

Groß denken – Ziel orientierte Coachingfragen

Worum geht's?

Viele Menschen haben keine Ziele. Sehr oft, weil sie den Glauben daran, sie zu erreichen, verloren haben, und sich deswegen gar nicht mehr trauen, Ziele zustecken, manchmal aber auch, weil sie es einfach vergessen haben, sich Ziele zu stecken. Ziele im Coaching sind aber ein wichtiger Bestandteil, wenn das Coaching Erfolg bringen soll. Zielorientierten Fragen helfen, ein Ziel zu erarbeiten, wenn es vom Coachee nicht klar formuliert werden kann.

Ziel des Denkzeugs

Man versetzt den Coachee dabei geschickt in den Zielzustand, so dass er Veränderungen leicht phantasieren kann, ohne sich gleich dafür verantwortlich fühlen zu müssen. Er stellt fest, dass sein Leben im Zielzustand ganz alltäglich und konkret ist und kann vorhandene Ressourcen leichter abrufen, die ihn dabei zu unterstützen, konkrete Lösungen für schwerwiegende Probleme zu finden und die Entwicklung neuer Sichtweisen zu fördern. Wenn man ein Ziel vor Augen hat und erkennt, dass und wie man handeln könnte, ist die Versuchung und Bereitschaft viel größer, es tatsächlich zu tun. Einmal geweckte Zukunftsbilder unterstützen es, das Denken und Tun so zu ändern, dass es wahr wird.

Wunderfrage nach Steve de Shazer

Stellen Sie sich vor, Sie kommen heute nach Hause, gehen schließlich ins Bett und schlafen ein. Während Sie schlafen, geschieht ein Wunder. Eine gute „Fee“ erscheint und löst über Nacht alle Probleme, die Sie hierher geführt haben, ohne dass Sie es merken. Woran würden Sie am nächsten Tag merken, dass das Wunder geschehen ist? Was wäre anders als sonst? Was würden Sie anderes sehen, hören, denken, fühlen? Wie würden Sie sich anders verhalten? Wie würde Ihr Tag ablaufen? Wer in Ihrer Umwelt würde bemerken, dass dieses Wunder geschehen ist?

Groß denken aus „alles anders“

1. Wenn Sie morgen 20 Millionen Euro gewinnen würden, was wären die ersten drei beruflichen und drei privaten Dinge, die Sie sofort verändern würden?

2. Wenn Sie ganz sicher wären, nicht zu scheitern, egal, was Sie sich vornehmen und alles würde Ihnen gelingen, was würden Sie sofort anders machen?

3. Wenn nur die anderen Menschen (Eltern, Partner, Kinder, Freunde, Bekannte ...) in Ihrem Leben nicht wären und Sie völlig frei entscheiden könnten, was würden Sie am liebsten anders tun wollen?

4. Wenn Sie eine tödliche Krankheit hätten und wüssten, dass Sie nur noch fünf bis 10 Jahre zu leben haben, was würden Sie unbedingt noch tun wollen?

5. Wenn Sie ewig leben würden und alle Zeit der Welt hätten, was würden Sie dann auf keinen Fall ein ewiges Leben lang machen wollen und stattdessen lieber haben?

Drehbuchfrage

Stellen Sie sich vor, Sie sind der Drehbuchautor und Regisseur Ihrer Geschichte und verfilmen Sie als Drama mit einem Happy End. Wie soll Ihre Geschichte ausgehen? Beschreiben Sie genau die Endszene. Wo sind Sie? Wer ist dabei? Wen oder was hören und sehen Sie? Was fühlen Sie?

Oma-/Opafrage

Stellen Sie sich vor, wir sind ein paar Jahre in die Zukunft gegangen und Sie sind im Großelternalter. Auf Ihrem Schoß sitzt Ihr Enkelkind oder ein anderes kleines Kind, das ein Bild auf Ihrem Schrank stehen sieht, das den glücklichen Zustand festhält, nachdem Sie dieses Problem gelöst haben und fragt Sie danach? Was erzählen Sie dem Kind? Was haben Sie dort erreicht?

Psychogeografie

Coaches binden in ihre Erzählungen oft Gesten mit ein oder blicken in bestimmte Richtungen. Nutzen Sie das, indem Sie ihre Fragen speziell dazu formulieren. Zum Beispiel:

- Wie weit liegt Ihr Ziel hier im Raum von Ihnen entfernt? Wo liegt es?
- Zeigen Sie mir mit Ihren Händen, wie groß das Ziel für Sie ist.
- Von wo spüren Sie evtl. Hindernisse aufkommen?

(Siehe auch systemische Aufstellung oder externalisieren)