

## 7-Schritte Modell zur Strukturierung von Coachings

| Schritt                   | Fragen an Coachee   | Fragen an sich selbst (Coach:in)  |
|---------------------------|---|---|
| <b>1. Basis klären</b>    | <p>Was ist das zentrale Problem/ Anliegen?</p> <p>(Wie) kann ich unterstützen?</p> <p>Was sind die Erwartungen?</p> <p>Welchen Zielzustand möchten Sie nach dem Gespräch erreicht haben?</p>                      | <p>Fällt das Thema in meine Zuständigkeit?</p> <p>Bin ich der passende Gesprächspartner?</p> <p>Verfüge ich über die notwendigen fachlichen und methodischen Kompetenzen?</p> <p>Möchte ich gemeinsam mit dem/der Coachee an diesem Thema arbeiten?</p> <p><u>Falls ja</u>: Was brauche ich für eine gute Zusammenarbeit?</p> |
| <b>2. Anliegen klären</b> | <p>Was ist das konkrete Problem/ Anliegen?</p> <p>Beschreiben Sie die Merkmale des Problems (wie oft, wie stark, wann besser, mit wem, wann, wie lange?)</p> <p>Welchen Anteil haben Sie ggf. an dem Problem?</p> | <p>Spüre ich bei dem/der Coachee den Willen und die Energie, die Situation positiv verändern zu wollen?</p> <p>Erkenne ich eine Offenheit zur Reflexion?</p> <p>Ist der/die Coachee bereit, für einen bestimmten Zeitraum ein Commitment einzugehen?</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>3.Klärung<br/>bisheriger<br/>Lösungen</b>              | <p>Was haben Sie bisher getan, um das Problem zu lösen?</p> <p>Welche Lösungsstrategien haben Sie bisher gefunden und umgesetzt?</p> <p>Welchen Output haben Sie dadurch erreicht?</p> <p>Welche Erkenntnisse konnten Sie daraus gewinnen?</p>   | <p>Spüre ich, dass der/die Coachee das Problem selbst lösen möchte?</p> <p>Haben die bisherigen Lösungsansätze der/des Coachee wirklich am zu lösenden Problem ange-<br/>setzt?</p> <p>Was sind, aus meiner Sicht Gründe dafür, dass der Auszubildende das Problem bisher nicht erfolgreich lösen konnte?</p> |
| <b>4.Entwick-<br/>lung ge-<br/>meinsamer<br/>Lösungen</b> | <p>Was wäre Ihre Ideallösung?</p> <p>Wann konnten Sie sich Ihrem Wunsch-<br/>zustand schon einmal annähern?</p> <p>Welche Lösungen gibt es (noch)?</p> <p>Was haben Sie noch nicht ausprobiert?</p> <p>Wie würde xy die Situation betrach-<br/>ten?</p> <p>Was würde xy in dieser Situation ma-<br/>chen?</p> <p>Wie könnte eine kreative Lösung aus-<br/>sehen, auf die nicht jeder kommen<br/>würde?</p> <p><b>Aufmunternde/ bestärkende Worte:</b></p> <p>Denken Sie diesen Gedanken einmal<br/>weiter...</p> <p>Wäre auch eine Kombination dieser<br/>beiden Lösungen möglich?</p> <p>Was würde passieren, wenn... / Wäre<br/>xy vielleicht auch positiv?</p> <p>Ist xy wirklich unmöglich...?</p> |   |
| <b>5.Auswahl<br/>der Strate-<br/>gie</b>                  | <p>Welche Strategie gefällt Ihnen am bes-<br/>ten?</p>   | <p>Wie kann ich den/die Coachee in der Auswahl<br/>der richtigen Strategie<br/>unterstützen?</p>  |

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
|                       | <p>Für welche Strategie entscheiden Sie sich?</p> <p>Was soll hierbei der erste Schritt sein?</p> <p>Gibt es noch einen Schritt, den Sie davor gehen möchten?</p>  | <p>Passt die Strategie wirklich zum gesetzten Ziel?</p> <p>Sind die Schritte klein genug? Gibt es noch einen kleineren Schritt, den der/die Coachee zunächst gehen kann?</p>  |
| <b>6.Terminierung</b> | <p>Wann / in welchem Zeitraum werden Sie die Lösung umsetzen?</p> <p>Welche konkreten Schritte werden Sie wann umsetzen?</p> <p>Mit Blick auf die Lösung: Welche Schritte könnten sie rückwärts gedacht gehen?</p>     | <p>Ist der gesetzte Zeitraum und zeitliche Ablauf realistisch?</p> <p>Wenn nein, benötigt die Lösung ggf. mehr oder weniger Zeit?</p> <p>Sind die Schritte leicht zu bewältigen?</p>  |
| <b>7.Bilanzierung</b> | <p>Was konnten Sie für sich lösen?</p> <p>Wie hilfreich ist die Lösung für Sie auf einer Skala von 1-10?</p> <p>Was wurde noch nicht geklärt?</p> <p>Möchten Sie zu diesem Zeitpunkt noch weitere Ziele erreichen?</p> | <p>Macht der/die Coachee einen gelösten Eindruck?</p> <p>Hat sich seine Sichtweise auf das Problem zum Positiven verändert?</p> <p>Verfügt er über Handlungsstrategien, um das oder ähnliche Anliegen weiterhin zum Positiven zu verändern?</p> |