

Frage habe ich auch aus dem Coaching geklaut: Welche Frage habe ich Ihnen jetzt noch nicht gestellt, die für eine gute Lösung wichtig wäre?
Interviews oder wie lerne ich jemanden näher kennen?

Fragen – locker, flockig!

2. Was will ich wirklich?

Im Coaching bin ich oft auf Coachees getroffen, die die Frage bewegt: Was will ich eigentlich wirklich? Welche Tätigkeit passt zu mir? Bei der Personalauswahl oder internen Stellenbesetzungen haben wir die umgekehrte Fragestellung: Wer passt zu dieser Tätigkeit? Auch hier geht es darum, pro Interessent herauszufinden, wie gut die Tätigkeit zu dieser Person passt. Passung zu Anforderungen und Kontext einer Tätigkeit ergibt sich dabei vereinfacht aus dem Wechselspiel von Wissen, Können und Wollen seitens der Person. Wir kennen viele ausreichend zuverlässige Methoden, um Wissen und Können von Personen einzuschätzen. Oft versäumt wird jedoch, sich damit zu beschäftigen, ob eine Tätigkeit zu den Bedürfnissen und Neigungen einer Person passt, zu dem, was sie erreichen möchte, und damit motivierend ist. Viele Interviewer bleiben mit ihren Fragen noch zu sehr an der Oberfläche. Sie gelangen nicht zu dem Punkt, an dem der Interviewte auch für sich ins Nachdenken kommt und herausarbeiten kann, welche Kriterien für eine künftige Tätigkeit wirklich wichtig sind. Wer hat nicht schon einmal die Frage beantwortet, worauf er zuletzt stolz war. Deutlich spannender und individueller werden die Antworten aber, wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen: Und was genau haben Sie da getan? Was haben Sie getan, was sie nicht auch im Job davor tun konnten? Oder: Woran merken eigentlich Ihre Kollegen/Kunden, wenn Ihnen eine Aufgabe besonders gut gefällt? Welche Auswirkungen hat das?

Magdalena Hebeisen

Selbständig als Coach, Trainer und Berater. Nach langjähriger Tätigkeit in Personalmanagement und -beratung hat sie ihren Schwerpunkt im Bereich Gesundheitscoaching und -management verstärkt.

von Magdalena Hebeisen

Zum Glück ist Coaching ein sehr individuelles, in der Arbeit mit Kundinnen und Kunden immer wieder neu zu erfindendes Vorgehen. Den Weg zu meinem persönlichen Coaching-Stil fand ich über den Gedanken, „aus allem das zu machen, was mir entspricht“. Dieses „sich trauen“ eröffnete mir die faszinierende Welt des Coachings und den Spass am Fragen stellen.

1. Scheinbar ausweglose Situationen neu betrachten

Ein Teil meiner Kundinnen und Kunden befindet sich in auswegslosen Lebenssituationen. Sie sind körperlich und emotional erschöpft, haben ein geringes Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit. Sie distanzieren sich von der Umwelt auf eine oft zynische Art. Gut bewährt haben sich hier Fragen, die Wertschätzung und Einfühlungsvermögen beinhalten. Solche Fragen würdigen die Probleme und geben meinem Gegenüber die Möglichkeit, an diesen Schwierigkeiten „zu wachsen“. In der Fokussierung auf eine Lösung lasse ich sie gerne entdecken, dass alles vorhanden ist, was es braucht um selber weiterzukommen; und dass diese Ressourcen langfristig genutzt und verstärkt werden können:



- Sagen Sie mir, was sich als Wundermittel erwiesen hat, um den Schmerzen ab und zu den Garaus zu machen?
- Was ist das Gute an diesem Leiden?

2. Kein Problem besteht ständig. Was geschieht eigentlich in der Zwischenzeit?

Bei jungen Erwachsenen erlebe ich oft, dass das Erklären und Bewerten eines alltäglichen Sachverhalts zu neuen Einstellungen und Verhaltensweisen führt. Solche Anleitungen münden oft in klare Tagesstrukturen, und fördern die Motivation, aktiv unliebsame Dinge anzugehen. Sehr gut funktioniert auch das Angebot, die während des Coachings gefundenen kreativen Ideen zu sammeln. Als besonders lustvoll in diesem Beratungskontext für Coach und Coachee hat sich das Nachfragen „Was noch? Was noch?“ erwiesen, um dem wirklichen Sachverhalt auf die Spur zu kommen. Mit Hilfe einer To-do-Liste erhöhe ich die Wahlmöglichkeit und sporne die Aktivität meines Coachee an. Aussagen wie „Ich konnte schon zwei Dinge von unserer Liste abstreichen“ lassen mich an den Erfolgserlebnissen teilhaben.

Hier zwei Fragen, die aus meiner Sicht gut zu solchen Situationen gut passen:

- Was wird mir die Küche sagen, was sie sich von ihrer Bewohnerin wünscht?
- Was sagt mir das Auto über seinen Besitzer?

3. Der erfolgreiche Umgang mit Burnout

Burnout trifft oft Menschen, die ihre Arbeit über lange Zeit mit viel Einsatz, Engagement und Erfolg verrichtet haben. Gerade für sie ist das Eingestehen und Annehmen von persönlichen Grenzerfahrungen wie z.B. chronischen Panikattacken besonders hart. Im Heilungsprozess richte ich den Fokus verstärkt auf

eine geistige und körperliche Balance, damit die berufliche Rehabilitation möglich wird.

Ein hilfreiches Tool ist hier die Selbstbeschreibung, weil sie Kräfte für die Zukunft mobilisiert:

- Wie beschreiben Sie sich, wenn Sie sich heute neu erfinden müssten?
- Wie reagieren Sie, wenn in Zukunft die Sitzungen mit Pausen unterbrochen werden?

4. Eigene Grenzen als positive Macht begrüssen

Keine Fragen – einfach stilles Schweigen, eröffnet dem

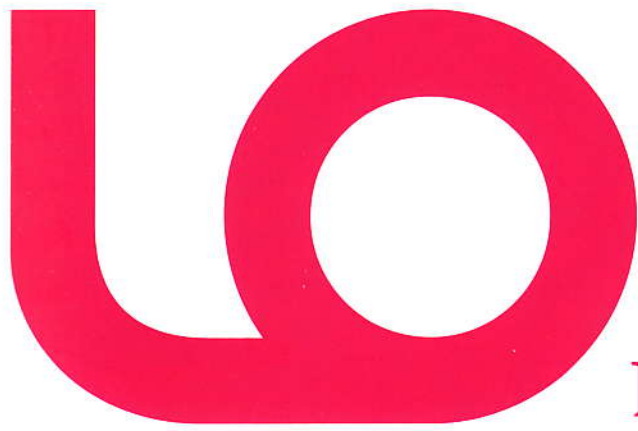
Coachee das-sich-selbst-Zuhören und regt an, die Lösungswege gleich mitzuliefern! Fazit: Weniger ist manchmal mehr.

*Keine Fragen – einfach
stilles Schweigen, eröffnet
dem Coachee das-sich-
selbst-Zuhören und
regt an, die Lösungswege
gleich mitzuliefern!*

Coachingfragen bei chronischer Therapie

von Kinga Howorka

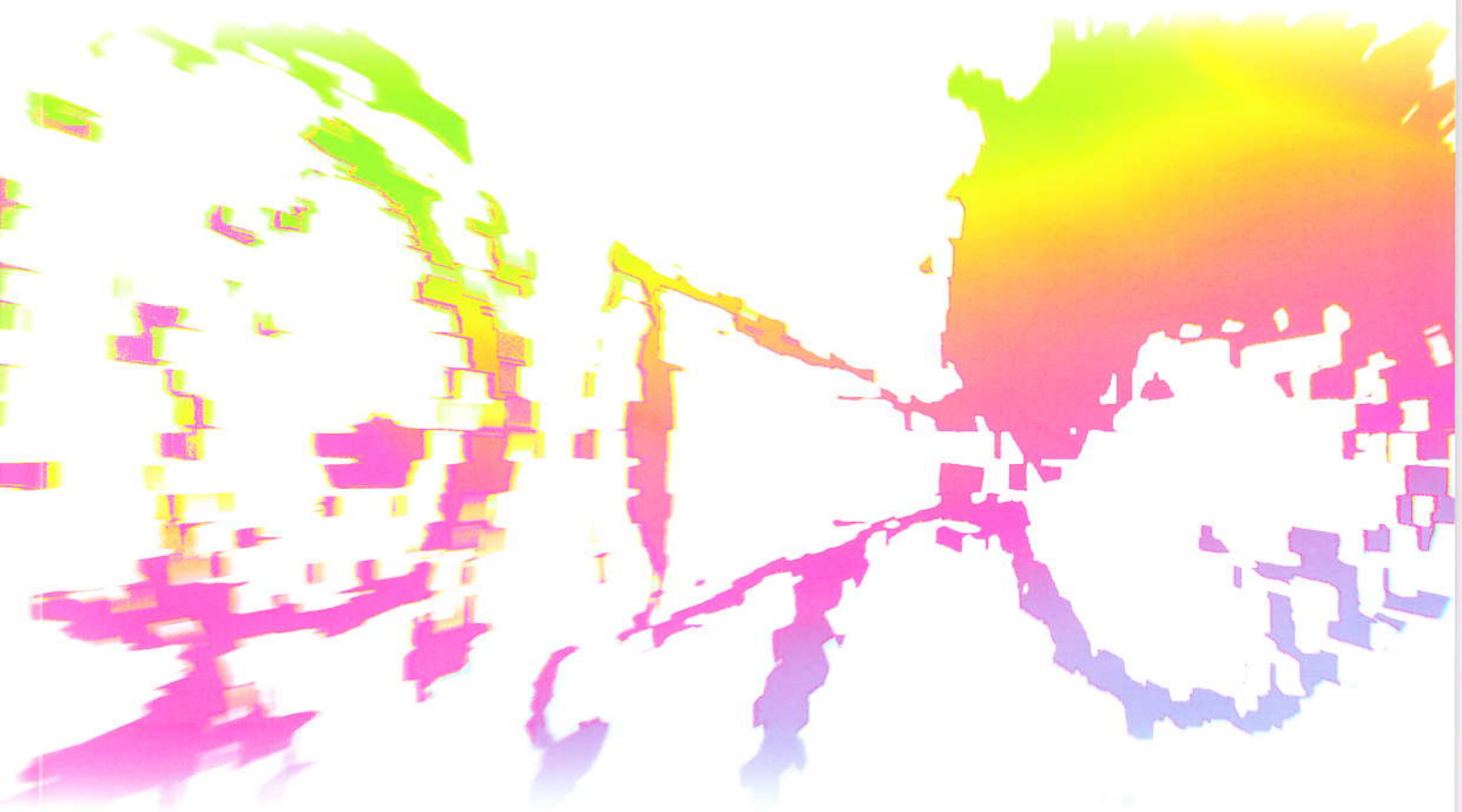
Die Pflicht und die Kür für Coaching-Situationen haben sich außerhalb des medizinischen Bereichs (Radatz, 2008) durchaus herumgesprochen, für den „normalen“ Arzt sind sie jedoch ein vollkommenes Neuland. Als Coaches (im medizinischen Bereich) wären wir zur lethologischen Haltung verpflichtet, d.h. zur heiligen Überzeugung, dass unsere arbiträre Fach-Expertise im spezifischen Kontext des Coachee – den wir „Patient“ nennen – vielleicht gar nichts nützt. Doch das widerspricht ja förmlich dem



LERNENDE **O**RGANISATION

Zeitschrift für systemisches Management und Organisation

Knopf in der Zunge? Stolperstein Coaching-Fragen



N°56 Juli / August 2010

ISSN 1609-1248

Euro 21,50 / sFr 34,-

Verlag interrelationales Management www.lo.isct.net