

Die schlaunen Coaching-Fragen

Problem talking creates problems, Solution talking creates solutions!

Das wichtigste Instrument, respektive Methode des Coachs ist die Frage!

Mit den „richtigen Fragen“ bringt der Coach den Gecoachten zum Nachdenken und ermöglicht ihm damit, neue und eigene Lösungsansätze zu finden.

1. Ausgangslage / Situationsdefinition

- Wie beschreiben Sie die Situation / das Problem?
- Wie hat sich das Ganze entwickelt?
- Wo, wann, wie oft tritt das Problem / die Situation auf?
- Wer ist alles an dem Problem beteiligt?
- Wie verhalten sich die einzelnen Beteiligten?
- Was daran ist das eigentliche Problem für Sie?
- Wo sehen Sie Ihren eigenen Anteil am Problem / an der Situation?

2. Zieldefinition

- Was möchten Sie **genau** erreichen oder tun können?
- Was wären mögliche Teilziele?
- Was wäre, wenn Sie Ihr Ziel erreichen würden?
- Wer oder was könnte Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen?
- Was oder wer könnte Sie daran hindern?
- Welchen Konsequenzen sind Sie bereit, dafür einzugehen?

3. Erarbeiten von Lösungen

Das Problem hat nichts mit der Lösung zu tun!

- Was hat bisher schon ein wenig geholfen, um das Problem zu lösen oder zumindest um mit der Sache besser zu recht zu kommen?
- Was wäre der kleinste Schritt, der Ihnen das Gefühl gäbe, dem Ziel näher zu kommen?
- Was müssten Sie lernen, tun oder unterlassen, damit Sie ans Ziel kommen?
- Wie könnten Sie sich in Zukunft verhalten; was ist Ihr Beitrag zur Lösung?
- Wie können Sie erreichen, dass dieser oder jener Mensch ein anderes Verhalten zeigen kann?
- Wie würden Sie sich, wenn das Problem gelöst wäre, anders verhalten als jetzt?
- Was sind die ersten Schritte, die Sie nun konkret machen?

Ressourcen-Suche

- Womit waren Sie in vergleichbaren/ähnlichen Situation schon erfolgreich?
- Wann, wo, wie oft tritt das Problem nicht auf?
- Wie unterscheidet sich nun die Problemsituation von der Situation, in der das Problem nicht auftritt?
- Was machen Sie konkret anders, welche Wirkung und welchen Effekt hat das?
- Welche Erkenntnisse daraus können Sie auf die aktuelle **Situation anwenden?**