

Extrablatt

übung: „Die Kochplatte wechseln“

Das Kochplatten-Modell

Die Fragen im Coaching lenken die Aufmerksamkeit zu einem Thema. Dieses kann

- als Problem
- als Ziel
- als Ressource

hinterfragt werden. Viele Menschen kleben gerne an ihren Problemen. Erst durch gezielte Fragen können sie zu Ihren Kräften und Zielen gelenkt werden.

Außerdem können wir die Aufmerksamkeit auf den Inhalt oder auf die beteiligten Emotionen lenken:

- Frage zur Sache: „Was genau sagt der Vorgesetzte dann?“
- Frage zur Emotion: „Wie fühlt sich das dann an? Was macht das mit Dir?“

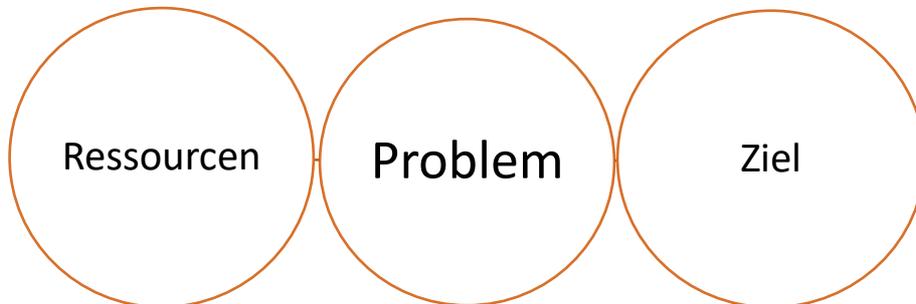
Vertiefte Emotionen können durch geschickte Fragen wieder mit Abstand betrachtet werden:

„Was denken Deine Kolleginnen dann wohl, wie Du Dich fühlen müsstest?“

„Was denkst Du eine Woche später über solche Begegnungen, wenn Du Zeit hattest, dazu klare Gedanken zu fassen?“

Wenn der Fragesteller das Problem emotional oder sachlich genügend ausgeleuchtet hat, kann er zum Ziel oder zur Ressource übergehen und dort Themen und Emotionen mit unterschiedlicher „Betriebstemperatur“ köcheln.

Martina Schmidt-Tanger hat in ihrem Buch , Veränderungs-Coaching" für diese Arbeitsweise das Kochplatten-Modell eingeführt:



Die Gesprächspartner bzw. der Coach kocht das Süppchen auf den Kochplatten Problem, Ressource und Ziel. Aufgabe ist es, in geschickter Reihenfolge in den einzelnen Suppen zu rühren und dabei die Temperatur der Kochplatten zu verstellen. Du kannst die Herdplatten erhitzen, wenn Du die emotionale Beteiligung betonen möchtest, oder abkühlen lassen, wenn Du das Anliegen des Coachees in eine sachliche oder allgemeine Richtung lenken möchtest.

Heiß

Direkter Bezug zur Person, **assoziiert (aus den eigenen Augen)**, genau hier und jetzt gefühlt.

Kalt

Zirkulär, wie es die anderen sehen, **dissoziiert (innere Beobachterposition)**, dann und dort in Vergangenheit oder Zukunft.

In der heutigen Übung geht es darum, die „Kochplatte“ immer wieder gezielt zu wechseln.

Der Coachee erzählt von einem „**Aufreger**“, der Coach fragt nach und wechselt dabei immer wieder die Kochplatten.

In der heutigen Übung geht es NICHT darum, eine Lösung zu finden, sondern den Coachee erzählen zu lassen.

Mögliche Fragen:

- Was genau regt Dich daran auf? (erhitzend)
- Wie würdest Du das Thema in 10 Jahren betrachten (abkühlend)
- Wie sehen andere das Problem? (abkühlend)
- Fragen nach den Ressourcen: Hattest Du schon mal ein ähnliches Problem und wie konntest Du es lösen? (abkühlend)
- Fragen nach der Lösung: Was wäre für Dich die perfekte Lösung? (abkühlend)

Tauscht Euch darüber im Anschluss aus.

- Was hat den Coachee „erhitzt“?
- Wo wurde es kühler?
- Gibt es bereits Lösungsoptionen?