräch, das von deinem Leben ausgeht

Der Coach heißt JP2. Du schreibst oder sprichst. JP2 stellt Fragen, die dir helfen, die Situation aus mehreren Blickwinkeln zu sehen. Das Gespräch basiert auf Jan Petrus Hagbergs SGL, Modellen für Zusammenspiel, Gruppenwachstum und Führung.

Du kannst ein schwieriges Gespräch vorbereiten, erkunden, was dir Freude macht, oder untersuchen, warum du mit anderen oft eine bestimmte Rolle übernimmst. Du entscheidest selbst, was du mit den Erkenntnissen machst.

Daran kannst du arbeiten

- **Kommunikation und Zusammenspiel.** Verstehe, wie du dich ausdrückst, welche Rolle du übernimmst und wie du anderen begegnest.
- **Entscheidungen und Motivation.** Untersuche, wie du Entscheidungen triffst, was dich antreibt und welche Prioritäten du setzen willst.
- **Bewältigung und Lebensbalance.** Betrachte das Verhältnis zwischen Herausforderungen und Fertigkeiten. Schau dir an, was dich belastet oder dir Energie gibt.
- **Eigenes Wachstum.** Entdecke Gewohnheiten, die du entwickeln möchtest, und probiere andere Wege aus, mit einer Situation umzugehen.

Persönlich gibt dir Zugang zu acht der fünfzehn Gesprächsthemen des Produkts. Du erhältst die Kartierung zu diesen Themen, passende Übungsvideos und ausgewählte Teile des Ordners. In der Karte verfolgst du deine eigene Arbeit.

SGL auf deine Art

Wenn du am liebsten zuschaust und zuhörst, siehst du dir die Videos an und sprichst mit JP2. Wenn du lieber liest, findest du Jans Text im Ordner. Deine Antwort auf eine Übung trägst du in der App ein oder schreibst sie an JP2. Du kannst jederzeit wechseln. JP2 hilft dir, das Ganze zu ordnen.

Ein erster Schritt zum Ausprobieren

Sag JP2, dass du unsicher bist, wie du dich als Nächstes entscheiden sollst. Erkunde, was du gut kannst, was dich interessiert und welche Erwartungen du zu erfüllen versuchst. Wähle dann eine kleine Handlung, die dir die Entscheidung klarer machen kann.

Dein eigenes Gespräch

Andere Nutzer können dein Gespräch mit JP2 nicht sehen. Persönlich ist für deine eigene Arbeit gedacht. Wenn du alle fünfzehn Themen nutzen und Erkenntnisse in einem Team teilen möchtest, wählst du **Team**.



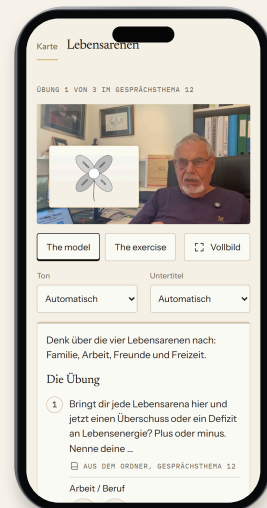
GESPRÄCH

Schreib oder sprich mit JP2. Bring gerne eine Übung ins Gespräch ein.



KARTE

Sieh, wo du bei den acht Themen stehst. Das Schloss zeigt, was Team ergänzt.



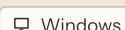
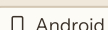
ÜBUNG

Sieh dir das Video an und beantworte die Fragen in deinem eigenen Tempo.

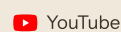
6,99 € pro Monat oder 69,90 € pro Jahr. Kostenlos ausprobieren auf sglcoach.app.

JP2 ist eine KI und kann Fehler machen. SGL Coach ist ein Werkzeug zum Lernen und Reflektieren. Der Dienst bietet weder Therapie noch medizinische Versorgung.

LÄUFT AUF



SGL Coach AS Org.-Nr. 938 473 684 company@sglcoach.app sglcoach.com



SCANNEN, UM DIE APP ZU ÖFFNEN