



Inhaltsverzeichnis

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	1
Coachingprofil.....	2
Übung: Persönliche Fragen zur Coaching-Identität.....	2
Definiere eine eigene Zielsetzung für diese Ausbildung	3
Zielumsetzung.....	4
Selbstreflexion & Kompetenz	6
Psychologische Grundlagen Reflexion.....	8
Gesprächsführung & Beziehungskompetenz	9
Reflexion.....	9
Praxisbeispiel: Gesprächsführung	10
Coaching-Phasen (Strukturmodell)	11
Coaching-Phasen Übung.....	11
Kunden Typen nach Steve De Shazer	12
Fragetechnik	13
Übung: welche Fragetypen sind das?.....	13
Fragen & Coaching-Phasen.....	15
Interventionen & Interventionsdesign	16
Visualisierungs-Übungen	16
Teilemodell Übungen	17
Provokative Interventionen.....	18
Reflexion.....	18
Übung	19
Aufgaben & Experimente	20
Externalisierung.....	21
Storytelling & Metaphern.....	22
Fragen zu Deiner persönlichen Geschichten-Schatzkiste.....	22
Aufgaben (Storytelling & Metaphern).....	26
Ziele	29
Krisenintervention	30
Suizidalität	31
Umgang mit "schwierigen" Coaching-Situationen	33



Coachingprofil

Übung: Persönliche Fragen zur Coaching-Identität

Was motiviert mich Coach zu sein?

Was aktiviert mich zu meiner Tätigkeit als Coach?

Was ist mir als Coach wichtig?



Definiere eine eigene Zielsetzung für diese Ausbildung

1 Wunsch/Ziel: Was möchtest Du mit dieser Ausbildung erreichen?

2 Positive Formulierung: der angestrebte Zustand ist:

3 Selbst erreichbar? Bist Du alleine für die Veränderung verantwortlich?

4 Sinnlich konkretisieren: So wäre es, wenn Du es bereits erreicht hättest:

5 Was ist der Beweis, dass Du es erreicht hast? Willst Du diese Veränderung?

6 Ökologie: Was wird sich verändern, wenn ich es erreicht habe? Will ich diese Veränderung?

Wenn JA = SUPER, Wenn NEIN = Nochmals bei Nr.1 beginnen!



Zielumsetzung

1 Welche Ressourcen habe ich, um diesen Kurs optimal abzuschließen und mein Ziel zu erreichen?

2 Welche Ressourcen benötige ich noch und wie erhalte ich diese?

3 Selbstverpflichtung: Heute mache ich den ersten Schritt! Ich mache...



4 Sinnlich konkretisieren: So wird es aussehen/sich anfühlen..., wenn ich den ersten Schritt mache:

5 So belohne ich mich für Teilerfolge:

6 Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mir folgendes NEUES ZIEL setzen:



Selbstreflexion & Kompetenz

Nimm eines der Fallbeispiele aus dem Kurs als Reflexionsaufgabe. Am besten eines, wo Du Dir schwer tust entweder aufgrund des Themas oder aufgrund des Coachees. (Anmerkung: Du kannst diese und die folgende Seite natürlich mehrmals ausdrucken für mehrere Reflexionen)

Wie fühle ich mich als Coach bei diesem Thema?

Welche Resonanz löst das Verhalten des Coachees bei mir aus?

Welche Glaubenssätze habe ich als Coach bei diesem Thema?

Nun versetze Dich in die Perspektive des Coachee und betrachte die Situation aus dessen Sicht.

Wie geht es dem Coachee bei diesem Thema?

Wie würde ich an seiner Stelle empfinden?

Wie wirkt das Verhalten des Coachs auf den Coachee?



Nun gehe in die Position des neutralen Beobachters, der die Interaktionen zwischen Coach und Coachee dissoziiert analysiert.

Was geschieht jetzt zwischen den Beteiligten?

Lassen sich Muster erkennen, die sich wiederholen?

Welche Metapher würde zu dieser Situation passen?

Nun stell Dir vor, Du wärst der Coach in diesem Fallbeispiel gewesen:

Wie würdest Du als Coach in dieser Situation mit dir selbst umgehen?

Welche Erwartungen hättest Du an Dich selbst in dieser Situation?



Psychologische Grundlagen Reflexion

Skizziere einen Coaching-Fall (erfunden oder echt), wo das Axiom „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ wichtig ist und wo der Coach Schwierigkeiten hätte, würde er nicht nach diesem Axiom leben.

Ganz nach der Annahme: „Der Empfänger definiert die Botschaft“ - wo in Deinem Leben, könntest Du selbst mehr Gelassenheit erfahren, indem Du Rückmeldungen mehr als Feedback „So habe ich das verstanden“ sehen würdest?

Wann macht es Sinn, dass der Coachee sich mehr assoziiert? Wann macht es Sinn, dass er sich mehr dissoziiert?

Nimm ein Problem von Dir und skizziere die einzelnen inneren Anteile in diesem Problem als verschiedene Seiten. Gib den Seiten einen eigenen Namen und eine Kernbotschaft:

Beschreibe einen Familienkonflikt von Dir (ob vergangen oder akut ist unwichtig) und beschreibe das Problem einmal kausal und dann systemisch-zirkulär:



Gesprächsführung & Beziehungskompetenz

Reflexion

Mit welchen Menschen tue ich mir eher schwer?

Warum ist das so?

Mit welchem Berufen tue ich mir eher schwer? (zum Beispiel: Lehrer, Psychologen, Bauarbeiter, Buchhalter,...)

Warum ist das so?

Mit welchen Verhalten tue ich mir eher schwer? (zum Beispiel: Gewaltanwendung, BDSM, Satanismus-Anbetung, Nägelkauen, ungezügelter Essen oder Übergewicht,...)

Warum ist das so?



Praxisbeispiel: Gesprächsführung

Paraphrasiere folgende Aussage des Coachees: „Also im Moment geht es mir etwas besser, aber vor zwei Wochen war es wirklich ganz schlimm... Das war als meine Tochter dann wieder gehen musste... Also da habe ich dann abends schon sehr lange gebraucht, um überhaupt einzuschlafen, also mich belastet das sehr.“

Paraphrasiere folgende Aussage: „Also ich tue mir wirklich schwer mit meinem Chef. Der ist so ein arrogantes Arschloch, sowas habe ich wirklich noch nie erlebt. Der redet auch so viel Blödsinn und meint immer, dass er Recht hat.“

„Also, wenn meine Frau nur anders wäre, dann wäre alles viel leichter. Das wär ein super Ergebnis aus dem Coaching“. Wie würdest Du diese Aussage achtsam auf eine Art und Weise zurückspiegeln, so dass klar wird, dass Du das nicht leisten kannst?

Du bietest im Coaching eine Visualisierungsmethode an, der Coachee meint darauf: „Na so ein Mist funktioniert bei mir sicher nicht.“ Wie reagierst Du darauf?



Coaching-Phasen (Strukturmodell)

Coaching-Phasen Übung

Was ist Deine „Standard“-Frage, wie Du ins Coaching einsteigst?

Wie stellst Du in der ersten Sitzung Rapport her?

Wie holst Du Dir einen Auftrag vom Coachee? Welche Fragen stellst Du hierfür?

Der Coachee hat das Problem sich kaum Zeit zu gönnen, um zu entspannen und nimmt daher schon Massagen, da er auch körperlich verspannt ist. Ohne mehr über die Hintergründe zu wissen, was könnten mögliche Interventionen sein, die hier funktionieren könnten?

Wozu ist der Ökologie-Check gut und wie funktioniert er?

Wann machst Du einen Future Pace und warum?

Wozu ist die Abschlussreflexion gut und wie würdest Du beispielhaft vorgehen?



Kunden Typen nach Steve De Shazer

Wie heißen die drei Kundentypen nach Steve De Shazer und wie sind sie kategorisiert?

Wozu ist das Modell hilfreich?

Wie kannst Du die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass jemand vom Typ ‚Beklagender‘ zum ‚Kunden‘ wird?
Schreibe einen kurzen Coaching-Dialog:

Wie kannst Du die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass jemand vom Typ Besucher zum Beklagenden wird?
Schreibe einen kurzen Coaching-Dialog:



Fragetechnik

Übung: welche Fragetypen sind das?

Ordne die folgenden Fragen einer/mehrerer der erläuterten Fragetypkategorien zu und beschreibe auch in welcher Coaching-Phase (Strukturmodell) man sie häufig anwendet:

Was möchten Sie für sich?

Was möchten Sie für das Team/ die Gruppe...?

Wofür genau wird das gut sein?

Woran werden Sie erkennen, dass das Ziel erreicht ist?

Wo, wann, mit wem wollen Sie es erreichen?

Verlieren Sie etwas, wenn das Ziel erreicht ist?

Haben Sie eine Idee, warum Sie diese Symptome haben?

In welcher Situation haben Sie schon einmal erlebt, dass es klappt?

Wie könnten wir Ihren neuen Ressource-Partner motivieren, Sie bei der Verhinderung der Zielerreichung optimal zu unterstützen?

Was würde Ihr bester Freund sagen, wie Sie mit diesem Problem zurecht kommen?



Wie wird sich das auf Ihr Umfeld auswirken, wenn Sie sich in dieser Hinsicht verändern?

Was ist schwierig an der Zielerreichung?

Was wäre, wenn das Problem von heute auf morgen verschwinden würde, was würden Sie dann als Erstes tun?

Was könnte die positive Absicht hinter diesem Verhalten sein?

Was würde Ihnen helfen?

Was denken Sie, ist der Effekt der Veränderung auf Ihre Mitarbeiter?

Sie möchten sich also besser fühlen?

Wie genau wird das Erreichen des gewünschten Ziels Ihr Leben beeinflussen?

Was wäre, wenn Sie wüssten, sie sterben in vier Wochen?

Wer genau war an diesem Konflikt beteiligt?

Kann ihr neues Verhalten auch negative Auswirkungen haben und wenn ja, welche?



Fragen & Coaching-Phasen

Welche Fragen würdest Du in den genannten Coaching-Phasen vermehrt stellen? Und warum?

1. Phase im Vorgespräch

2. Rapport

3. Auftragsklärung

4. Intervention (Ressourcenarbeit)

5. Öko-Check & Future Pace

6. Abschlussreflexion



Interventionen & Interventionsdesign

Visualisierungs-Übungen

Schreibe eine Visualisierung für einen Klienten der sich damit entspannen soll:

Schreibe eine kurze Future-Pace Visualisierung für jemanden, der bisher immer sehr wütend reagiert hat und ausgezuckt ist, wenn der Chef ihn kritisiert. Ihr habt erfolgreich mit dem Teilemodell gearbeitet und seid nun am Ende beim Future Pace:

Visualisierung einer möglichen Zukunft – Schreibe eine kurze Visualisierung, wo der Klient sich vorstellen soll, wie sein Leben in drei Jahren ist, wenn er all das, was ihr im Coaching erarbeitet habt, umsetzt:



Teilemodell Übungen

Nimm einen persönlichen Konflikt von Dir her und beschreibe ihn mit dem Teilemodell. Welche Teile sind anwesend, wie heißen sie und was ist die Kernbotschaft? Im besten Fall zeichnest Du die Teile sogar auf:

Der Klient sagt: „Einerseits würde ich den Job sofort hinschmeißen wollen und andererseits ist mir Sicherheit doch einfach zu wichtig.“ Wie würdest Du mit Hilfe des Teilemodells diese Aussage paraphrasieren?

Paraphrasiere folgende Aussage mit dem Teilemodell, so dass der Klient sich angenommen fühlt und gleichzeitig Abstand gewinnt: „Also manchmal denke ich wirklich ich bin für nichts gut. Wie kann man nur so dumm sein und so ein wichtiges Projekt zu spät abgeben? Ich kann froh sein, dass man mich nicht gefeuert hat für meine absolute Dämlichkeit.“

Skizziere ein Fallbeispiel, wo Du nach der positiven Absicht eines Teiles fragst.



Provokative Interventionen

Reflexion

Sofern vorhanden, gibt es irgendwelche Widerstände oder Probleme, die Du mit den Provokativen Interventionen hast? Wenn ja, welche und beschreibe sie:

Was müsste passieren, dass diese Widerstände verschwinden?

Wodurch könntest Du Dich noch mehr für provokative Interventionen begeistern?

Was ist die Voraussetzung, die erforderlich ist, damit Du eine provokative Intervention einsetzen kannst?



Übung

Wende provokative Interventionen bei folgenden Aussagen des Coachees an:

Ich bin nicht gut genug.

Ich kann das nicht.

Ich kann nicht abnehmen.

Ich kann nicht anfangen damit, ich sollte vorher noch ein bisschen mehr darüber lesen und dann würde ich es vielleicht mal angehen. (Anmerkung: Das ist die x-te „Ausrede“, warum man jetzt noch nicht starten kann. Der Klient hat das Anliegen „endlich loslegen zu können“, blockiert sich aber selbst.)

Manchmal werde ich so wütend auf meine Frau, das schreckt mich manchmal selbst.

Wie kann ich den richtigen Mann fürs Leben finden?

Könnten Sie mir einen Tipp geben, wie ich endlich von meiner Prokrastination wegkomme?

Ich bin zu alt dafür.



Aufgaben & Experimente

Wofür ist die Beobachtungsaufgabe gut und in welchen Situationen könnte man sie sinnvoll einsetzen?

Welche von den Aufgaben, die Du in den Fallbeispielen gesehen hast, siehst Du als besonders sinnvoll an und würdest sie vielleicht sogar so oder auch adaptiert, einsetzen?

Welche anderen Aufgaben fallen Dir für Deine Klienten ein?



Externalisierung

Biete eine Externalisierung für folgende Beispiele an:

Ich esse einfach den ganzen Tag ständig und immer.

Wenn ich meinen unmotivierten Angestellten nur sehe, bekomme ich einen Wutausbruch.

Also es fühlt sich ehrlich gesagt an wie eine Schlafstörung. Die meisten Nächte schlafe ich nicht vor 2 Uhr nachts ein.

Wenn ein Kind schreit, dann kommt in mir der Impuls zuzuschlagen, das ist wirklich schlimm.

Jedes Mal, wenn ich abnehme, kommt der Jojo-Effekt zu tragen.



Storytelling & Metaphern

Fragen zu Deiner persönlichen Geschichten-Schatzkiste

Die Beantwortung der Fragen dient einerseits zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbstentfaltung und andererseits dazu, gute Geschichten aus dem eigenen Leben für deine Coachees bereit zu haben.

Was war in Deiner Kindheit anders als heute?

Was war in Deiner Jugend anders als heute?

Was war in Deiner jungen Erwachsenen Zeit anders als heute?

Was sind die bisherigen Höhepunkte in Deinem Leben gewesen? Und was genau war da?

Wann waren Tiefpunkte in Deinem Leben und was war da?



Was waren (wichtige) Wendepunkte in Deinem Leben? (Umzug, Genesung, Jobwechsel, etc.)

Was ist etwas sehr Peinliches, das Dir mal passiert ist?

Welche Erlebnisse haben Dich richtig traurig gemacht?

Was macht Dich besonders wütend?

Worüber kannst Du lauthals lachen?

Wie hast Du das, was Du richtig gut kannst, gelernt?



Was hast Du in Deiner (ersten) Beziehung gelernt?

Wie ist das Verhältnis zu Deinen Eltern, was hast Du von Ihnen (schmerzlich) gelernt?

Wie war Dein/e erste (Präsentation, Anstellung/Selbstständigkeit, Sporteinheit, Alkoholrausch, Autofahren, ,...)

Wenn Dein Leben einen Filmtitel tragen würde, wie lautet er?

Welche Assoziationen hast Du zu diesem Titel?

Welcher Schauspieler würde die Hauptrolle (also Deine Rolle) in Deinem Lebensfilm übernehmen und welche Szene würde er am liebsten spielen? Was genau würde er dort wie darstellen?



Worauf bist Du stolz in Deinem Leben?

Was waren ganz besondere Tage in Deinem Leben?

Welche Problem(e) hattest Du in Deinem Leben und wie hast Du sie überwunden?



Aufgaben (Storytelling & Metaphern)

Welche Geschichten berühren Dich besonders und warum?

Schreib eine kurze Geschichte (oder suche eine dazu passende im Internet) zum Thema: Loslassen von den eigenen Eltern. Dein hypothetischer Coachee ist 35 Jahre alt, wohnt noch bei seinen Eltern, was ihm sichtlich nicht gut tut. Er möchte auch eine eigene Wohnung beziehen, aber dann fallen ihm 100 Probleme ein, warum das doch nicht gelingt, obwohl er eine Arbeit hat und es sich finanziell locker leisten könnte:





Schreib eine kurze Geschichte (oder suche eine dazu passende im Internet) zum Thema: Einfach mal machen. Deine hypothetische Coachee ist 29 Jahre alt, außerordentlich intelligent, hat BWL studiert und ist dabei sich selbstständig zu machen mit einem coolen Projekt. Sie hat bereits alles fein säuberlich vorbereitet, aber sie kommt irgendwie nicht ins Tun, wenn es wirklich um was geht. Sie ist die Erste in ihrer Familie, die studiert hat und auch die Erste, die den Sprung in die Selbstständigkeit wagt:





Nimm ein eigenes Problem von Dir und beschreibe den Ist-Zustand metaphorisch. Zum Beispiel, wenn Dein Problem ein Tier wäre, welches wäre es? Nach einer ausführlichen Beschreibung mache weiter mit einer metaphorischen Beschreibung des Soll-Zustandes und schlussendlich überlege Dir einen möglichen Übergang zwischen Ist und Soll:





Ziele

Beschreibe ein echtes eigenes Ziel, das sämtliche SMART-Kriterien erfüllt:

Welche Hürden können bei der Zielerarbeit vorkommen und wie gehst Du mit Ihnen um?

Was machst Du, wenn jemand sagt: „Mein Ziel ist, dass mein Chef sich ändert.“?

Eine 17-jährige Jugendliche weiß nicht, was sie tun soll, sie hat derzeit keinen Beruf und ist in keiner Ausbildung. Wie könntest Du mit ihr an ihren Zielen arbeiten?



Krisenintervention

Aufgabe: Speichere die für Deine Region wichtigen Telefonnummern alle in Dein Handy ein.

Nehmen wir an, Du arbeitest regional. Welchen Therapeuten und welche Therapeutin würdest Du Deinen Klienten empfehlen, wenn Du einen suizidalen Klienten weiter verweisen möchtest? Wie lautet die Nummer des Therapeuten / der Therapeutin?

Ein Klient, der sich nach einer Trennung in einer schweren Krise erlebt, berichtet davon, dass alles nur schwarz und grau ist. Wie könntest Du Anteilnahme an dem Geschehen zeigen. Beschreibe, was Du wortwörtlich sagen würdest:

Wie könntest Du später in der Sitzung auf seine Ressourcen fokussieren?

Was war Dein größtes Learning im Modul Krisenintervention?



Suizidalität

Du vermutest, dass Dein Klient suizidal ist. Beschreibe den Ablaufplan, wie Du vorgehst, um zu erfahren, ob Du mit Deiner Vermutung recht hast oder nicht.

Ein Mann, der 57 Jahre alt ist und ziemlich alleine mit wenig sozialen Kontakten lebt, war bereits zwei Mal stationär auf einer Klinik mit der Diagnose Depression. Er trinkt in letzter Zeit vermehrt Alkohol und nimmt auch Medikamente für seine Schlafprobleme. Finanziell geht es gerade mal so gut, da er auch arbeitslos ist. Nenne die Risikofaktoren dieses Klienten und beschreibe Deine persönliche Prognose nur aufgrund dieser Daten:

Beschreibe wiederum die Risikofaktoren und Deine Prognose: Ein Mädchen 18 Jahre alt, hat bereits zwei nicht geglückte Suizidversuche mit Medikamenten hinter sich. Sie ist ein Einzelkind, sagt, dass sie keine echten Freunde hat und lebt mit Ihrer Mutter zu Hause. Diese ist zwar arbeitslos und Alkoholikerin, aber trotzdem fast nie zuhause:



**Was machst Du, um zu erfahren, ob die Absprachefähigkeit bei einem Coachee gewährleistet ist?
Skizziere einen Dialog:**

Ein Klient sagt manchmal fände er es toll, wenn er einfach vom Auto überfahren werden würde. Wie reagierst Du darauf? Welche möglichen Szenarien könnten entstehen:

Angenommen dieser Klient sagt auf Deine Frage bzgl. Suizidabsichten, dass er das nicht vorhabe, da er sich das nicht traut. Auf die Frage, wie er den vorgehen würde, wenn er es täte, sagt er, er habe noch nicht darüber nachgedacht, da er sich das nicht vorstellen kann. Wie wäre Deine Prognose? Wie würdest Du weiter vorgehen?



Umgang mit "schwierigen" Coaching-Situationen

Wir würdest Du mit den beschriebenen Situationen aus der Reihe „Umgang mit schwierigen Coaching-Situationen“ umgehen?

Umgang mit Nicht-Aufträgen oder unklaren Aufträgen

Umgang mit zu vielen Aufträgen

Umgang mit verdeckten Aufträgen und Triaden

Umgang mit Überforderung

Umgang mit ständigen Intellektualisierungen



Umgang mit Kompetenzzweifel

Umgang mit Druck bei Nicht-Veränderung

Umgang mit direkten persönlichen Fragen - Thema Offenheit

Umgang mit Coachees, die häufig kurzfristig absagen

Umgang mit Beratungsaufträgen und Nicht-Coaching Aufträgen

Coaching im Zwangskontext