

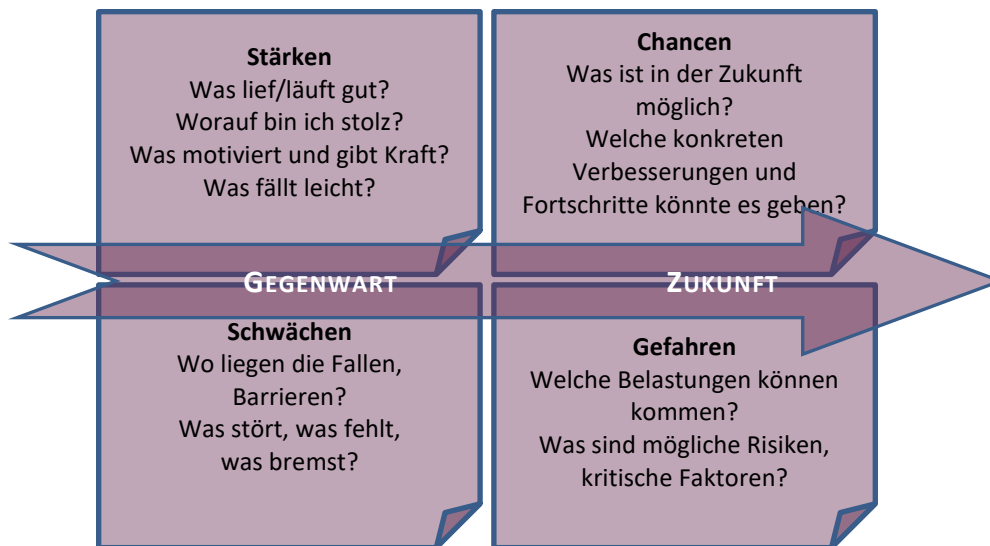
## Die SWOT-Zwei-Ebenen-Analyse

**Stärken (Strengths)** und **Schwächen (Weaknesses)** sind „innere Faktoren“. Hier kann die Person ihre Stärken und Schwächen so kennen- und nutzen lernen und ein breiteres Reaktionsspektrum erlangen, um proaktiv kontext- und persongerecht **handeln** zu können.

**Gefahren (Opportunities)** und **Chancen (Threats)** sind nicht direkt beeinflussbar, es sind „äußere Faktoren“. Wie kann die Person vorgehen, um auf diese externen Bedingungen adäquat **reagieren** zu können? Hier ist die Zielrichtung der Handlungen und Maßnahmen auch abhängig von der Umwelt.



Was denkt der Coachee über seine Situation und was könnte getan werden?  
(kognitive Analyse Ist-Situation)



Wie geht es dem Coachee dabei? Wie fühlt er sich? (erlebensorientierte Analyse)

