

# Die wirksamsten Online-Coaching-Methoden

Ich, Stefanie, könnte an dieser Stelle ein eigenes Buch für Online-Coaching-Tools schreiben. Da ich aber aus eigener Erfahrung weiß, dass weniger Methoden mehr sind, belasse ich es hier bei den (aus meiner Perspektive) wirksamsten Methoden des Online-Coachings und vertraue deiner Intuition, deine eigene Arbeitsweise zu entwickeln. Mit dieser Methodensammlung hast du eine sehr praktische Anleitung für den Start in der Hand. Es gibt darüber hinaus unzählige weitere erlebnisorientierte Methoden, die für das Online-Coaching weiterentwickelt werden können.

## DREI WESENTLICHE GRUNDHALTUNGEN IM ONLINE-COACHING

### 1. Der Klient als Experte

Ist das nicht genial? Der Klient ist schon der Experte für sein Leben, du musst es nicht sein! Du bist der Experte für das Fragenstellen und für die Anregung seiner Selbstregulationskräfte. Du bringst ihn durch deine Coachingtools wieder auf seinen persönlichen Kurs.

### 2. Jedes Problem und jedes Überlebensmuster hat seine Berechtigung

Jeder Mensch hat sich im Laufe seines Lebens bestimmte Verhaltensmuster zugelegt. Dieses Verhalten war in einem bestimmten Kontext nützlich. Es war zum Beispiel gut für ein Kind, seine eigenen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen, aber umso mehr Antennen für die Gefühle der anderen Familienmitglieder zu entwickeln. So hat es vielleicht sein Überleben gesichert. Nur durch diese Sensitivität gegenüber anderen konnte es sich die ihm zustehende Aufmerksamkeit sichern und letztlich geliebt werden. Insofern sind die erworbenen Verhaltensmuster Überlebensmuster, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ihre Daseinsberechtigung hatten. Nun ist es an der Zeit, die nützlichen Teile davon zu behalten und die dysfunktionalen Teile behutsam und dankend abzulegen. Diese abgelegten Anteile der Verhaltensmuster können nun langsam durch Neues ersetzt werden. Dabei werden noch lange Zeit die alten Verhaltensmuster auftreten. Das ist vollkommen normal und kann dem Klienten auch genauso erklärt werden. Es sind quasi Ehrenrunden.

### **3. Würdigung**

Der Klient verdient jederzeit eine Würdigung für seine Bemühungen, Entwicklung anzustreben. Er hat ja bereits ein Online-Coaching gebucht. All seine Energieaufwendungen, Lösungsversuche, Verhaltens-, Gefühls- und Bewertungsdimensionen sind ihrem Kontext wertzuschätzen. Das gilt insbesondere dann, wenn du innerlich verspürst „Warum hat er/sie denn das gemacht?“. Das Konzeptualisieren des Verhaltensmusters hilft dir und dem Klienten, eine neue Perspektive einzunehmen: „Ah, vor diesem Hintergrund war es sogar gut, sich genau so zu verhalten/so zu empfinden ...“

## **DER COACHINGANSATZ**

Wir arbeiten mit einem eklektizistischen Coachingansatz. Das heißt, verschiedene Coachingansätze werden vereint.

Wir sind der Überzeugung, dass die Methode nur ein Part in der Wirksamkeit von Coaching darstellt und, dass das persönliche Agens eines Coaches, also seine Wirkkraft und seine Persönlichkeit, einen wesentlichen Teil des Transformationsprozesses ausmacht. Das bedeutet, dass deine Beraterkompetenzen gepaart mit deinem persönlichen Know-how und deinem Spirit eine unverwechselbare Kombination ergeben. Nur durch diese individuelle Mixtur kann sich ein Klient bei dir geborgen fühlen und durch dieses Vertrauen in einen Entwicklungsprozess kommen. Die hier vorgestellten Methoden kommen aus dem systemischen Denkansatz. Teile davon sind übernommen und weiterentwickelt und werden sich auch durch dich weiterentwickeln. Jede Methode stellt ein Angebot für den Klienten dar, welches passen kann, aber nicht muss. Es ist ferner so, dass das ganze Coaching als Impulsgeber verstanden wird. Kausalitäten können gezogen werden, dienen aber lediglich als Betrachtungsmodell: „Es kann sein, dass es gut war, dass du dich damals genauso verhalten hast. Siehst du das auch so?“.

Ebenso verhält es sich in Bezug auf die Zukunft: Impulse werden angeboten, wie sie aber im Spezifischen wirken, ist reine Spekulation. Dafür sind die menschlichen und auch sozialen Systeme glücklicherweise zu komplex. So können die Coachingmethoden als Impulsgeber betrachtet werden, welche das Selbstregulationssystem des Klienten anstoßen. Verändert sich ein Teil im sozialen System, wird auch Veränderung der anderen Teile möglich: „Es könnte sein, dass dein Mann sich dann mehr mit seinen alten Themen beschäftigt, muss aber nicht! Wie wäre es für dich, wenn

er immer so bleiben würde? Was müsstest du an dir ändern, damit du gut damit leben kannst? Wenn du es nicht akzeptieren kannst, wie er derzeit ist, wie lange könntest du es dann noch aushalten? Was würdest du dann machen?“

### **Transparenz**

Im Online-Coaching ist die Transparenz besonders wichtig, da basale Elemente des zwischenmenschlichen Miteinanders eingeschränkt zur Verfügung stehen. Eine transparente Grundhaltung des Coaches schafft Vertrauen und Geborgenheit. Es herrscht Klarheit über den Prozess und die Methodik. Nicht nur für strukturierte Klienten ist das ein großer Vorteil. Im weiteren Verlauf profitieren alle von der Klarheit der Coachingstruktur, sowie der angewendeten Methoden. Konkret heißt das, dass der Klient über den weiteren Verlauf der Sitzung informiert wird, sofern das noch nicht geschehen ist. Auch die weitere Kontaktdichte wird gemeinsam besprochen.

Zu Beginn kannst du dir ein kleines Coaching-Intro erarbeiten. Die Inhalte könnten sich folgendermaßen gliedern:

„Ich arbeite mit vielen lösungsorientierten Fragen. Es steht dir in jedem Moment ein Stopp zur Verfügung. Du musst die Fragen nicht beantworten. Sie sind eine Möglichkeit. Wenn dir eine Methode in meinem Vorgehen missfallen sollte, gib mir bitte Bescheid. Ich werde immer wieder Fragen stellen, weil ich glaube, dass du der Experte für dein Leben bist!“

Nach dem Kennenlern-Coaching wird die erste Sitzung anberaumt. Der Preis wird genannt, wenn auf der Website bisher die Höhe des Honorars nicht bekanntgegeben wurde. Bewährt haben sich hier Staffelpreise (z. B. Einzelsitzung, Coachingpaket mit 3, 6 und 10 Sitzungen). Auch hier können zeitlich begrenzte Angebotszeiträume eingesetzt werden, um den Klienten bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Am Ende eines jedes Coachings kannst du ein Coaching Outro entwickeln. Das könnte zum Beispiel so lauten:

- „Wir sind am Ende der Zeit angelangt. Was nimmst du aus der heutigen Coachingeinheit mit? Du hattest dir als Ziel ... vorgenommen. Bitte teile mir später mit, wie es dir mit der Umsetzung ergeht.“
- Falls es ein neuer Klient ist: „Wenn du bereit bist, mit mir weiterzugehen, werden wir deine Ziele genau fokussieren und die Umsetzung anstreben.“

- Dann in ein paar Tagen noch mal per Mail nachfragen: „Ich bin gerade dabei/ich komme gerade von ... Wie weit bist du mit deiner Entscheidungsfindung?“ Gegebenenfalls: „Der Angebotszeitraum endet morgen, ich wollte dich nur kurz daran erinnern.“ (Persönliches + Angebotserinnerung).

“Deine Hausaufgaben hast du bereits. Wir sehen uns wieder am .../Ich schicke dir Terminvorschläge für nächste Woche. Ich wünsche dir ...“

### **Humor, Gelassenheit & Leichtigkeit**

Die Coachingsitzungen mit humorvollen Elementen, einer grundlegenden Gelassenheit und vor allem mit einer fühlbaren Leichtigkeit zu gestalten, kann erlernt werden. Dazu brauchst du zunächst den Vorsatz „Meine Coachings sind heiter, leicht und gelassen“.

Danach überlegst du dir die Zutaten, die dein Coaching dementsprechend gestalten. Hier geht es vor allem um deine Wahrnehmung: Für dich soll es leicht, heiter und gelassen sein. Ich persönlich mache ein kleines Sammelritual vor dem Coaching. Ich lasse alles, was mich bisher am Tag beschäftigt hat ruhen und sammle meine Gedanken, was habe ich für Informationen zur Sitzung vorab bekommen? Gegebenenfalls lese ich noch einmal die erste E-Mail, um „in Stimmung zu kommen“. Wenn die Technik steht, und das ist besonders wichtig für alle ohne fixen Arbeitsstandort, wird ein kurzer Technikcheck vorgenommen. Wenn alle Einstellungen perfekt sind (Audio, Bild, Internetverbindung) sammle deine Energie für den Coachingprozess und bitte um geistige Unterstützung von den kosmischen Energien/dem Universum/Gott/dem höheren Selbst (wen auch immer du in diesen Momenten bitten möchtest).

Wenn du merkst, dass du angestrengt, gestresst oder angespannt bist, mache vor der Sitzung ein paar intensive Atemzüge, trinke bewusst einen Schluck reines Wasser, lass deinen Blick in die Natur schwenken und nimm den Boden unter deinen Füßen wahr. Dieses kleine Ritual wird dich wieder zu deiner Kraft bringen.

Hast du oft das Gefühl, das sei schwer, dann nimm dir kurz Zeit, folgende Frage zu beantworten: Wie wird es für dich leichter?

Meine persönliche Antwort ist: Indem ich Schweres leicht nehme!

Dafür gibt es folgende praktische Überlegungen und Methoden.

Die eingangs erwähnte Grundhaltung „Der Klient ist der Experte“ bringt viel Leichtigkeit in den Coachingprozess, weil er die Antworten auf deine Fragen haben muss und nicht du!

Du kannst ihm eine Lösungsmöglichkeit anbieten, aber sie kommt aus deiner Perspektive und muss keine allgemeine Gültigkeit haben. Die Methode „detailliertes Nachfragen“ ist eine weitere Variante, es sich leicht zu machen. Wenn es an manchen Stellen im Beratungsverlauf zäh wird, kannst du einfach noch einmal deine Frage wiederholen oder anders stellen. Wenn der Klient mit „Ich weiß nicht“ antwortet, frage ihn einfach, wer es weiß oder was sein Partner/seine Mutter/der Arbeitskollege/der beste Freund ... darauf antworten würde.

## **METHODEN FÜR DEN COACHINGBEGINN**

### **Auftragsklärung**

Zu Beginn eines jeden Coachings holst du dir ganz frisch deinen Auftrag ab. Auch wenn du vorab schon die Coachingthemen besprochen hast. Es können sich immer wieder neue Situationen ergeben, welche die Reihenfolge der zu bearbeitenden Themen durcheinanderwirbeln. Gerade die oben aufliegenden Themen bringen den Entwicklungsprozess rapide in Gang und zirkulieren letztendlich immer um die basalen Themen.

Bei schweren Themen ist es angebracht, die Würdigung des Kommens voranzustellen: „Wie hast du es überhaupt bis hierher geschafft?“ Ansonsten arbeite ich gern mit der folgenden, etwas subtileren Auftragsklärung, welche ich auch transparent gebrauche, indem ich die Frage als Methodik offenlege:

„Was müsste jetzt in dieser Sitzung passieren, damit du nachher auflegst und sagst, das hat sich echt gelohnt?“

UND: „Was müsste passieren, damit du nachher hier raus gehst und sagst, das hat sich überhaupt nicht gelohnt?“

Diese Fragen dienen der Auftragsklärung und werden für jede Coachingsession neu gestellt. Du kannst natürlich auch ganz klassisch fragen: Wie kann ich dir helfen? Was kann ich für dich tun? Was führt dich zu mir?

Wenn du den Klienten schon einmal gecoacht hast, kannst du auch gleich mit der Wunderfrage beginnen, um ein lösungsorientiertes Feld zu schaffen:

„Wenn in dieser Coachingstunde jetzt ein Wunder passieren würde, welches all deine Sorgen in Luft auflöst, woran würde ich es merken? Woran würde es diejenige Person merken, welche dir aller Voraussicht nicht als erstes begegnet? Was würdest du dann nach dem Coaching machen? Wie würdest du heute Abend ins Bett gehen und wie wieder aufwachen? Was würdest du deinen Freunden erzählen, wie sich dieses Wunder zugetragen hat? Wenn dich jemand fragen würde, wie er es auch schaffen könnte, seine Probleme so zu lösen, was würdest du ihm darüber erzählen?“

## **METHODEN FÜR DIE COACHINGEINHEIT**

### **Externalisieren der Persönlichkeitsanteile**

Die unterschiedlichen Meinungen eines Menschen kann man durch die Vorstellung von verschiedenen inneren Persönlichkeitsanteilen veranschaulichen; „Angenommen, du hättest zwei Seelen in deiner Brust. Wie würden diese beiden Persönlichkeitsanteile von dir aussehen? Welche Namen haben sie? Welche Gestalt haben Sie? Sind sie eher fest oder diffus? Wo im Raum wären sie? Frage sie einzeln, wozu sie dir dienen? Für was sind sie nützlich?“

### **Methode: Die Innere Bühne**

Ein ähnliches Modell der Persönlichkeitsanteile ist die Innere Bühne. „Angenommen, deine Persönlichkeitsanteile wären Akteure auf einer inneren Bühne. Welche zwei Persönlichkeitsanteile sind am häufigsten präsent oder welche beiden haben die unterschiedlichsten Meinungen?“

Falls die auftauchenden unterschiedlichen Aspekte einer Person erst zum Schluss einer Coachingeinheit zu Wort kommen, kann auch mit Hausaufgaben gearbeitet werden:

„Mir kommt es gerade so vor, als ob du zwei Schauspieler auf deiner inneren Bühne hast. Der eine drängt sich ständig in die Hauptrollen und der andere verkriecht sich klammheimlich im Requisitenschrank. Ist das ungefähr so? Wie würde so ein typisches Bühnenstück (als Genre: Drama) dann aussehen? Wie müsste dein ideales Bühnenstück geschrieben werden? Bitte

verfasse einen konkreten Auszug aus deinem idealen Bühnenstück bis zum nächsten Coachingtermin!“

### **Methode: Regeltransformation**

Wenn du innerhalb des Coachings auf negative Glaubenssätze bei deinem Klienten aufmerksam wirst, biete eine Glaubenssatzstransformation an. Häufig haben wir im Kindesalter ungeschriebene Familienregeln übernommen, welche unser Unterbewusstsein heute noch aktiv benutzt. Häufige phrasenhafte Regeln lauten: Ja, es ist schon hart. Das Leben ist schwer. Es ist nicht leicht. Das ist bei mir so. Das konnte ich noch nie. Das werde ich nie können. Damit hatte ich nie Glück. Es geht eben nicht. Ich habe das nie gelernt. Ich hatte noch nie Geld. Ich habe mich das nie getraut. Da muss man schon was tun für. Von nichts kommt nichts. Ich muss immer das machen, was die anderen von mir wollen.

- Leite deinen Klienten an, eine positive Regel, einen positiven Glaubenssatz daraus zu formen: Wie fühlst du dich, wenn du diese Regel laut aussprichst  
Probiere das jetzt mal aus!
- Wo im Körper fühlst du das?
- Wie würdest du dich stattdessen am liebsten fühlen?
- Wie müsste die Regel lauten, damit du das positive Gefühl verspüren würdest?
- Probiere das jetzt mal aus. Wie fühlst du dich, wenn du die transformierte Regel laut aussprichst?
- Falls es dem Klienten schwerfällt, eine neue Regel zu transformieren, kannst du ihm Unterstützung geben: „Ja, es ist schon hart.“ ☞ „Ja, es ist schon leicht!“
- „Das Leben ist schwer.“ ☞ „Das Leben ist fantastisch, wunderbar, inspirierend!“
- „Es ist nicht leicht.“ ☞ „Es ist leicht.“
- „Das ist bei mir so.“ ☞ „Das war bei mir so bis jetzt. Nun ändert es sich. Ab jetzt werde ich ...“
- „Das konnte ich noch nie.“ ☞ „Bislang konnte ich es nicht. Ab jetzt ...“
- „Das werde ich nie können.“ ☞ „Ich lerne gerade.“
- „Damit hatte ich nie Glück.“ ☞ „Von nun an habe ich das Glück auf meiner Seite und suche täglich nach Beweisen dafür.“
- „Es geht eben nicht, wenn man ...“ ☞ „Bislang glaubte ich ... Jetzt weiß ich, es geht, auch mit ... oder gerade wenn ...“

- „Ich habe das nie gelernt.“ ☞ „Bisher konnte ich es nicht, ab jetzt lerne ich es!“
- „Ich hatte noch nie Geld“ ☞ „Ich bin bereit zu empfangen. Ich bin verbunden mit der universellen Quelle des Reichtums. Alles was ich beginne, wird ein gigantischer Erfolg.“
- „Ich habe mit nie getraut ...“ ☞ „Nun traue ich mich. Da wo die Angst ist, geht es lang!“
- „Da muss man schon was tun für.“ ☞ „Zu mir kommen die elementaren Dinge mit Leichtigkeit.“
- „Von nichts kommt nichts.“ ☞ „Mir fallen die Dinge zu. Ich kann mit leichter, froher Gelassenheit meine Aufgaben erfüllen.“
- „Ich muss immer das machen, was die anderen von mir wollen.“ ☞ „Ich kann, wenn ich will, das machen, was die anderen von mir wollen, wenn es mir wichtig ist!“

#### **Methode: Perspektivenwechsel**

Für die Erweiterung der Perspektive können verschiedene Methoden verwendet werden. Erwähnt werden hier das zirkuläre Fragen, der Rat aus der Zukunft. Ganz pragmatisch kann eine Perspektivenerweiterung angeregt werden, indem man dem Klienten empfiehlt, in die Metaperspektive zu wechseln.

- „Wenn ein Mäuschen diese Situation beobachtet hätte, was hätte es gesehen, gehört und gefühlt?“
- „Wenn du wieder eine schwierige Situation erleben solltest, geh auf eine Anhöhe, auf einen Berg oder fahre in eine andere Region. Also nimm wirklich räumlich Abstand. Nimm bewusst eine Metaebene ein und lass die Situation noch einmal vor deinem inneren Auge ablaufen: Was hörst du? Was siehst du? Was spürst du? Wenn du dich jetzt in die Lage jeder einzelnen, anwesenden Person versetzt, was hat diese Person wahrscheinlich gehört, gesehen und gefühlt?“

#### **Methode: Zirkuläres Fragen**

Durch die Methode des zirkulären Fragens erweiterst du die Perspektive des Klienten. Durch die Sicht eines signifikanten Dritten kann er neue Impulse für seinen nächsten Entwicklungsschritt erhalten.

Wenn du einmal mit deinem Latein am Ende und gerade selbst ratlos bist, ist das zirkuläre Fragen eine optimale Möglichkeit, neuen Wind in die

Angelegenheit zu bringen. Biete diese Fragen immer als Option an, wie jede andere Methode auch. Wenn es nichts für deinen Klienten sein sollte, wechsle ruhig und gelassen zur nächsten Methode über.

- „Was denkst du, was würde deine Nachbarin/dein Freund/deine Mutter/dein Vater/dein Partner/dein ältestes Kind empfehlen, wie du aus dieser Situation am besten herauskommst?“
- „Was denkst du, wie denkt dein Nachbar/deine Tante/dein bester Freund über diese Situation?“
- „Was denkst du, was denkt deine Mutter/deine Partnerin, wie du über dieses Geschehen denkst?“

#### **Methode: Rat aus der Zukunft**

Die eingangs erwähnte Grundhaltung, der Klient ist der Experte für sein Leben, liegt im Kern dieser Methode. Mit einem weisen Rat vom zukünftigen Ich kannst du die Lösungskompetenz des Klienten anregen. Sehr gut eignet sich die Methode, wenn du beispielsweise Sternstunden seines Lebens beleuchtet hast. Das wiederum ist eine weitere Methode aus dem ressourcenorientierten Arbeiten. Du lässt deinen Klienten nur die Passagen seines Lebens erzählen, welche besonders gut verlaufen sind. In denen er es geschafft hat, aus einer schwierigen Situation herauszuwachsen. Der weise Rat vom zukünftigem Ich kann allerdings auch vollkommen losgelöst angewandt werden: „Wenn du dir vorstellst, du würdest mit 89 Jahren auf deinen jetzigen Lebensabschnitt zurückblicken und du könntest dir aus der Zukunft einen weisen, wohlwollenden Rat geben. Welche gutgemeinte Botschaft würde dein zukünftiges Ich deinem jetzigen Ich zurufen?“

#### **Methode: Wahlmöglichkeiten**

In jeder Situation gibt es mindestens drei Wahlmöglichkeiten. Das ist den meisten Klienten nicht bewusst. Sie haben im Laufe des Lebens ein „Ich muss ja, es geht nicht anders“ erlernt. Wenn du ihnen mehr Wahlmöglichkeiten anbietest, erweitert das ihren Handlungsspielraum. Selbst wenn sie bei ihren alten Verhaltensweisen bleiben, können sie nun sagen: „Ich habe mich dafür entschieden“, anstatt: „Ich musste“. Wenn zum Beispiel eine Schwangere in deine Beratung kommt und gern eine Hausgeburt hätte, aber die Hebammen diese nicht betreuen können, weil der Anfahrtsweg zu weit wäre, dann könntest du das „Ich muss ja ins Krankenhaus gehen“ durch die theoretische Möglichkeit einer Alleingeburt ergänzen. Hierbei geht es nicht

darum, eine Empfehlung für eine Alleingeburt auszusprechen, sondern Wahlmöglichkeiten einer scheinbar ausweglosen Situation hinzuzufügen. Auch wenn sich die Frau mit hoher Wahrscheinlichkeit für eine Krankenhausgeburt entscheidet, ist es eben eine Entscheidung und kein „Ich musste ja...“.

### **Methode: Wunderfrage**

„Wenn du heute Abend ins Bett gehen würdest und über Nacht würde ein Wunder geschehen und all deine Sorgen wären verschwunden, all deine Probleme hätten sich in Luft aufgelöst, wie würdest du dich dann fühlen? Was würdest du denken? Mit wem würdest du deinen Tag verbringen. Was würdest du machen?“

### **Erlebnisorientierte Methoden**

Man könnte meinen, jegliche erlebnisorientierte Arbeit im Raum ist durch das Online-Coaching nicht möglich. Ja, Methoden, welche spezifisches Praxisinventar benötigen, fallen weg. Jedoch lassen sich die meisten räumlich angewandten Methoden mit etwas Kreativität auch im Raum des Klienten durchführen. Meistens bedarf es dazu nur Papier, Stift, Kissen, Büchern oder sonstiger (greifbarer) Gegenstände.

Wenn du zum Beispiel eine komplexe Situation veranschaulichen möchtest, kann der Klient dir durch die Bildschirmkamera ebenso die Stellung der einzelnen Beteiligten aufzeigen. „Ah, mich interessiert an dieser Stelle, wie würde ich mir deine Position in der Familie/in deinem Freundeskreis/an deinem Arbeitsplatz bildlich vorstellen können? Bitte greife einmal um dich und suche einen Gegenstand für jede beteiligte Person. Stelle sie im Raum auf oder auf eine Fläche, welche ich durch die Kamera sehen kann. Vielen Dank. Was kannst du sehen? Was fällt dir auf? Wie fühlt es sich für dich an dieser Stelle an? Nun stell dir mal vor, wie würde sich die Person X, wohl fühlen? Und wie fühlen sich die anderen Beteiligten. Gehe mal jede anwesende Person in deiner dinglichen Aufstellung durch. Wie fühlt es sich für Y, das Kissen, wohl an? Was müsste passieren, damit du dich besser fühlst? Aha, ja -- probiere es aus. Stimmt deine Vermutung. Fühlst du dich jetzt besser, wenn du die Person Z, die Tasse, näher oder weiter weg rückst?“

Es folgen so viele Adaptionen, bis es sich stimmig für den Klienten anfühlt. Dann fragst du: „Was nimmst du aus dieser Einheit mit?“

Du kannst deinen Klienten auch bitten, einmal aufzustehen, ganz bewusst durchzuatmen, dir zu zeigen, wie er sitzen, gehen und liegen würde, wenn die Lösung für sein Problem eingetreten wäre. Du kannst ihn bitten, dir zu zeigen, welche Körperhaltung er für gewöhnlich einnimmt, wenn er sich gestresst fühlt und wie es aussehen würde, wenn er vollkommen stressfrei wäre. Weiterhin kann er auch auf einem Blatt Papier seine Lebenslinie zeichnen und dir die markanten Eckdaten für sein „So-Geworden-Sein“ aufführen.

### **Methode: Lebenslinie**

Diese Methode dient dem schnellen Überblicken von Lebensläufen. Je nach Anleitung kannst du dir markante Erlebnisse aufzeigen lassen oder du legst den Fokus gleich auf die Ressourcenorientierung.

Zur Vorbereitung braucht der Klient ein Blatt, einen Stift und, wenn vorhanden, eine Kerze mit einem Feuerzeug/Streichholz.

- „Wenn du dir vorstellst, du könntest dein Leben auf einem Blatt darstellen, angefangen von deiner Geburt, schlängelt sich deine Lebenslinie bis zum heutigen Datum und weit darüber hinaus. Und du würdest mir alle markanten Ereignisse aufzählen, die dich zu dem gemacht haben, der du jetzt bist, welche wären es dann? Beginnen wir bei deiner Geburt.“
- „Male dazu einen fünfzackigen Stern ganz oben auf dein Blatt. Schreibe auf die linke Seite den Namen deines Vaters und auf die rechte Seite den Namen deiner Mutter. Was weißt du über den Zauber ihres Verliebtseins? Wie bist du zu deiner Geburt empfangen worden? Welche Begebenheiten tragen zu deinem ‚So-Geworden-Sein‘ in deinen ersten 7 Lebensjahren bei? Was fällt dir dazu in dem Zeitraum von 7 bis 14 ein? Von 14 bis 21 Jahren, was hat deine Werbung da beeinflusst? Und später, von 22 bis 28, was gab es da Erwähnenswertes? Im Alter von 29 bis 35, was hat dich stark beeinflusst? Wenn du dir jetzt vorstellst, dein Leben verläuft jetzt einfach weiter, bis zum Alter von 89 Jahren, und du würdest dir, als dein zukünftiges Ich einen wohlwollenden Rat aus der Zukunft in die Jetztzeit schicken, welcher wäre es?“ (Methode: Rat aus der Zukunft)

Bei schwermütigen und niedergeschlagenen Klienten kannst du auch gleich eine Sternstundenanalyse machen. Dafür benutzt du das gleiche Setting und fokussierst helle Situationen, Momente mit Leuchtkraft und seien es nur

Stern-Sekündchen. „Wenn du jetzt auf dein Leben zurückblickst, welche Sternstunden/Sternsekündchen hat es gegeben, die dein ‚So-Geworden-Sein‘ beeinflusst haben?“ Hierbei wird es immer wieder Anekdoten des Leids geben. Fokussiere dabei die Lösung. „Was hat dir dabei geholfen? Wie hast du es geschafft, da raus zu kommen? Wer hat dir geholfen, es bis hierher zu schaffen? Wer waren deine Zeugen (Es können auch dingliche Zeugen sein, wie Tagebücher, Spielzeuge, Wolken, Bäume ...)?“

### **Methode: Hausaufgaben/Verschreibungen**

Die Hausaufgaben ergeben sich oft aus den Gesprächsinhalten. Sie können zum einen darin bestehen, vorgenommene Veränderung zu konkretisieren und in eine zeitliche Struktur zu bringen. Die Aufgaben können während des Coachings aufgegeben und am Ende der Sitzung noch einmal zusammengefasst werden: „Du hast bemerkt, dass es dir guttun würde, wenn du dir mehr Zeit für dich einräumen würdest. Was wäre realistisch? Wie viel Minuten könntest du täglich für dich organisieren? Was könntest du idealerweise mit dieser Zeit machen, damit du dich maximal entspannst?“

Eine weitere Möglichkeit von Hausaufgaben sind die sogenannten paradoxen Interventionen. Wenn du zusammen mit dem Klienten ein dysfunktional gewordenes Verhaltensmuster entdeckt hast, kannst du es direkt verschreiben.

- „Du hast erwähnt, dass du häufig nicht Nein sagen kannst, obwohl du dich dann darüber ärgerst. Ich verschreibe dir für die nächste Woche, nicht kürzer und nicht länger, ganz bewusst JA zu den Aufgaben zu sagen, welche du nicht verneinen konntest/wolltest. Verspüre dabei ganz bewusst, wie du dich fühlst, was du dabei denkst und welche Regionen deinen Körpers du verspürst.“ Oder:
- „Du hast dir ja vorgenommen, nicht mehr mit deinem Kind zu schimpfen/nicht mehr auf deinen Partner sauer zu sein. Ich verschreibe dir nun, bis zur nächsten Sitzung, ganz bewusst dein altes Verhalten weiter auszuüben. So wie bisher. Du hast hiermit die Erlaubnis dafür. Als Hausaufgabe führe bitte Buch darüber, welches die Auslöser für deinen Ärger waren, was du im Vorfeld vor dem Schimpfen/Ärgern gedacht hast und wie du dich vorher und nachher gefühlt hast.“
- „Du hast bemerkt, dass dein Umfeld mit Widerstand gegen deine Veränderungen reagiert. Ich verschreibe Dir, für die nächste Woche

(oder für zwei Tage in der Woche), so zu tun, als hättest du dich nicht verändert. Du übst einfach dein altes Verhalten aus, wie gewohnt.“

## **METHODE FÜR DEN COACHINGABSCHLUSS: DAS SAMENKORNMODELL**

- „Wenn du dir vorstellst, in einem Coaching würden Samen verteilt werden und die müssen dann bei dir auf fruchtbaren Boden fallen und von dir gehegt und gepflegt werden. Und irgendwann würde daraus etwas erwachsen -- was wäre es dann?“
- „Was nimmst du mit?“
- „Was war die stärkste Impression, dein stärkster Impuls von der heutigen Sitzung?“
- „Was würdest du deinen besten Freunden/deinem Partner erzählen, was dich heute berührt hat?“

## **POST-COACHING**

Die sogenannte Nachsorge ist eine Art zielfokussiertes Begleiten. Ich empfehle dir, das Post-Coaching transparent zu machen und zu Beginn der Coachingbeziehung auch um Einverständnis zu bitten. Du kannst in geeigneten Abständen nachfragen oder daran erinnern. Verbunden mit einer persönlicheren Info von dir und einer individuellen Ansprache an den Klienten:

- „Ich habe gerade einen Spaziergang gemacht und dabei hatte ich an unsere letzte Sitzung gedacht, in der es um ... ging. Ich frage mich gerade, wie weit du mit deinem Vorhaben gekommen bist.“
- „Heute habe ich ein neues Video gedreht/einen neuen Artikel geschrieben und dabei an unser Gespräch gedacht. Wie hast du dich in Bezug auf unsere Zusammenarbeit entschieden?“
- „Ich komme gerade vom Joggen und werde gleich mit meinen Kindern baden fahren. Ich schreibe dir, um dich daran zu erinnern, dass der Angebotszeitraum heute Abend endet. Wenn du wirklich bereit bist, jetzt

einen Quantensprung in deiner Entwicklung zu machen, dann hole dir jetzt hier dein Coachingpaket“

Ebenso sollten kurze E-Mail-Antworten Teil des Post-Coachings sein. Häufig kostet uns die Beantwortung wenig Zeit und der Effekt ist groß. Du kannst an dieser Stelle oder auch in einer weiteren Mail auf thematisch passende Artikel, Videos oder digitale Produkte von dir verweisen.