

Coaching-Fragen / Begleitungsfragen

Situation /Problem/Herausforderung

Was ist die Situation die du anschauen möchtest?

Ziel / Ergebnis / Anliegen

Was ist das gewünschte Ergebnis?

Gesprächs-Ziel

Welchen Beitrag willst du dir von mir? Welches Ergebnis von diesem Gespräch?

Masstäbe

An was / wem richtest du dich aus für diese Situation? Was gilt dir als Rahmen?

Ressourcen

- Welche Ressourcen ... stehen zur Verfügung? ... können wir nutzbar machen? (Zeit, Personal, Geld, Kompetenzen, Mitstreiter/innen, Netzwerk, Informationen, Akzeptanz der aktuellen Situation, etc.).
- Welche Ressourcen gibt es im Umfeld?

Lösungsansätze

- Welche Ideen / Gedanken hast du schon erwogen?
Ideen des Coach als Angebot anbieten, nicht als Ratschlag!

Einwände

Was spricht gegen die Lösungsideen?

Sozialer Öko-Check:

Was sagt mein Umfeld dazu? Wie wird es sich auf andere Lebensbereiche auswirken? Erwünscht? Nicht erwünscht? (Güterabwägung)

Erkenntnisse / Nächste Schritte / Massnahmen

- Was jetzt tun? Der nächste Schritt ?
- Was ist realistisch (Einwände beachten)?
- Wer macht was?