

Extrablatt

übung: „Worum geht es hier eigentlich?“

Das wichtigste Handwerkszeug im Coaching sind DEINE Fragen.

Wir kommen immer von dem Punkt: Die Lösung liegt beim Coachee selbst und er/sie darf sie sehen. Unsere Fragen unterstützen nur diesen Prozess.

In der heutigen Übung geht es darum, möglichst wertfrei zuzuhören und zu ERKENNEN, worum es eigentlich geht.

Höre aufmerksam zu und finde Antworten zu folgendem Fragen:

- Wie ist der Sachverhalt (so, wie ihn ein Kamerauge sehen würde)?
- Beteiligte Personen?
- Wie sind die Emotionen des Coachees diesbezüglich? Wie wirkt sie/er?
- Welche Worte nutzt sie/er immer wieder?
- Was steht für den Coachee hier im Vordergrund?
- Gibt es ein Thema HINTER dem Thema?
- Worin besteht der Leidensdruck?
- Wie lange besteht der Leidensdruck?
- Gibt es ein mögliches Ziel?

Höre aufmerksam zu (nutze die Intervention Kleine Wörter) und teile dem Coachee Deine Beobachtungen mit.

Tauscht Euch darüber im Anschluss aus. Wo hast Du richtig gelegen, wo vielleicht falsch?

