

Coaching

In der Kürze liegt die Würze

Von **Leo Held**

Eine Sitzung im Kurzzeitcoaching beginnt mit dem Ende des Coachingprozesses vor Augen. Es geht mit diesem speziellen Einstieg darum, jemanden von Beginn an dabei zu unterstützen, sich gedanklich mit dem erwünschten Zielzustand zu befassen.

Stellen Sie sich vor, unser Coaching war erfolgreich und Ihr Problem ist gelöst. Wie würde sich dies auswirken? Woraan werden Sie merken, dass Ihr Problem genügend gelöst ist, sodass Sie keine Coachings mehr brauchen? Diese lösungsorientierte Coachingmethode wurde in Milwaukee (USA) von einer renommierten Forschungsgruppe um Insoo Kim Berg und Steve de Shazer entwickelt und in der Schweiz von Daniel Meier und Peter Szabo aufgegriffen und verbreitet.

Durch lösungs-, zukunfts- und ressourcenorientierte Fragen erweitert die Coachin/der Coach den Aufmerksamkeitsfokus einer Person und erhöht dadurch die Wahlmöglichkeiten für hilfreiche Handlungsoptionen und Lösungen. Eine zentrale Wirkung besteht darin, dass die gecoachte Person Vertrauen gewinnt, ihre Probleme selbst lösen zu können. Wer gecoacht wird, ist Expertin oder Experte für die Lösung, und wer coacht Expertin oder Experte des Nichtwissens. Wer coacht, begleitet somit jemanden bei der Lösung eines Problems, coacht aber nicht das Problem. Dabei agiert die coachende Person losgelöst von eigenen Erwartungen und Vorstellungen und nimmt die Ideen und Lösungsvorschläge der Kundin/des Kunden auf. Diesen Coachingansatz verfolgt auch das EHB mit seinem Angebot Coach Point.

Die fünf Coachingphasen

In einem ersten Schritt geht es darum, eine möglichst klare und für beide akzeptable Vereinbarung mit einem konkreten Ziel und dem Ende vor Augen zu treffen. Zum Coaching gehört auch die Aufforderung, den Blick über das Hindernis hinweg auf den erwünschten Zielzustand zu richten. In diesem zweiten Schritt, auch «Futur Perfekt» genannt, wird viel Zeit darauf verwendet, um der gecoachten Person zu ermöglichen, sich ein sehr konkretes Bild ihres Ziels und der Konsequenzen zu machen, wenn sie dieses erreicht.

In der dritten Phase wird nach Ausnahmen und bereits funktionierenden Vorböten gesucht. Gab es schon Situa-



tionen, in denen das Problem nicht vorhanden war? Oder gelang es der Kundin/dem Kunden, vergleichbare Probleme bereits einmal zu lösen?

Im vierten Schritt geht es darum, die Wahlmöglichkeiten und Ressourcen der Kundin oder des Kunden, die durch das «Futur Perfekt» entdeckt wurden, in konkrete Lösungen zu fassen und erste kleine Schritte Richtung Ziel zu beschreiben.

Der fünfte und letzte Schritt besteht darin, das Gespräch sorgfältig abzuschliessen und ein Feedback zum Coachingprozess einzuholen. In der Regel benötigt diese Coachingform zwei bis drei Sitzungen, nicht selten nur eine einzige.

▪ Leo Held, Senior Projektverantwortlicher Weiterbildung, EHB

► www.ehb.swiss/testatkurse-coachpoint

Literatur

Meier, D. & Szabo, P. (2008). *Coaching erfrischend einfach*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.